

Helmut Wandmaker - eine Warnung!

Mai 2010 wandmaker_ja_nein.pdf

Wandmaker: „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ und: "Rohkost" Taschenbücher

Zuerst ein Lob: Helmut Wandmaker vermittelt sehr wichtige Einsichten über

Gesundheitsschäden durch Fabrikzucker, Getreide und erhitzte Stärke (Brot) Kuhmilch!

Es ist sein großes Verdienst vor Backwaren, Teigwaren, erhitzter Stärke (auch Kartoffel, Reis!) und Zucker zu warnen. Ebenso richtig ist seine Warnung vor Kuhmilch (sie hat zu viel Phosphor, zu viel Kalk bei zu wenig Mg und hat auch für den Menschen gefährliche Wachstums-Hormone).

Wandmaker H., Norman Walker, E. Densmore, Elaine Gottschall, ... betonen:

Ersetze jede Stärke aus dem Ackerbau **durch Monozucker: nimm also deine KH als** rohes Obst. Erhitzte Stärke verkürzt dein Leben, sie verkalkt und verknöchert dich (Lacy de Evans; Emmet Densmore). Wandmaker hat zu wenig gelernt über Evolution und Fleisch - wir waren die ganzen Eiszeiten Jäger und Sammler, sind an schlachtfisches Fleisch hervorragend adaptiert! Lutz: Arteriosklerose entsteht durch zu viel pflanzliche Stärke aus dem Ackerbau: durch zu viele KH nicht durch tierisches).

Aber leider macht Wandmaker große Fehler:

1. **Wandmaker empfiehlt unterschiedslos auch saures Obst (zu viele Obstsäuren).** Wir leben in zu kalten Gegenden um Obst basisch zu verstoffwechseln. **Zahnschäden, frösteln...** sind die Folge.
2. Er müsste **die geographische Gegebenheiten** in Betracht ziehen. In tropischen und heißen Gegenden muss man sich anders ernähren, als in arktischen, nordischen (wo viel Fett angesagt ist). **Es gibt verschiedene Menschen-Typen: manche brauchen "warmes" manche "kaltes"...**
3. **er empfiehlt fast nur Obst als Nahrung: also zu viele Kohlenhydrate (KH; Zucker);** bei zu wenig Fett und zu wenig Eiweiß, Vitamin B₁₂ (Er kam wegen Eiweißmangel in's Krankenhaus.) Von **Baumfrüchten** allein kann niemand auf Dauer leben, es gibt Langzeitschäden. Wir haben inzwischen eine Evolution von 2 Millionen Jahren mit langen Eiszeiten durchgemacht und sind nun (wieder!) auf frisches Fleisch und Fett der Tiere viel besser angepasst. Auch Schimpansen jagen Tiere. Sein Vegetarismus ist wissenschaftlich widerlegt (Dr. Lutz; Nicolai Worm "Syndrom X"; Stefan Schaub).
4. **er betont zu einseitig Rohkost** (vergiss den Kochtopf): Obst ist nur roh und geschält gesund - das ist richtig! Aber wir brauchen auch "tierisches" und Fleisch wurde zu allen Zeiten (Eiszeiten) erhitzt, gekocht, gegrillt... und das schadet den Aminosäuren nicht! Schonend Kochen gehört zum Fleisch - wir sind inzwischen daran adaptiert, Hund und Katze hingegen nicht!
5. er empfiehlt eine **Einheits-Idealdiät, für alle gleich:** die Menschen sind aber verschieden, brauchen je nach ihrem persönlichen Stoffwechsel-Typ oder der dynamisch sich ändernden Stoffwechsellage, zeitlich unterschiedliche Nahrung. Dr. med. Bodo Köhler "Grundlagen des Lebens"
6. **er ist zu fanatisch vegetarisch** (das wird bei ihm zur Ideologie und Sektiererei), er unterscheidet bei Fisch/Fleisch nicht die Menge, nicht die Art der Tierhaltung und nicht, für welchen Menschentyp. **Vegetarier essen zu viele Kohlenhydrate (Obstzucker) bei zu wenig Fett und Eiweiß** (das sagt sogar der Vegetarier David Wolfe). Dass Fleischkost gesünder sein kann beweisen Millionen von Keta-riern und LOW-CARB-Anhängern, und diese sind ganz sicher gesünder als Veganer!
7. Er warnt fast unterschiedslos vor **Fett. Das sind veraltete Ansichten!** www.oel-eiweiss-kost.de
8. **Er hat noch die falsche Angst vor cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln** ([cholesterin.pdf](#)). Inzwischen ist wissenschaftlich erwiesen, dass uns die Schulmedizin über Cholesterin Jahrzehnte lang in die Irre geführt hat: Die KH sind unser Feind. (Dr. Walter Hartenbach)
9. Er hatte seine letzten Jahre keine Haare und keine Zähne mehr!

Man lese über ihn in [WIKIPEDIA](#) auch über: [Rohkost](#) und eine Kritik in [Antispezies](#)

Helmut Wandmaker ist schon im Alter von 91 Jahren verstorben: [09.11.1916 bis 19.07.2007](#)

Stärkemehllose Frischkost ist angesagt - auch frisches Fleisch, fangfrischer Fisch!

Wandmaker warnt eindringlich vor hoch erhitzter Stärke (Brot, Mehlsachen, Reis, Kartoffel).

Da hat er Recht: Erhitzte Stärke wird toter, anorganischer Kleister und ist auf lange Frist schädlicher, als das Rauchen! Erhitzte Stärke ist eine vorzügliche Nahrung für Candida, Würmer und falsche Be-

siedelung des Darmes. Viele Herzprobleme, Hüftgelenke, Leberschäden, Schilddrüsen-Probleme, Prostataprobleme gehen auf das Konto Getreide. Erhitzte Stärke verknöchert dich... und führt zu den meisten Zivilisationskrankheiten (auch wegen der Insulinausschüttung bei Kohlenhydrate). Vielleicht **sind seine Erfolge ganz einfach durch das Weglassen aller Getreideprodukte zu erklären.**

Beim Menschen gelangen die Einfachzucker (Monosaccharide = Obst, Honig) problemlos aus dem Darm in den Blutkreislauf. Stärkekörner passieren zwar auch die Darmwand, schaden dann aber dem Menschen, denn sie sind wasser-unlöslich (Kochtopf: 385 "Stärkekörner in Blut und Urin"). Die Mehrfachzucker der erhitzten Getreideprodukte und Backwaren sind das Problem auch nach Elaine Gottschall. siehe: <http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Die unheilvollen Obstsäuren? Vasey warnt vor sauren Südfrüchten: **Zitrusfrüchte können in unseren kalten Gegenden nicht immer basisch verstoffwechselt werden** (Zitrone, Ananas, Grapefruit, usw). Saures Obst auf basisch verstoffwechseln, das geht nur in wärmeren Ländern (in den Tropen; in Florida und Portugal, wo er sich häufig aufhält, Georg Meinecke übersiedelt nach Las Palmas). **Für gewisse Stoffwechselprozesse braucht es im Menschen eine gewisse Betriebstemperatur.** Fleischfressende Tiere haben eine höhere Körpertemperatur, damit die Säuren im kolloidalen Zustand, in Schwebelagern bleiben kann und nicht kristallisiert und dadurch Gicht verursacht. Im kalten Norden kann man sich mit **Obst-Säuren sehr schaden! Gar manche haben sich die Gesundheit und die Zähne ruiniert in dem sie genau nach Wandmaker lebten. Christopher Vasey, Klaus Hoffmann, Stefan Schaub... warnen vor „den unheilvollen Fruchtsäuren“ sowie den "unheilvollen Getreidesäuren"** (Dr. Klaus Hoffmann "Rheuma 2" Seite 177 bis 202). **Obstrohköstler frieren oft (Eiweiß gibt Körperwärme).**

Eine vegetarisch lebende Frau Steffi warnt vor einseitiger Obst-Rohkost:

Steffi, lebt rein vegan (ohne etwas vom Tier). Sie hat mit reiner Obst-Rohkost (nach Wandmaker) schlechte Erfahrung gemacht. Sie schrieb im Juni 2003 auf ihrer Homepage: Seit 1996... lebten wir nach Wandmaker, aber so ganz zufrieden waren wir dabei nicht. Die ersten Jahre hatten wir viel Magenknurren, froren recht schnell und bemerkten, wie die (bei mir ohnehin schon sehr schlechten) Zähne langsam immer mehr Zahnschmelz verloren (Anmerkung: "Die unheilvollen Obstsäuren!"). Siehe Rezensionen zu seinem Buch bei amazon.de (die gleichen Warnungen)

Wir haben damals den gleichen Fehler gemacht, wie viele andere auch: **Wandmakers Buch „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“** schien uns damals so logisch, dass wir uns ganz genau danach gerichtet haben. **Seine Kernaussage lautet: „Der Mensch ist ausschließlich ein Früchteesser.“** Das beweise allein schon die Tatsache, wie ausgesprochen lecker und anziehend frische Früchte für uns sind. "Iss also nur Obst und alles ist in Ordnung" so suggeriert er und betont: "Durch die in der Umstellungszeit auftretenden Heilungskrisen, Reinigungs-Erscheinungen des Körpers, musst Du einfach durch.“ **Also aßen wir nur Obst.** Die Warnsignale unseres Körpers haben wir zuerst als notwendige Reinigungsreaktion und Umstellung des Körpers interpretiert, bis wir durch Schaden klüger wurden...

Heute wissen wir, dass die viele Fruchtsäure unseren Zahnschmelz angegriffen hat, dass der übermäßige Konsum von Fruchtzucker uns Mineralien geraubt hat und dass uns wichtige Stoffe fehlten... Lernt aus unserer Erfahrung, lernt von uns, ... Vielleicht könnt Ihr den Zahnproblemen, die viele Früchteesser haben, auf diese Weise entgegen. Erfahrungsgemäß verkehrt sich auch die Kälteempfindlichkeit in ihr Gegenteil und die vielen Hunger- und Appetitattacken lassen nach, wenn man ..." (so weit Steffi = Stefanie Wiegand, Wetzlar <http://www.roh-leben.de/wir/index.php>)

Reine Obstrohkost ist zumindest in unseren Breitengraden schädlich, das bewies auch das Experiment vom Monte Verita am Lago Maggiore in der Nähe von Ascona. Dort hatte sich 1910 der belgische Industriellensohn Ödenkoven mit Gesinnungsfreunden niedergelassen, um nur von Obstrohkost zu leben. Das Experiment scheiterte an der Übersäuerung der Teilnehmer (Hoffmann, "Rheuma heilt man anders" 2001, Seite 189). Der Mensch braucht zur Verstoffwechslung der Obstsäuren eine höhere "Betriebstemperatur" - die nur in den Tropen oder in heißeren Ländern vorhanden ist (beachte Christopher Vasey).

Wandmaker ist inzwischen durch Erfahrung draufgekommen, dass eine **Nur-Obst-Roh-Kost** zu wenig Eiweiß bietet, denn er kam wegen Eiweißmangel in das Krankenhaus („Vergiss den Kochtopf“ 9. Auflage). Er gibt nun zu, dass Fleisch in kleinen Mengen (möglichst unerhitzt oder luftgetrocknet, ohne den Fleischsaft) sogar **gesünder ist, als alles aus Getreide, Brot, Teig- und Backwaren und anderen Schleimbildnern**. Da hat er von Ehret, Reinhard Steintel, Emmet Densmore... gut gelernt

Es ist mit Fleisch genau so wie mit Salz, **zu wenig wie zu viel macht krank**, die Wahrheit liegt in der Mitte. Bei Fleisch kommt es zusätzlich auch auf deinen „Verbrennungstyp“ an (Gittleman). Wandmaker persönlich kann vielleicht mit wenig bis fast ohne Fett und Fleisch auskommen (nur von rohem Obst leben), vielleicht ist er von seinem Verbrennungs- und Stoffwechsellertyp ein "Kohlenhydrat-Typ"? Bei allen Diäten gilt: was dem einen gut tut und wirklich geholfen hat, das schadet einem anderen offensichtlich - das aber sieht er nicht ein! Die **optimale Einheitsdiät für alle Menschen gleich** (den "Einheitstyp" wie bei Wandmaker) gibt es in der Praxis nicht, solche Versuche führen zur Enttäuschung und stiften viel Verwirrung um Diäten!

Im Internet lesen: **Bibel und Brot?** http://josef-stocker.de/bibel_brot.pdf

Reinhard Steintel [tallaric.pdf](http://josef-stocker.de/tallaric.pdf)

Meide Stärke aus dem Ackerbau <http://josef-stocker.de/starch.pdf>

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

Bücher:

Wandmaker, H. „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 3-442-13635-0,
Wandmaker Helmut „Rohkost statt Feuerkost“ Goldmann Taschenbuch; ISBN 3-442-13912;
Wandmaker H. „dick + krank oder schlank + gesund“ ISBN 3-89881-039-9, Waldthausen

Walker, Dr. Norman "Auch Sie können jünger werden" ISBN: 3-442-13693-8; (**Gegen Stärke**)

Walker, Dr. N. "Natürliche Gewichtskontrolle" (**total gegen Stärke, erhitzte Fette, Kuhmilch**)

Walker, Dr. N. "Darmgesundheit ohne Verstopfung" Waldthausen, 7/1998; 223 Seiten; 3-926 453-34-6

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." [Elaine TRIAS-](http://www.trias-verlag.de)
Verlag: 2004; ISBN: 38304-3266-6 **bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide/Stärkemehle = meide Getreide, Hülsenfrüchte, Milchzucker.** **"Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet"** [scdiet.org](http://www.scdiet.org)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (**Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren im Magen**)

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](http://www.schaub-institut.ch)
Vorher: **Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens"** ISBN: 978-3907547076

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle“ 8/2010 (**wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI - Low Glykämie Index**)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Auflage 2008; ISBN 3-88760-100-9 (**Sehr lesenswert!**).

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ Lexikon: [wikipedia.org](http://de.wikipedia.org)

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 978-3839127032, 92 Seiten; **Für Laien**

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; **Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät:** www.ketarier.de

Densmore, E. "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; 1893; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by www.kessinger.net Euro 28,- **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich!**

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkehaltigen Nahrungsmitteln"
1893. deutsch mit 534 Seiten: als eBook: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB
Densmore empfiehlt stärkefreie Frischkost (Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf>

Hoffmann, Dr. Klaus „Rheuma... heilt man anders. Teil 2" (Osteoporose, Gelenke, Wirbelsäule) 448 Seiten, ISBN 3-928306-11-1; (Übersäuerung und Mineralienverlust: Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch-Mythos)
Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (beachte: Seite 85 - 108)

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt") ISBN: 3-935767-25-0 (Symptome sind oft Schreie des Körpers nach Wasser)
Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Aufl. 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de

Die Wahrheit über gesättigte Fette! Mary Enig, Sally Fallon
http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny_de.html

<http://josef-stocker.de/blut3.htm>

[Wandmaker ja nein.pdf](#)

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Die ganze Bücherliste: <http://josef-stocker.de/books.pdf>

2010-05-15

Josef Stocker

<http://josef-stocker.de>