

Gesünder leben - Grundsätze! (weiter unten: Abnehmen)

1. Wir essen zu viele Getreide, das ist für den Menschen nicht artgerecht. Brot, Getreide, Backwaren (Gluten), Nudeln, Kartoffeln machen mit der Zeit krank. Diese haben zu viele **LEKTINE:**
>>>>http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf

2. Meide raffinierten Fabrikzucker wie tödliches Gift, es sollte ihn nur auf Rezept in der Apotheke geben. Nimm kein chemisch reines Kochsalz, sondern nimm Steinsalz aus dem Berg.

Fruchtzucker macht dick: Fruktose wird von der Leber entsorgt und oft als Fett gespeichert.

3. Meide die unheilvollen Obst-Säuren und unreifes Obst: z. B.: Ribisl, Johannisbeere, Kiwi, Erdbeere, saure Äpfel, oxalsäurehaltiges Gemüse: Rhabarber, Spinat, Spargel, bis Tomate... **Obst-Säuren und die unheilvollen Getreidesäuren** fressen dir die Mineralvorräte...

Obst nur allein, oder vor der Mahlzeit essen - und nie mit Stärkemehl (Backwaren) zusammen!
laut Dr. Gundry überhaupt auf Obst verzichten !

4. Milch ist nur für Säuglinge der gleichen Art: **Kuhmilch ist nur für Kälber!** Hat zu viele Wachstums Hormone (weil sie für Junge ist.) Erwachsene haben sehr selten **die nötige Laktase und die nötigen Enzyme, zur Verdauung des Milchzuckers.**

Die Hormone der Milch fördern **Krebs** (Jane Plant) http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

5. Fettarme Diäten machen krank! Butter ist ein sehr nützliches gutes Fett! ebenso Kokos- und Olivenöl. Nerven und Gehirn brauchen dringend gute Fette, Omega-3 = KRILL-ÖL.
Sogar Alzheimer wird mit Kokosöl und "Kein Zucker" gebessert. Achtung: **"Weniger essen und mehr Bewegung" um abzunehmen, das funktioniert nicht! Das ist kein Abnehmrezept.**

6. Frischkost heilt: Meide das lagerfähige Brot, Weizen, Backwaren, Nudeln, Roggen, Dinkel.
Frischkost ist nötig! Massai, Mongolenstämme, die von frisch Geschlachtetem leben, kennen keine Arteriosklerose. http://josef-stocker.de/arteriosklerose_ford.pdf

7. Die durch nichtfrische Nahrungsmittel hervorgerufene Korpulenz lässt sich schwer reduzieren, weil so entstandenes Körperfett des Menschen **ein halbtoter Stoff ist, den der Körper nicht normal verwerten kann.** Dagegen ist das echte natürliche Fett, das aus frischer Nahrung kommt, ein lebender Stoff (mit Enzymen), der rasch verwertet und abgebaut werden kann.

8. Bring die Darmflora in Ordnung. (Meide jedes Getreide/Gluten, Fructose, Milch)

Die Verdauung muss stimmen: Unverdaute Stärke, unverdauter Milchzucker, falsche Kombinationen beim Essen... bringen im Darm Gärung, Fäulnis, Toxine, falsches Bakterienwachstum, Pilze...

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

9. Muskelarbeit und Bewegung sind unbedingt erforderlich, sonst nützen die Diäten selten:
http://josef-stocker.de/bewegung_lebenswichtig.pdf

10. Die Schilddrüse, das launische Organ: Zu viele Lektine, löchriger Darm usw. bringen das Hormon- und das Immun-System aus dem Gleichgewicht. Mit Ultraschall untersuchen, ob eine Entzündung, Über- oder Unterfunktion vorliegt http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

11. Jodmangel führt zu Gewichtszunahme. Jodiertes Salz hilft nicht. **Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel..."** 276 Seiten; MobiWell: 2015

Sehr zu empfehlen!! JOD als Heilmittel http://josef-stocker.de/jod_als_heilmittel.pdf

12. Der Mensch braucht Sonne (Nahrungsergänzung: Vitamin D₃); der Mensch ist eine Bewegungs-maschine und braucht **Bewegung** im Freien. Aber zu viel Sport kann Dich übersäuern!
Sonst braucht man nur selten Vitamine zuzuführen, wohl aber Mineralstoffe und Elektrolyte!

13. Trink öfters klares Wasser: vor dem Frühstück und alle 2 Stunden ein Glas (warmes) Wasser.
Trink nie und nimmer gesüßte Limonaden oder Fruchtsäfte! (=Viel zu viele KH und Zucker).

Abnehmen: Einige Mechanismen des Stoffwechsels muss man beherzigen.

1. Fett gelangt durch das Hormon INSULIN in die Fett-Zellen und macht dadurch dick:
Verantwortlich für die schädliche Wirkung der vermeintlich gesunden Lebensmittel **sind Lektine**
Das sind bestimmte Eiweiße, die Pflanzen zur Verteidigung entwickelt haben, damit sie von Pilzen, Bakterien und Parasiten verschont bleiben. Tatsächlich wirken Lektine ähnlich wie Antibiotika und können, vor allem im rohen Zustand, giftig sein.

2. Abnehmen gelingt nachhaltig nur bei Verzicht auf WEIZEN, Getreide, die Lektine; die Darmflora wird **gestört durch LEKTINE**, Zucker, Milch, Antibiotika, Chemie. [Probiotische Bakterien](#) können auch schaden, pasteurisiertes Yoghurt wird nicht empfohlen.

3. Es ist wichtig, in der gleichen Mahlzeit nicht Süß und Fett zu verzehren!

Dr. med. Olaf ADAM "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" 2010
So lange KH zur Verfügung stehen, werden die KH verwendet, die weiteren werden vorerst als Fett gespeichert. Sind keine KH in der Mahlzeit (Fisch oder Fleisch mit Salat), so wird gleich das Fett verbrannt. Der Insulinspiegel muss niedrig gehalten werden, damit das Fett verbrannt wird. Bei jedem Wechsel von vorwiegend Süß auf vorwiegend Fett oder umgekehrt **darf drei Stunden lang nichts** gegessen werden. Die Verdauung braucht für die Umstellung von Süßem (=KH) auf Fettverdauung diese Essenspause. Kohlenhydrate, Zucker, sollen nicht mit Fett kombiniert werden (Kuchen macht dick).

4. Kohlenhydrate machen hungrig, dadurch wird öfter gegessen und somit werden mehr Kalorien aufgenommen als nötig! Wer umsteigt auf eine LEKTINE-freie kohlenhydratar-me Ketarier -Diät, der bekommt einen ausgeglichenen Insulin-, Blutzuckerpegel, ohne "Fress-Attacken" wegen Hypoglykämie. Für das Sättigungsgefühl ist Eiweiß zuständig.

Ketarier-Leute, essen bei ihrer Fett-reichen Nahrung bis zur Sättigung, ohne die Kalorien zu zählen, und essen doch im Gesamten weniger! **Viel-Kohlenhydratesser** bekommen spätestens nach 3 Stunden wieder Hunger (weil ihr Blutzuckerspiegel zu schnell fällt).

5. Dein Körper ist ein Verbrennungsofen: Je mehr Muskelmasse, desto mehr kann er mit Sauerstoff und Bewegung verbrennen, verstoffwechseln, verbrauchen. Wer täglich sehr wenig isst, der drosselt die Verbrennung – wenn weniger verbrannt wird, wird mehr als Speck angelegt! So kommt es, dass jemand zum Urlaub ans Mittelmeer fährt, dreimal ordentlich mediterran isst und abnimmt – obwohl er vorher, trotz nur zwei Mahlzeiten am Tag, ständig zugenommen hat! Mediterrane Diät ist nicht optimal, weil sie noch Weizen (Nudeln) Lektine im Programm hat.

6. Iss drei Mal am Tag - dazwischen 5 Std. lang nichts! Jede Zwischenmahlzeit lockt Insulin, unterbricht die Fettverbrennung und führt zur Fettspeicherung. Das Abendessen auslassen macht dick, es suggeriert dem Körper: Es kommt Not und Hunger, ...

7. Lass Deine Schilddrüse mit Ultraschall untersuchen: Bei Unterfunktion werden Menschen dick! http://josef-stocker.de/schilddruese_books_thyroid.pdf

8. Schau auf die Gesamtmenge der KH. - GLYX ist eine Irreführung, denn auch komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn, Weizen, Amylopektin A) locken zu viel Insulin; sie gehen fast genauso schnell ins Blut wie Glukose. **Jedes Kohlenhydrat (und jeder Süßstoff) ruft Insulin** und dieses transportiert das Fett in die Zellen und das GLUKAGON (notwendig für Fettverbrennung) kommt nicht zum Einsatz!

Der typische Kohlenhydratesser hat immer nach zwei bis drei Stunden wieder Hunger, weil sein absinkender Blutzuckerspiegel nach Glukose schreit (Hypoglykämie: >down >> hungrig >> Alkoholsucht, weil Alkohol den Blutzucker hebt, und dadurch Wohlbefinden schafft).

Abnehmen: Achte auf die Lektine

Dick ist gesund und schön ...ABER: Die Pfunde dürfen nicht aus Sondermüll bestehen! SONDERMÜLL-Übergewicht macht krank. Menschen mit **SONDERMÜLL-Übergewicht** gehen erhebliche Risiken ein. Weil Ihre Kilos aus giftiger Schlacke bestehen (und die kann der Mensch auch beim Fasten nicht verwerten. <http://www.viptamin.com/de/gesund-abnehmen-paket.html>

Seit der Neolithischen Revolution (Ackerbau) vor 10.000 Jahren essen wir Grassamen = Getreide-Samenskörner, die voll von den toxischen Lektinen sind.

9. Alkohol macht dick !

Fazit: Wir können von der Hälfte unseres Essens leben, von der anderen Hälfte leben die Ärzte.

Gute Bücher, die wichtigsten zuerst:

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse [Getreide]: Wie "gesunde" Nahrungsmittel uns krank machen - Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023.

[engl. The plant Paradox. The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019 (engl.: The Longevity. How to Die Young at a Ripe Old Age. 2019). Wichtig: die Bevölkerung des Darmes: Holobiom + Dichte Darmwand

Schneider, Lutz "Lektine – Eine ... Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir **lektin-arm** gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..." 384 Seiten GRÄFE UND UNZER: 2016; ISBN-13: 978-3833855276 Functional Medicine (Mit Rezepten und Bildern)

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144 **Empfohlen!**

Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

LEKTINE https://www.focus.de/gesundheit/ernaehrung/gesundessen/schaedliche-pflanzenstoffe-ernaehrungswissenschaftler-behauptet-beliebtes-gemuese-macht-uns-krank_id_8348490.html

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper ..." 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN: 978-3864455247 (mit Kritik an Paleo und Atkins) Englisch: **"Fat for Fuel"** 2017

Cavelius, Anna & Pape, Detlef "Die Fructose-Falle: Wie Fruchtzucker dick und krank macht" 288 Seiten; Goldmann Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3442221332

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann" 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. <http://iodineresearch.com/> Jodiertes Salz allein hilft nicht.

Oberbeil, Klaus & Coudert P (2014) "Warum Fische nie dick werden. Jung und schlank mit Meeresfrüchten..." 164 Seiten; ISBN-13: 978-3942772716 (Keine LEKTINE; und Jod ist sehr nützlich)

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"**

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung der letzten Jahrzehnte)

Nehls, Michael "Alzheimer ist heilbar: Rechtzeitig zurück in ein gesundes Leben" 320 Seiten; Heyne Verlag: 2015; ISBN: 978-3453201002 www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf

PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/abnehmen.pdf> oder: .../[grundsaeetze.pdf](http://josef-stocker.de/grundsaeetze.pdf)

updated: 2025 >>>besonders die überaus wichtigen Bücher von Dr. med. Gundry: [Lektine](http://josef-stocker.de/lektine)

Eugen Roth: Was bringt den Doktor um sein Brot? a) die Gesundheit, b) der Tod. Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beiden in der Schwebel.