

## **Die BIBEL ist nicht zuständig in Fragen der Naturwissenschaft, der Kosmologie, der Erdzeitalter und was gesunde Ernährung ist.**

(In der Bibel herrscht noch das überholte geozentrische Weltbild).

In der Heiligen Schrift wird uns zuverlässig von Erfahrungen der Menschen mit Gott berichtet, sein Wirken in der Geschichte, über die Beziehung zwischen Gott und Mensch, über Jesus Christus, in dem sich Gott den Menschen geoffenbart hat. Es wird in der Bibel ein untrüglicher Weg zum ewigen Heil gezeigt, aber nicht ein Weg für diesseitiges körperliches Wohl. Die **Aussageabsicht der Heiligen Schrift** ist keine naturwissenschaftliche! Die Bibel will uns nicht einen Bauplan des Kosmos oder Einblick in Gestalt, Aufbau und Entstehung der Erde nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen geben. Sie will nicht erklären, **was** am astronomischen Himmel vor sich geht, **sondern "wie man** in den Himmel kommt".

Die Schreiber der inspirierten Bibeltex-te (und alle Mystiker) bekamen nicht alles 1:1 von Gott direkt diktiert, sondern sie sahen je nach ihrer Fassungskraft, Art und Bildung. Ihre damaligen geographischen Kenntnisse flossen in die Berichte über Gott ein. Sie hatten auch kein Interesse alles in ein kosmologisch zusammenhängendes System zu bringen. Die Bibel ist "Gottes Wort in Menschen-Wort" - wie es Menschen erfassen und ausdrücken können.

Für alle **Mystiker** mit ihren „Offenbarungen“ gilt dasselbe, wie für die Schreiber der Bibel: ihr inneres Glaubenslicht führt zu größerem Glauben, aber sicher nicht zu naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Mystiker schauen Gott nie direkt! Sie können nur mangelhaft nach ihrer Fassungskraft etwas von Gott erfassen. Mystiker widersprechen sich häufig auf naturwissenschaftlichem Gebiet. Bei der Hl. Hildegard entdecken wir diesbezüglich offensichtliche Fehler, Dinkel ist nicht soo gesund, wie sie meint! Sie hat trotz ihrer sehr christlichen Visionen ein geozentrisches Weltbild, die Sonne kreist um die Erde wie ein Planet. Über Ernährung hat sie nur das Wissen ihrer damaligen Umwelt. Trotz tiefer Glaubenseinsichten und aller Gottverbundenheit fand kein Mystiker durch Erleuchtung die Ursache der großen Seuchen, **Aussatz, Pest, Cholera, Malaria**, keiner sah die Existenz von Viren, Mikroben, Parasiten, und keiner sah, dass die Sonne nicht um die Erde kreist. **Für diese Sachgebiete gab uns Gott den Verstand - nicht Offenbarungen. Jesus gab uns (und den Geheilten) leider keine Lehren über Hygiene oder gesunde Ernährung** (das wäre für die Aussätzigen wohl nötig gewesen).

Suchen wir in der Bibel Auskunft über die Erde (Geo-Wissenschaft), oder naturwissenschaftliche Auskünfte, oder ob die Erde eine Scheibe oder eine Kugel ist, oder ob Brot und Getreideprodukte gesund sind, so gehen wir mit der Bibel sicher in die Irre, denn **das ist nicht die Aussageabsicht der Bibel.**

**In der Heiligen Schrift steht über die Erde: "Auf feste Säulen hast du sie gegründet"** (Ps 75,4; 104,5; 1Samuel 2,8; Job 9,6). Die Erde ist gründet auf Fundamenten (Ps 18,16; Ps 82,5; 104,5; Jesaja 24,18; 2Samuel 22,16). "Die Sonne geht auf und geht unter" (unter der Erdscheibe durch); **"Der ganze Erdkreis"** (der Kreis ist eine Scheibe: Job 26,10; Jesaja 40,22; Ps 74,17) "Gott sitzt über dem Kreis der Erde" (Jes 40,22). Die Erde ruht auf dem großen Urmeer auf Gen 49,25; Ex 20,4; Ps 24,2; 136,6). **Die Kugelform der Erde ist der Bibel unbekannt!** So kam es zum Konflikt mit Galileo Galilei, weil Theologen zwischen Aussagen über den Glauben und Aussagen über Natur und Kosmos nicht zu unterscheiden vermochten. **Die Bibel ist nur auf dem Gebiet des Glaubens und der Moral irrtumsfrei.**

**In der Bibel kommt Getreide oft vor:** Die Bibel entstand zwischen Ägypten und Mesopotamien, wo der Ackerbau und das Brot "erfunden" wurden (vor etwa 10.000 Jahren, das ist in den letzten Sekunden unserer Entwicklungsgeschichte), vorher waren wir hauptsächlich Jäger, Sammler, später Hirten und Nomaden, die sich von Weidetieren ernährten (nie vom Schwein)! Abel hatte Schafe von seiner Herde als Opfer auf dem Altar, und das war Gott wohlgefällig. Kain hingegen opferte Feldfrüchte, was kein vollwertiges Opfer ergab (Gen 4,3 f)

Die Menschen bezahlten die Erfindung des Ackerbaus (vor etwa 10.000 Jahren) teuer mit Minderung des Gesundheitszustandes - vorher waren sie gesünder (und größer!). Die zu vie-

len Kohlenhydrate (Getreide) beeinflussen den Hormonhaushalt und Zuckerstoffwechsel.

Die Menschheit ist genetisch allgemein noch nicht an Getreidenahrung angepasst. Skelette alter Einsiedler (und ägyptischer Pharaonen), die von Brot lebten, zeigen erbärmliche Schäden an Gelenken und Knochen (wegen der unheilvollen Getreidesäuren: Klaus Hoffmann). Sie starben früh wegen der zu vielen Kohlenhydrate (aus Körnern), wegen Verkalkung, Arthrose, Arthritis, Entgleisung der endokrinen Drüsen (Pankreas, Schilddrüse, Beeinflussung des Wachstumshormons...) Obendrein ist der heute erhältliche Weizen GEN-verändert !!

Jesus setzte Brot nur als Symbol für Essen und Gemeinschaft, aber **die eigentliche Speise will ER selber sein**. Die Bitte im Vaterunser um „tägliches Brot“ ist falsch übersetzt! Im griechischen Urtext steht: gib uns **unser tägliches „arton“ - das ist: gib uns "was wir täglich brauchen"**. In Afrika betet man im Vaterunser mancherorts: „Gib uns heute unsere tägliche Banane!“

Im Paradies war noch Vegetarismus angesagt und nur dort im Urzustand, galt Genesis 1,29: Leben von Früchten = Obst. Im Paradies gab es Bäume, Obstbäume - aber keine Getreideäcker. Durch den Sündenfall und die Vertreibung aus dem Garten Eden wurde alles anders. Nun hören wir: Abel brachte Tiere als Opfer dar - Das Opfer der Feldfrüchte von Kain achtete Gott nicht. Fisch bzw. Fleisch wird in der Bibel seit Noah (Genesis 9,2-3) eindeutig erlaubt (aber nie Schwein) - die biblischen Stammväter lebten als Nomaden von ihren Herden. Der Acker wurde von Gott verflucht (Genesis 4,3-12). Wer vom Fett und Fleisch der Weidetiere mäßig lebt, der erreicht ein hohes Alter (Siehe Bücher über Steinzeitnahrung weiter unten).

Das ausdrückliche, göttliche Verbot von Schweinefleisch (3. Buch Mose = Levitikus 11,1-31) wurde VON GOTT an Mose und Aaron geoffenbart: "Gott sprach... diese Tiere dürft ihr nicht essen". Zum Thema Fleisch haben wir also direkte Offenbarungen von Gott, nicht jedoch ob Brot gesund sei. Ganz sicher aß Jesus Fleisch: Osterlamm, Tauben, jede Menge Fische. Aber Jesus aß als frommer Jude bestimmt nie etwas vom Schwein, er hielt sich an die von Gott gegebenen Speise-Gesetze! Er ließ die Schweineherde der Bevölkerung von Gerasa, die sich nicht an das Gesetz des Mose hielt, im See ertrinken (Mt 8,30; Mk 5,12; Lk 8,32). Viele Krankheiten heilen erst, wenn man total **nichts mehr vom Schwein** isst. Richtig ist eine Schweinefleischfreie Ernährung, nie eine Fleischfreie, vegetarische.

Schlimm ist für dich **das Übermaß an Kohlenhydraten Stärke (Getreide), Zucker**, in der Nahrung: Brot macht die Leber steif wie ein Brett. Entlaste deine Leber indem du die Stärkemehle von Getreide, Zerealien... aus deinem Speisenplan verbannst. Dinkelmehl ist wie jedes andere Getreide mineralienarm und ein Säurebildner, also langfristig schädlich: Dinkel ruiniert die Gelenke (Klaus Hoffmann; Stefan Schaub; David Perlmutter ...).

#### **Das Forschen des Menschen kann nicht und nie durch Mystik ersetzt werden.**

Das Wissen um Mikroben, Bakterien, Viren, ebenso wie über die Planeten, Galaxien und Himmelskörper kam von keinem Mystiker. Hildegard von Bingen liegt da falsch.

#### **Muss die Bibel wörtlich und in allem "irrtumsfrei" sein** (Fundamentalismus)? Nein!

Gott spricht zu mir wohl auch durch die Bibel, auch durch das Amt der Apostel, und manchmal auch in Begegnungen mit ganz einfachen Menschen. Die eigentliche Offenbarung aber - **das Wort Gottes - ist Jesus selbst, und nicht die Bibel**; das sind zwei verschiedene Kategorien. Die Bibel ist ein inspirierter Bericht von Hl. Zeugen, sie ist in Glaubens- und Moralfragen irrtumsfrei, muss aber nicht in allen Nebensächlichkeiten "irrtumsfrei" sein, um zu mir zu reden (Sie ist Gottes Wort in Menschenwort). Die Bibel muss auch nicht über alles Auskunft geben (sie muss nur "den Weg zum Himmel" zeigen).

**Die Interpretation der Bibel (kath. amtlich):** [http://josef-stocker.de/Bibel\\_Interpr\\_115.pdf](http://josef-stocker.de/Bibel_Interpr_115.pdf)

**Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet "** 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. **Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique.** )

**Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht"** 400 Seiten; 2013; ISBN: 978-3442173587 **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"**

**Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 352 Seiten; 2014; ISBN: 978-3442392575 (Facharzt für Neurologie) **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"**

**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, Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen..."** 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Säurearm und Kohlenhydratarm, Getreidefrei heil viele Leiden: <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

**Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie"** 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 285 Seiten, 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003. 259 Seiten (**Pflichtlektüre**) [Buchbeschreibung](#)

**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)

**Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz"** 256 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

**Wührer, Klaus " Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... "** (Getreidefrei hilft) 405 + 64 Seiten; 2015; ISBN: 978-3981620009

**Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe"** 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

**Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme"** (40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 [The Coconut Ketogenic Diet](#) **Sehr lesenswert!**

**Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung"** 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (Sehr gute Theorie über gesunde Ernährung Seiten 243 bis 284 und Rezepte)

**Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt"** 300 Seiten; Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715 (Vergleiche: Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert" )

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten**, bis Krebs: [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**Schweinefleisch total meiden:** [http://josef-stocker.de/schweinefleisch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf)

**"Die kürzeste Geschichte allen Lebens. Eine Reportage über 13,7 Milliarden Jahre"** Geologische und biologische Evolution. Harald Lesch und Harald Zaun. Piper, München: 2008; 224 Seiten

**Nussbaumer, Harry „Das Weltbild der Astronomie“** VDF Hochschulverlag, ETH Zürich; 328 Seiten, 2. erweiterte und aktualisierte, gebundene Auflage 2007; ISBN: 978-3728131065 (**Empfehlung!**)

**Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

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

Diese Seite ist im Internet: [http://josef-stocker.de/bibel\\_brot.pdf](http://josef-stocker.de/bibel_brot.pdf)