

Gesund + artgerecht für den Menschen, das ist: kohlenhydratarm, säurearm, möglichst **naturnah und erntefrisch!**

## **Ernährung: die besten + wichtigsten Bücher zuerst!**

2010-02-24

Es gibt keine Diät für alle gleich gut! auch nicht zu jeder Zeit gleich gut. Immer gilt: Reduziere alle Stärkemehle (Kohlenhydrate), Milch.

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“**

16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Beachte die Gesamtmenge der verzehrten Kohlenhydrate pro Tag)

**Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“** ISBN: 978-3887600808 (KH reduzieren!)

**Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges 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-Säure im Magen)**

**Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet"** (englisch) <http://paleofood.de/>

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009;**

ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)

Vorher: Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" 978-3907547076

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schreibabies und Co." 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113;**

**Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"** Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. Auflage 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

**Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“** 978-3907547021 Schaub-Institut; [Schaub-Institut](http://Schaub-Institut)

Schaub Institut für Ernährung "**Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte**" 144 Seiten, Spiralbindung; 9783907547106

**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](http://www.ketarier.de)

**Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-**

**3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode) [Lexikon Wikipedia](http://Lexikon Wikipedia)**

**Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschubel" 2. erw. Aufl. Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (LOGI-Methode - das ist nicht die GLYX-Methode)**

**Dr. Mauro Di Pasquale "Die Radikaldiät: Die ultimative streng kalorienreduzierte Diät" 297 Seiten, Novagenics: Okt. 2008; ISBN: 978-3929002478 (Low-Carb von einem Sportarzt seit 1960 wiederholt optimiert)**

**Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" Goldman TB 16793; 2006**

**Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)"** ISBN: 978-3-8334-4638-2 [www.miginfo.de](http://www.miginfo.de)

Sehr gute Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten - Du sollst die **Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns** trainieren: 371 - Ernährungskrisen des Gehirns müssen vermieden werden! Kopfweh auch bei HISTAMIN-Intoleranz

**Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Heinrich Guettner, Rostocker Str. 53/514, D-70376 Stuttgart. Tel.: 0049 (0)711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309 [h.a.guettner\(a\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(a)kabelbw.de)**

**"Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten [http://www.wgp.com.pl/?id\\_j=de](http://www.wgp.com.pl/?id_j=de)**

**Albert von Haller "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration"** Hyppokrates, 10. Aufl., ISBN: 978-37773-1698-7 (Dr. Price, Frische Nahrungsmittel verhüten Degeneration)

**von Haller "Macht und Geheimnis der Nahrung... Grundlagen von Leben und Gesundheit"** Unikat-Verlag, 4. erw. Aufl.; ISBN: 978-3930634071 (frisch geschlachtet, fangfrisch, Frischkost ist nötig!) siehe: [Frischkost](http://Frischkost)

**Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..."** Leseprobe aus dem Buch: [http://josef-stocker.de/frische\\_kost\\_heilt.pdf](http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf)

**Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten, 8. erw. Auflage 2009; ISBN: 978-3-927372-26-9 (zu viel Vollkorn)**

**Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß (nach der LOGI-Methode des Dr. Worm)"** systemed.de ISBN: 978-3-927 372 399 (zum Frühstück unbedingt auch Eiweiß; empfiehlt auch Eiweiß-Shake)

**Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung. Glykämischer Index und Glykämische Last - Einfluss auf Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit" 3. Aufl. 2008, 158 Seiten; 978-3-927 372-306**

Prinzhausen, Jan "Das Prinzhausen-Prinzip. Die Ernährungsstrategie zur Leistungssteigerung im Ausdauersport" 2009, 118 Seiten; ISBN: 978-3-940 698 032 (LOGI-Methode; zu viel Fabrikzucker, Weißmehl)

Cordain, Loren "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport" 350 Seiten; Sportwelt Verlag: September 2009, 3941297007; ISBN: 978-3941297005; Low-Carb (bei Marathon, Triathlon...)

Die Wahrheit [über gesättigte Fette](#) [westonaprice.org](http://westonaprice.org) [Die Wahrheit über gesättigte Fette](#)

Arndt, Klaus "Low Carb Rezepte für die Anabole Diät - Superschlank & kerngesund durch ketogene Ernährung mit den richtigen Fettsäuren" Novagenics-Verlag (besonders für Bodybuilder; KH-Ladetage ??)

Platte, Petra & Dr. med. Christoph Korenke "Epilepsie. Neue Chancen mit der ketogenen Diät" Trias, 2005. ISBN: 3830432143 (bei medikamentenresistenter Epilepsie an UNI-Kliniken eingesetzt)

Beuke, Sabine "unhaltbare Zustände... Rettung durch kohlenhydratarmer Ernährung - Low Carb" 80 Seiten; Books on Demand: 2009; ISBN: 978-3-8391-0264-0

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; 20,6 x 14,6 x 0,8 cm

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin\\_D.pdf](#) Thomas Klein „Sonnenlicht“ wird auch empfohlen.

Spitz, Dr. Jörg "Vitamin D - Das Sonnenhormon für unsere Gesundheit" Taschenbuch: 248 Seiten, Verlag: mip-spitz-gbr; 2., erw. Aufl. Juni 2009. ISBN: 978-3000277405

Bolland, Dr. med. Axel "Pro Gesundheit - Contra GLUTEN. Die Bedeutung der Gluten- und Vollkornintoleranz..." Co'Med: 2006; ISBN: 3-934672-15-9; 220 Seiten; 17 x 24 cm

Ledochowski M. "Brot-, Gluten- Getreideunverträglichkeiten" Innsbruck: 2009; 55 Seiten; [www.Fructose.at](http://www.Fructose.at)

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) Vergleiche: <http://www.paleofood.de/>

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..." ISBN: 978-3442152971 [www.janeplant.com](http://www.janeplant.com) (Wachstumshormone der Milch und Laktose waren die Krebsursache)

Bruker, Max O. "Der Murks mit der Milch: Gesundheitsgefährdung durch Milch" 240 Seiten; Emu; 2004; ISBN: 978-3891890455

Bruker, M. O. / Ilse Gutjahr "Cholesterin - Der lebensnotwendige Stoff" <sup>7</sup>2004; ISBN: 978-3891890363

Gonder, Ulrike "Fett! Über fette Lügen und mehrfach ungesättigte Versprechungen" Hirzel, Stuttgart: 2004; ISBN: 3-7776-1292-8; 232 Seiten <http://www.ernaehrungsgesund.de/profil/profil.html>

Colpo, Anthony "Der große Cholesterin-Schwindel. Warum alles, was man Ihnen über Cholesterin, Diät und Herzinfarkt erzählt hat, falsch ist!" Kopp-Verlag: 2009; ISBN: 978-3-938 516 850 "The Great Cholesterol Con" Australien: 2006.

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; ders.: "Cholesterin - wertvollster Baustein des Lebens" 1999

Ravnskov, Uffe /Udo Pollmer "Mythos Cholesterin" Hirzel, 320 Seiten, 4. Auflage, Stuttgart: 2008; ISBN: 978-3777616094 (Vergleiche: Volker Schmiedel "CHOLESTERIN" ISBN: 978-3 830 433 231 )

Moritz, Andreas "Die wundersame Leber & Gallenblasenreinigung. Ein kraftvolles Verfahren..." voxverlag.de 3. Aufl. 2009; 208 Seiten; ISBN: 978-3981221503 (Befreiung von Gallensteinen)

Kuntz, Erwin "Brennpunkt Leber: Leberschutz ist möglich" Hädecke; ISBN: 978-3775003698

## Zum Thema Krebs:

Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott" 2003, ISBN: 978-3932130168; 220 S. (Dr. Alfons Weber konnte Parasiten in Krebsgewebe dingfest machen, die nur auf pathogenem Milieu durch falsche Ernährung wuchern). <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf> Siehe: Tamara Lebedewa <http://josef-stocker.de/krebsliteratur.pdf>

Lebedewa, Tamara "Krebserreger entdeckt! Entstehung, Vorsorge, Heilung" ISBN: 978-3-932130137; (Trichomonaden: diese Parasiten - seit Urzeiten im Menschen, gedeihen auf saurem Milieu)

Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3; 5. Auflage 2008; 260 Seiten (Ein Mineralpräparat gegen pathogene Keime, Viren, Mikroben, Bakterien, Pilzbefall, und auch gegen Krebs-Blutparasiten, Tri-

chomonaden) siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm> [www.mobiwell.com](http://www.mobiwell.com)  
Leseprobe: [http://josef-stocker.de/mms\\_durchbruch\\_2.pdf](http://josef-stocker.de/mms_durchbruch_2.pdf)

**Lebedewa, Tamara "Unheilbare Krankheiten. Wege zur Heilung bei Diabetes, Unfruchtbarkeit, Adenom, Multipler Sklerose und anderen chronischen Erkrankungen" (auch Herzinfarkt, Thrombose, Krebs)** Driediger: 2002; 320 Seiten; ISBN: 978-3-932 130 120; (eine gemeinsame Ursache: die Trichomonade, der vielgestaltige Einzeller; Viren-Wirt - der normalerweise ruhig schlummert)

**Kremer, Dr. med. Heinrich "Die stille Revolution der Krebs- und Aidsmedizin"** 534 Seiten, Verlag: Ehlers; 6./2006; ISBN: 978-3934196636; Euro 49,- (sehr wertvoll). <http://aids-kritik.de/aids/index.html>  
<http://ummafrapp.de/skandal/skandal.html> (Der Parasit, die Bakterie ist nichts - das Milieu ist alles: Dysbalance)

**Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin"** ISBN: 978-3899061765, (tiefgründig über Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten: die anabole + katabole Stoffwechsellaage müssen mit einbezogen werden)

**Köhler, Dr. Bodo "Synergistisch-biologische Krebstherapie"** ISBN: 978-3980573924, (Stoffwechsel/anabol/katabol)

**Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen"** 208 pag, Sept. 2009; 208 Seiten; 3. Aufl.; ISBN: 978-3 833 816 635 (Kohlenhydrate nähren den Krebs) Lies dazu Stefan Schaub.

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

**Moritz, Andreas "Krebs ist keine Krankheit - Krebs ist ein Überlebensmechanismus. Entdecken Sie den versteckten Sinn von Krebs, heilen Sie seine Ursachen..."** ("Cancer Is Not a Disease") 172 Seiten; voxverlag.de 2009; Bad Lausick; ISBN: 978-3-981 221 510. Moritz ist gegen die Behandlung mit Chemotherapie und entlarvt eine behauptete "genetische Veranlagung zu Krebs" als Mythos. (Etwas zu vegetarisch; Moritz kennt LOW-CARB noch nicht)

**Linhart, Peter "Die unsichtbare Macht des "Endobionten". Dunkelfeld-Blutdiagnostik ... nach Professor Dr. Günther Enderlein"** 2001; ISBN: 978-3925524097; 160 Seiten (Pleomorphe Parasiten im Blut)

**Scheller, Ekkehard "Candidalismus. Getarnte Pilze und Parasiten im Blut. Heilung durch ein harmonisches Blutmilieu"** 3. erweiterte Auflage 2009; ISBN: 978-3-981072877, 251 Seiten

**Lazarus, Petra "Pilze und Parasiten im Blut. Neue Erkenntnisse aus der Dunkelfeld-Diagnose"** Knauer: 2008; ISBN: 978-3-426-873724; TB, 208 Seiten (Symbiose >> Symbionten)

**Lazarus, Petra ""Die Lazarus Methode. Entgiftung von Körper, Geist und Seele"** 302 Seiten; ISBN: 978-3793420620; gebunden 2006 (Schamanin, zu viel östliche Religion und Karma eingebunden)

**Baklayan, Alan E. "Parasiten. Die verborgene Ursache vieler Erkrankungen"** 284 Seiten, 978-3-932 346 552

**Schwerdtle, Cornelia "Einführung in die Dunkelfelddiagnostik. Die Untersuchung des Nativblutes nach Prof. Dr. Günther Enderlein"** 163 Seiten, Semmelweis-Verlag: 2. aktualisierte Aufl., ISBN: 978-3925524028

**Weigel, Günter "Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung - Praxisleitfaden"** 96 Seiten, Semmelweis-Verlag 2004; ISBN: 978-3925524288 € 40,- (auch für Laien lesenswert) <http://www.naturheilpraxis-haering.de/> [www.ginkgoblatt.de](http://www.ginkgoblatt.de)

**Erik Enby, Peter Gosch, Michael Sheehan "Die revolutionären medizinischen Entdeckungen von Professor Dr. Günther Enderlein"** 143 Seiten, Semmelweis: 1998; ISBN: 978-3925524080 € 15,- <http://www.semmelweis.de/>

**Häring, Christiane H. I. "Dunkelfeld Blutdiagnostik. Bioelektronische Diagnostik nach Vincent. Ein Leitfaden zum Pleomorphismus..."** Pro Medicina: 1998; 200 Seiten 21x29 cm, ISBN: 978-3932935015; Fachbuch <http://www.pro-medicina.de/> [http://www.naturheilpraxis-haering.de/seminare/seminare\\_frameset.htm](http://www.naturheilpraxis-haering.de/seminare/seminare_frameset.htm)

**Häring, Christiane H. I. "Blutdiagnostik im Dunkelfeld und Bioelektronigramm. Patientenleitfaden zu ... Diagnostik bei chronischen Krankheiten und Krebs"** [www.pro-medicina.de/](http://www.pro-medicina.de/) 1998; 978-3932 935 305

**Häring, Christiane H. I. "Mykosen ganzheitlich betrachtet. Leitfaden zur Diagnostik und Therapie"** Verlag: Pro Medicina; 1998; ISBN: 978-3932935008; 21 x 30 cm, 184 Seiten (€ 104,-)

**Elmau, Dr. med. Helmut "Bioelektronik nach ... Vincent. Säuren-Basen-, Wasser- und Elektrolyt-Haushalt in Theorie und Praxis"** Biophysikalische und biochemische Betrachtungen; 2/2001; 9783932935329

**Bleker, Maria M. "Der verkannte Freund oder der unbekannte Feind: Prof. Dr. Günther Enderleins Lehre in Theorie und Praxis"** 117 Seiten, Semmelweis: 2004; ISBN: 978-3925524240; 29,4 x 20,6 x 0,8 cm € 40,-

**Interessengemeinschaft für Dunkelfeld- und Blutdiagnostik: IG-DF** <http://www.ig-df.de/>

**Weigel, Günter "Praxisleitfaden. Dunkelfeld-Vitalblutuntersuchung nach Prof. Dr. Enderlein"** Semmelweis-Verlag: 2004; 96 Seiten; ISBN: 978-3925 524 288 [www.ginkgoblatt.de](http://www.ginkgoblatt.de)

**Arnim, Sigmund "Das Kaali-Patent: Sieg über Krebs und Aids" (Dr. med. Steven Kaali) C Carl H Hammerstein;** 392 Seiten (16x24cm); Indigo-Verlag: 2. Aufl. 2007; ISBN: 978-3000169731 direkt bestellen bei: <https://mobiwell.com/Beck-Protokoll/Das-Kaali-Patent> [www.indigo-gesundheit.de](http://www.indigo-gesundheit.de) (gegen Parasiten, Bakterien, Viren; kolloidales Silber; Ozonisierung; Dr. R.Beck magnetische Impulsbehandlung...)

**Dumrese/Haefeli "Pleomorphismus. Blutsymbionten, Blutparasiten, Blutpilze"** 590 Seiten, vergr.; Interessengemeinschaft für Dunkelfeld- und Blutdiagnostik: IG-DF <http://www.ig-df.de/>

**Magnetpulsler nach Dr. R. Beck:** <http://www.magnetpulsler.de/> (Deine elektrische Ladung verbessern)

**Lenberg, W. O. "Jahrhundert-Skandal Krebs. Dokumentation unfassbarer Zustände unserer schulmedizinischen Krebsforschung"** ES-Verlag, Düsseldorf: 1987 (vergriffen)

**Simoncini, Dr. Tullio "Cancer is a fungus"** treat cancer with Sodium Bicarbonate: 2008. [Simoncini](http://www.curenaturalcancro.com/) <http://www.cancerfungus.com>

**Hirneise, Lothar "Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe. Enzyklopädie der unkonventionellen Krebstherapien"** [www.sensei.de](http://www.sensei.de) 6. Auflage: 2007, ISBN: 978-393 257 6676; 760 Seiten

**Lebedewa, Tamara "REINIGUNG. Entschlacken und entgiften Sie Ihren Körper"** 191 Seiten; 2006; ISBN: 978-3932130199 (Ausleitung der Parasiten-Gifte ist besonders wichtig) Beachte: Leberreinigung nach A. Moritz

**Lebedewa, Tamara "Blutatlas: Atlas der Blutzellen und Parasiten des menschlichen Körpers"** 174 Seiten; Verlag Driediger: 2003; ISBN: 978-3932130144 (Pflichtlektüre: auch für Laien verständlich)

**Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur - bei Übergewicht, Krebs..."** ("Obesity, cancer, depression: Their common cause and natural cure" 2005) ISBN: 978-3935767590 [Vortrag pdf](#) [wasserliteratur.pdf](http://www.wasserliteratur.pdf)

**Sang Whang "Der Weg zurück in die Jugend" (Mit ionisiertem, basischem Wasser)** <sup>3</sup>2006; 96 Seiten, <http://www.ionizers.org/alkalife2.html> ISBN: 9783833414855 (English: Reverse Aging; ISBN: 978-0966236316 )

Gerson, Dr. Max „Eine Krebstherapie, 50 geheilte Fälle" aktualisierte Auflage 2006; ISBN: 3898810135 (Heilungen mit Rohkost und KH-Reduktion) "A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy"

Budwig, Dr. Johanna „Krebs. Das Problem und die Lösung" Sensei Verlag, ISBN: 978-3932576638; 6. Aufl. 2004; (Omega-3-Fette, Kohlenhydratarme Öl-Eiweiß-Kost; lebende Öle) [www.oel-eiweiss-kost.de](http://www.oel-eiweiss-kost.de)

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..." ISBN: 978-3442152971, (Ursache: Laktose und Wachstumshormone in der Milch) [www.janeplant.com](http://www.janeplant.com)

Béliveau / Gingras "Krebszellen mögen keine Himbeeren. Nahrungsmittel gegen Krebs. Das Immunsystem stärken und gezielt vorbeugen" aus dem Frz.; Kösel; 9. Auflage 2008; ISBN: 978-3-466-345021

Hartl, Thomas + Reinhard Hofer "Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegten" (Gebundene Ausgabe) 208 Seiten, Verlag: Ueberreuter, März 2008, ISBN-13: 978-3800072866

Hoffmann, Klaus-Ulrich / Axel Berendes "Rette dein Immunsystem: 2. Die Krebsstory: Teil 2" 342 Seiten, Vier Flamingos Verlag; 1994; ISBN: 978-3928306072

Hoffmann, Klaus-Ulrich "Rette dein Immunsystem 3. Krebs. Die Wege der sanften Medizin: Behandlung von Geist und Körper: Teil 3" 1995; Vier Flamingos, 368 Seiten, ISBN: 978-3928306126

Kroiss, Dr. Thomas "Heilungschancen bei Krebs. Wegweiser im Krankheitsfall" 4. Auflage 2008; 978-3-7766-2404-5; Herbig, 352 Seiten (Empfehlenswert!) Siehe auch: Kroiss, Dr. med. T. "Heilung statt Pillen. Naturmedizin von A-Z" Herbig (gut und vernünftig)

Moerman, Dr. Cornelis & Rudolf Breuss "Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten - mit natürlichen Mitteln heilbar" ISBN: 978-3591083102 (viel Vitamin C, Ernährungsumstellung; wertvolle Hinweise)

Breuss, Rudolf "Die Breuss Krebskur. Ratschläge" 5. überarb. Auflage: 2005; 3-200-00429-0

Thomar von Merk, Jürgen H. R. "Die Krebskur nach Rudolf Breuss richtig gemacht! Offizielles Begleitbuch..." 3. erweiterte, überarbeitete Auflage 2008; ISBN: 978-3000 207 693; geb. 224 Seiten

O. Carl Simonton "Wieder gesund werden. Sonderausgabe: Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen" Stephanie M. Simonton, James Creighton, Rowohlt Taschenbuch: 2001; 350 Seiten

Lawrence LeShan "Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn ..." 239 Seiten (21x13,6cm); 2/2008 (psychologische Hilfe)

György, Irmey / Anna Jordan "110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs" 978-383 042-0934

Lodewijckx A. „Leben ohne Krebs" 220 Seiten. ISBN: 978-3-932576-65-2 (neu aufgelegt 2007)

Francken, Georg "Dem Krebs entkommen. Ergreife Deine Chancen" 978-3-927372-37-5; systemed.de

Beuth, Josef "Krebs ganzheitlich behandeln" 2007; ISBN: 978-3830433743; (kritischer Mediziner)

Rétyi, Andreas "Handbuch der Krebsheilung. Alternative Wege zur Gesundheit" Kopp: 2005

Ehrhardt, Heidrun "Schulmedizinisch aufgegeben! Was nun?" 3-932576-66-7 [www.sensei.de](http://www.sensei.de)

Servan-Schreiber, David "Das Anti-Krebs-Buch" März 2008; 978-3 888 975 134; 360 Seiten

**Weitere Autoren zum Thema Krebs:** Ulmer, Günter Albert "Wirksame Selbsthilfe bei Übersäuerung, Viren, Bakterien und Parasiten" 92 Seiten; Halima Neumann "Stop Krebs"; Franz Konz "Urmedizin gegen Krebs", Josef Beuth (Schulmediziner);

Herbst, Erika "Die Heilkunst von morgen - Die Lösung des Krebsproblems - Andere Hilfen und Tabus" 3. Auflage 2006; Klaus Maar "Rebell"; Karl Nowak "Krebsheiler-Report" (Neue Medizin - nur seelische Ursache); Griffin G. (Vitamin B17); Fryda, Waltraut "Diagnose: KREBS. Wie entsteht Krebs?"; Thun-Hohenstein, Eleonore "Krebsmittel UKRAIN. Kriminalgeschichte einer Verhinderung" Wassil Nowicky [http://www.ukrin.com/index\\_de.html](http://www.ukrin.com/index_de.html) Clark, Hulda Regehr "Heilung aller fortgeschrittenen Krebsarten" 2001, 590 Seiten (**Das Milieu müsste sie sanieren. Sie tötet Parasiten im Menschen durch elektrische Frequenzen. Besser geht das mit: "MMS"**) Clark, Hulda R. "Heilung ist möglich: Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen" 2000; 655 Seiten, ISBN: 978-0974028750 (**erwischt leider nicht viele Parasiten; es ist Symptombehandlung!**) Baklayan, Alan E. "Sanftes Heilen mit Biofrequenzen" Michaels-Verlag, 2007, (wie Hulda Clark)

**Pies, Josef "Kolloidales Silber"** 2006; 978-3935767859; [silberionen.pdf](#) **ionisiertes Silberwasser hilft**

**Pies, Josef "Wasserstoffsuperoxid: Ein altes Heilmittel neu entdeckt"** 69 Seiten; ISBN: 978-3935767361

**Wahler, Josef "Wasserstoff - das gesunde Element - Zellaktivator - Radikalfänger"** ISBN: 3935767129

**Pies, Josef "Alpha-Liponsäure, das Multitalent. Gegen freie Radikale, Umweltgifte, Zellalterung"** VAK-Vital, 2. Auflage 2008; ISBN: 978-3-86731-034-5 (**Mitspieler im antioxidativen Netzwerk**)

### **Krank durch Amalgam, tote Zähne, Schwermetalle:**

**Klein, Thomas "Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde.** Ratgeber zu Selbsthilfe und Heilung" 3. erweiterte und überarbeitete Auflage: 2007; ISBN: 978-3000130151; TB, 304 Seiten [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

**Dauderer, Dr. Max "Amalgam"** 6. Auflage: 2000, 104 Seiten; ISBN: 978-3609634968 (**krank durch Amalgam**) <http://www.toxcenter.de/buecher/lehr-buecher/amalgam-handbuch.html> [www.toxcenter.de](http://www.toxcenter.de)

**Kern, Peter "Amalgam, das schleichende Gift. Folgekrankheiten, Entgiftungsmethoden, Checklisten"** 165 Seiten, Vak-Verlag; 2007, ISBN: 978-3867310062

**Benedde, Andree "Amalgam: Vorsicht Gift! Gesundheitsgefahren durch Amalgam und andere Zahnmaterialien"** überarbeitete Auflage 2004, [www.hygeia.de](http://www.hygeia.de) ISBN: 978-3928316224

**Abriel, Walter "Amalgam - in aller Munde. Wissenswertes zur Vergiftung mit Quecksilber und anderen Schwermetallen"** Haug-Verlag, Heidelberg: 1996; 126 Seiten; vergr.; 978-3776015553

**Mieg, Dr. med. Rosemarie „Krankheitsherd Zähne. Wie sich kranke Zähne auf den ganzen Körper auswirken."** Mit vielen Fallbeispielen. Karl F. Haug, Stuttgart: 2006. 144 Seiten; 978-3830422273 (**Zahnwurzeln**)

**Mutter, Joachim "Amalgam - Risiko für die Menschheit. Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Neue Fakten und Hilfe, auch nach der Amalgamentfernung"** 3. überarbeitete Aufl. 2008, 168 Seiten, ISBN 978-3898815222 (**keine MS-Schübe mehr, wenn kein Metall mehr im Mund ist**)

**Mutter, Joachim "Gesund, statt chronisch krank! Der ganzheitliche Weg: Vorbeugung und Heilung"** (Amalgam, Impfungen, Alltagsgifte...) 456 Seiten, gebunden, fit fürs Leben Verlag: 2009; ISBN: 978-3-898 815 260

### **Minerale und Vitamine:**

**Gruber, Dr. med. Wolfgang "Doc! Wir haben ein Problem. Mineralstoffe und Spurenelemente"** Mg, Ca, Fe, Zn, Selen, als [Chelat](#) nehmen; ISBN: 978-3950148909; [www.mineralmedizin.at](http://www.mineralmedizin.at) (**Mineral + Aminosäure**)

**Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung"** ISBN: 978-3-9809573-1-1 (**Sehr gutes Buch: hinterfragt die DGE und die Schulmedizin**) <http://www.mayamedia.de/>

**Knieriemen, Heinz "Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente. Gesund und fit mit Vitalstoffen"** TB 166 Seiten; AT-Verlag: 2007; ISBN: 978-3-03800-2499; (**Euro 10,30; kritisch und gut**)

**Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM"** Ennsthaler: 6/2006; ISBN: 978-85068-324-1 (**Mg ist wichtig in jedem Protein-Baustein: bei Arthrose, Haut-, Herzproblemen**)

**Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Kampf der Arthrose"** 24. Auflage 2004; ISBN: 978-3850681391 **Furunkel (Hautprobleme), Verkalkung... geheilt mit: gleichzeitig Proteine + Mg + Vitamin C**

**Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz"** 184 Seiten; Haug Verlag; **3., komplett überarbeitete Auflage: April 2008**; ISBN: 978-3830422808; [www.jopp-online.com](http://www.jopp-online.com)

**Strunz, Ulrich /Jopp A. "Mineralien. Das Erfolgsprogramm. Hochleistungsstoffe für..."** Heyne: 2/2005

**Fuchs, Norbert "Mit Nährstoffen heilen" Orthomolekulare Medizin"** 3. Nov. 2007, 468 Seiten

**Burgerstein, Lothar "Burgersteins Handbuch Nährstoffe"** 639 Seiten, 11. Aufl. 2007; 24 x 18 x 4 cm, ISBN: 978-3830421948: Alles über Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme

Rath Mathias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen" 3. erw. Auflage 2003; 320 Seiten, broschiert, € 12,90, ISBN 90-76332-54-1

Winkler, Werner "Heißhunger ist gesund. So signalisiert ihr Körper seinen Mineralstoff- und Vitaminbedarf" 144 Seiten; Irisana: 2003; ISBN: 978-3-7205-2450-6 (gut und solid)

Minoggio, Markus "Was der Körper wirklich braucht. Über Nahrungsergänzungsmittel, Vitamine (Minerale) und Pseudoprodukte" Wien: 2008; 319 Seiten; ISBN: 978-3-901880-162 (sehr solide)

Döll, Dr. Michaela "ENTZÜNDUNGEN. Die heimlichen Killer. Mit pers. Entzündungs-Check" Herbig: 3. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-7766-2436-6 [www.fitness-gesundheit-antiaging.de](http://www.fitness-gesundheit-antiaging.de)

Döll, Dr. Michaela "Die Kraft der Antioxidantien. Gesund und jung bleiben" 978-3-442169030

Döll, Dr. Michaela "Antiaging mit Antioxidantien" Herbig: 2006; gebunden, ISBN: 978-3-7766-2500-4

Müller-Wohlfahrt, Dr. Hans-Wilhelm "So schützen Sie ihre Gesundheit... gegen freie Radikale" als Taschenbuch, ungekürzt im dtv-Verlag: 2005; ISBN: 3-423-34160-2 (Antioxidantien helfen)

Anne Simons "Gesund länger leben durch OPC. Der natürliche Vitalstoff..." gegen freie Radikale. 7. Auflage: 2007; ISBN: 978-3-9806746-3-8 <http://www.anthogenol.at>

Wienecke, Dr. Elmar "Fit für freie Radikale" Antioxidanzien, Mikronährstoffe. 2005; 3-7750-0461-0

Tirala, L. „Heilatmung - Gesundheit ohne Medikamente“ Vier Flamingos; (Er sagt: Yogis atmen falsch!)

Bircher, Dr. Ralph "Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit. Geheimarchiv der Ernährungslehre" Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg: 9/2005; ISBN: 978-3870530563

Klammrodt, Friedrich "Unkonzentriert, Aggressiv, Überaktiv. Ein Problem der Erziehung oder der Ernährung?" 5. Aufl. 2009; 272 Seiten; ISBN: 978-3937268262 (Konzentrierte KH, Zucker, tragen die Hauptschuld)

### Nahrungs-Intoleranzen:

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit" 2/2004; ISBN: 978-3131053824

Steigenberger, Heide "HISTAMIN. Genießen trotz Unverträglichkeiten" Kneipp: 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2,

Fritzsche, Doris „Nahrungsmittel-Intoleranzen. Laktose – Fruktose – Histamin“ GU: 2009; 9 x 15,5 cm; ISBN: 978-3-8338-1368-9

Schleip, Thilo "Histamin-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautausschlag, Asthma, Pseudo-Allergie..." Trias, Stuttgart: 2/2007; ISBN: 978-38304-3364-4

Schäfer, Christiane "Praxisbuch Lebensmittelallergie: ... Diagnose, Therapie" 228 Seiten, 3/2005

Buchart, Karin "Gut leben mit Nahrungsmittelallergien. Mit Diätplan und Rezepten" Innsbruck: 2008; 259 Seiten, ISBN: 978-3706 624176

Wolzt, Michael "Gesund essen & trotzdem krank. Gluten-, Lactose-, Fructose-, Histamin-Intoleranz" 2008; ISBN: 978-3902552013; 144 Seiten (Solide Schulmedizin; seine Diätvorschläge jedoch mit Fragezeichen)

Ledochowski, Maximilian "Wegweiser: Nahrungsmittel-Intoleranzen. Wie Sie ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben" TRIAS: 2009; 192 Seiten; ISBN: 978-3-8304-3474-0 (Laktose-, Fruchtzucker-, Gluten-, Histamin-Intoleranz, usw.)

Ledochowski, M. "Laktoseintoleranz und Milchunverträglichkeit" Innsbruck: 2008; [www.lactose.at](http://www.lactose.at)

Ledochowski, Maximilian "Brot-, Gluten- und Getreideunverträglichkeiten" Innsbruck: 2008; [www.fructose.at](http://www.fructose.at)

### Kohlenhydrate reduzieren!

Prinzhausen, Jan „Arbeitsbuch Abnehmen. Ernährungsformen für verschiedene Stoffwechseltypen." akademos-verlag, Hamburg: 2003; 3-934410-502; 192 Seiten; über ketogene Diäten!

Gittleman, Ann Louise "Ernährung nach dem Stoffwechseltyp" TB; ISBN 3-89385-424-X;

Funfack, Dr. med. Wolf „Metabolic Balance. Die Diät. Schluss mit Hungerkuren! Das individuelle Ernährungs-Programm." Südwest-Verlag, München: 2005 (glykämische Last, GLYX, zu viel Soja, Hülsenfrüchte)

Jetter, Marion "3 Typen-Diät. Eiweißtyp / KH-Typ / Mischtyp" 2005; ISBN: 3426641445 (eine überzeugte praktizierende Vegetarierin wurde durch Krankheit hin zu Metabolic Typing Diet bekehrt)

Heber, Dr. David "Die L.A.-Diät. Dauerhaft abnehmen - wissenschaftlich fundiert und gesund..." TB, 415 Seiten, 2005; ISBN: 978-3442167067. (genügend Eiweiß und Fett für Muskelaufbau wird gefordert)

Pape, Detlef "Satt - schlank - gesund" Insulin-Trennkost. ISBN: 978-3769104325; (reine Schulmedizin)

Sears, Barry "Das Optimum. Die Sears-Diät" Ullstein TB, 2003, ISBN 3-548-36599-X, auf Englisch:  
Sears, Barry "The ZONE ... Balance Your Hormone and Insulin Levels. Avoid the Dangers of Bad Carbohydrates"

Wernig, Claudia & Korte, Stephan "Die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" 2004, 258 Seiten; ISBN 3-937372-00-8; <http://www.matrixx.cc/metabole-diet/>  
Wernig, C. "Rezepte für die metabole Diät" Matrixx: 2007

Sinner, D. "Die Modified FAT-FAST Diät. Der 4-Wochen Diät-Turbo für ultimativen Fettabbau" 2005, Ketogene Diät, [www.matrixx.cc](http://www.matrixx.cc) ISBN 3-937372-02-4 (Diät für effektiven Abbau von Körperfett)

Warnecke, Mark "Die Warnecke Diät. Low-Carb ... vom Arzt und Spitzensportler" 144 Seiten, 2006

Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" Goldmann TB 16793; 2006

McCullough, Fran "Leben ohne Kohlenhydrate. Die Langzeitanwendung kohlenhydratarmer Diäten" deutsch, 136 Seiten, Novagenics, Arnsberg: 2004; (engl. "Living Low-Carb")

Fiedler, Wolfgang "Aber bitte kohlenhydratarm: Fleischgerichte" Rezepte, 92 Seiten, 2009; 978-3868503227

Aaken, Ernst van "Programmiert für 100 Lebensjahre: Wege zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit" 1999. 10. unveränd. Auflage, Aachen: 1999, 362 Seiten, ISBN: 978-3891241929 (Ausdauersport...)

Bitten Jonsson / Pia Nordström "Zucker, nein danke! Was Zucker in ihrem Körper anrichtet" München: 2006; ISBN: 978-3442168019, 320 Seiten (Lesenswert; vieles zum Thema Zucker-Sucht, Suchtgefahr wie bei Tabak und Alkohol)

Martin, Michael "Das Hypoglykämie-Syndrom: Ursachen, Symptome, Diagnostik und Therapie - die andere Zuckerkrankheit" 3. Köln: 2001. ISBN 3-930620-316. (Keine leichte Lektüre)

Steward, H. Leighton "Zucker-Knacker. Ernährungskonzept" Kohlenhydrate, Goldmann 16206

Heller, Dr. Richard "Die Fressbremse. Schluss mit Übergewicht bei Kohlenhydratsucht" TB, 16357

Rauch, Dr. med. Erich "Die Kohlenhydrat-Falle. Was an den gängigen Ernährungslehren falsch ist" Haug, Stuttgart 2003; ISBN 3-8304-2097-8; (Gesundheit = Nahrung + Verdauung; er vertritt F. X. Mayr; GLYX)

Körprich, Andreas "Diät ohne Diät... LessCarb-Programm" systemed, Lünen. ISBN: 978-3927372320

Schulze, Sibylle Magdalene "Diät, gehasst, geliebt!" ISBN: 978-3-938271-28-5 (Erfolg mit der Atkins-Diät)

Berger-Lenz, Monika „Wir haben das Hungern satt. Ein Low-Carb-ABC“ zum Abnehmen [www.ketario.de](http://www.ketario.de)

Jochims, Inke "Zucker und Bulimie: Wie richtige Ernährung hilft, aus Bulimie und Binge Eating auszusteigen" 2., vollständig überarbeitete Auflage 2008; ISBN: 978-3-9808847-8-5 (gut über Ernährung)  
Inke Jochims "Ausstieg aus der Zuckersucht" ISBN: 3-9808847-3-2

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." TRIAS-Verlag: 2004; ISBN: 978-3830432661 Elaine Gottschall (bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide + Stärkemehle, Getreide, Milchzucker). Die engl. Originalausgabe ist besser: "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" [scdiet.org](http://scdiet.org)

Heidelberger, Bertrand "Das Sieben-Kräuter-Erbe. Die Verschleimungsgefahr im Körper und ihre Lösung" besonders durch Verbesserung der Speichel- und Schilddrüsenfunktion. ISBN: 978-3-932346-08-8

Densmore, Dr. med. Emmet "How Nature Cures ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods." Reprint: 2003, 414 Seiten (21 x 28 cm) [www.kessinger.net](http://www.kessinger.net) ISBN 0766134539 (bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) unter "Englische Bücher" erhältlich)

Graham, Douglas N. "Grain Damage. Rethinking the High-Starch diet"

Braly, James "Dangerous Grains. Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous To Your Health" 2002; 272 pag; ISBN: 978-158 333 1293

Smith, Melissa Diane "Going against the Grain: How Reducing and Avoiding Grains Can Revitalize your Health" 304 pages; ISBN: 0-658-01722-5 [www.diabetescontrol.com](http://www.diabetescontrol.com) [www.melissadianesmith.com](http://www.melissadianesmith.com)

Pieper, Werner "Das Zucker-Buch. Süßer Genuss und bittere Folgen" 2005, ISBN 392270851X

Pies, Josef "Heilende Zucker. Gesund durch Glykonährstoffe" 2004; 3-935767-45-5;

Oberbeil, Klaus "Die Zuckerfalle. Wie uns das weiße Kristall dick und krank macht und was wir dagegen tun können" <sup>3</sup>2004, 176 Seiten. Oberbeil, Klaus "Schlankheitsformel WASSER"

Lange-Ernst, Maria "Das Geheimnis unserer Energie" Co-Enzym Q10; Selen; Vitamin C, E;

Geesing, Dr. med. Hermann "Die beste Waffe des Körpers: ENZYME. Aktivieren Sie Ihre Biokatalisatoren" 11. überarbeitete Auflage 2002; Herbig, ISBN: 978-3776622850 [www.herbig.net](http://www.herbig.net)

## Schilddrüse:

Hotze, Lothar-Andreas "Schilddrüse: Mehr wissen - besser verstehen. Der Weg zur sicheren Diagnose und den besten Therapien" April 2008! ISBN: 978-3830434276; 160 Seiten

Leibold, Gerhard "Schilddrüsenkrankheiten " ISBN: 978-3035050462; 2004; 141 Seiten

Gabriele von der Weiden "Schilddrüse: Das unterschätzte Organ. Von Müdigkeit bis Herzrasen: wie die Schilddrüse Ihren Stoffwechsel steuert" Stuttgart: TRIAS, 2003. 126 Seiten ISBN 3-8304-3143-0

Rieger, Dr. med. Berndt "Die Schilddrüse. Balance für Körper und Seele" 2007; ISBN: 978-3-7766-2545-5;

Shomon, Mary J. "Die gesunde Schilddrüse. Was Sie unbedingt wissen sollten über Gewichtsprobleme, Depressionen, Haarausfall" Unterfunktion (Living Well With Hypothyroidism) 3. Aufl. 2002. 978-3-442-16388-5

Herrmann, Heike "Hilfe, ich werde immer dicker. Gewichtszunahme / Jodmangel / Schilddrüsenunterfunktion"

## W A S S E R:

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt" 2003) ISBN: 3-935767-25-0. Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB (Die Niere braucht zum Ausscheiden von Wasser unbedingt Salz) [Wasserliteratur](#)

Gienger, M. + Glaser G. "SALZ. Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift? Über den richtigen Umgang mit einer lebensnotwendigen Substanz" Neue Erde Verlag, Saarbrücken: 2003

Teruo Higa / Ryuichi Chinen "EM - Salz. Vitalität und Gesundheit..." ISBN-13: 978-3442216963

Vasey, Christopher "Trink Wasser und bleib gesund" (L'eau: Source vitale de votre santé) 2007; ISBN: 978-3-03800-358-8 [Christopher Vasey Säure-Basen-Haushalt](#)

Schulz, Andreas "Geräte zur Wasserbelebung... mit Tests von 40 Geräten" 2006, ISBN: 978-3038003106

Oschmann, James "Energiemedizin. Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis" 246 Seiten; 978-3-437 572 401

Coats, Callum "Naturenergien verstehen und nutzen. Viktor Schaubergers geniale Entdeckungen" Omega: 5/2005; 460 Seiten; ISBN: 978-3930 243-143 (wertvolles Kompendium) Weitere Literatur: [Wasserliteratur](#)

Bartholomew, Alick "Das Verborgene in der Natur. Die wegweisenden Einsichten von Viktor Schaubergers" München: 2006; geb. 317 Seiten; (engl: Hidden Nature. 2003), ISBN: 978-3-03800-2970; [www.at-verlag.ch](#)

Literaturliste über Wasser...: siehe: <http://josef-stocker.de/wasserliteratur.pdf>

Bruns, Bernd "Achtung Wasser. Einblicke in die Seele des Wassers" 978-3981072808

Will, Reinhold „Gesund durch Wasser. Krankheiten vorbeugen und heilen“ 2004; 3-363-030436

Holst, Ulrich "Die Geheimnisse der Wasserbelebung... Trinkwasser veredeln" [www.ulrich-holst.de/](#)

Jhon, Mu Shik "Hexagonales Wasser. Der Schlüssel zur Gesundheit" 2008; [www.mobiwell.com](#) 978-3981031812

Klein, Thomas "Sonnenlicht. Das größte Gesundheitsgeheimnis. Sonnenmangel und seine schwerwiegenden Folgen" ISBN: 978-3939865025 [www.hygeia.de](#)

Inzwischen gibt es: Dr. Nicolai Worm "Heilkraft D. "Juli 2009; ISBN: 978-3-927372-47-4 [Vitamin\\_D.pdf](#)

Klein, Thomas "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" 2. erweiterte Aufl.; ISBN: 978-3-939865-03-2 [info\(at\)hygeia.de](mailto:info(at)hygeia.de)

Klein, Thomas "Volkskrankheit Vitamin-B12-Mangel. Falsche Theorien und wirkliche Ursachen. Ein Wegweiser zur Selbsthilfe..." 2. erw. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-939865-04-9 [www.hygeia.de](#) (vegetarisch!)

Fleischhauer, Steffen/ Jürgen Guthmann/ R. Spiegelberger "Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden" 247 Seiten; AT Verlag; Auflage: 2007; ISBN: 978-3038003359

Heiß, Erich „Wildgemüse und Wildfrüchte - Eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer Nahrung“ Lebenskunde-Vlg. 334 Seiten; 4/2000; ISBN: 978-3921179406

Wildkräuter, essbare Wildpflanzen: weitere empfehlenswerte Autoren sind: Wolf-Dieter Storl; Eva-Maria Dreyer; Steffen Guido; Elisabeth Mayer; Waltraud Witteler; Susanne Till; Ralf Hiener; usw. Siehe auch Stichwort "Kräuterwissen" (Du brauchst frische Nahrung)

Rosedale, Ron "The Rosedale Diet. Turn Off Your Hunger Switch! Live Longer" watch your LEPTIN

Bernstein, Dr. Richard „Dr. Bernstein's Diabetes Solution“ 490 Seiten, Revised & Updated, 2003 (nicht GLYX, sondern die Gesamtmenge der KH ist ausschlaggebend; dasselbe sagt auch Lutz...)

Groves, Barry "Eat Fat - Get Thin! Kohlenhydratarme Diäten dürfen nicht proteinlastig sondern müssen fettbetont sein: <http://www.second-opinions.co.uk/>

**Facts about Fats:** <http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny.html>

Wallach, Joel D. "Hell's Kitchen" Obesity and carbohydrates. [www.newcenturypress.com](http://www.newcenturypress.com)

Caldwell B., Jr. Esselstyn "Prevent and Reverse Heart Disease: The Revolutionary, Scientifically Proven, Nutrition-Based Cure" Avery Publishing Group, Februar 2008

Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure, Constipation, Hemorrhoids, Irritable Bowel Syndrome, Ulcerative Colitis, Crohn's Disease, and Colon Cancer "

**Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund!** [www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace](http://www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace) [www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com)

Graham, Douglas "Grain Damage. Rethinking the high starch diet"

Weger, Dr. Georg S. "The Genesis and Control of Disease" Reprint 2004; (**Gegen Körnernahrung**)

Low, Rodolfo "Migraine - The Breakthrough Study That Explains What Causes It and How It Can Be Completely Prevented Through Diet" <http://www.miginfo.de/molmain/main.php?docid=903>

Enig, Mary "Know Your Fats" Bethesda Press, Maryland:2001

Christian B. Allan, Wolfgang Lutz "Life Without Bread: How a Low-Carbohydrate Diet Can Save Your Life" Keats Publishing, Los Angeles, 2000 (Paperback, 240 pages). ISBN: 0-658-00170-1

Bowden, Jonny "Living the Low-Carb Life. From Atkins to the Zone." 2004;

Mercola, Dr. Joseph "The NO-GRAIN Diet. Conquer Carbohydrate Addiction..." 2003;

Lutz, W. "Life without bread scientific basis for low carbohydrate diets" abridged version

Brostoff, Jonathan "Food Allergies - Food Intolerance"

Maleki, Soheila "Food Allergy" 2006, Euro 102,-

Braly, James "Hidden Food Allergies: Is What You Eat Making You ill?"

### **Säure- Basen- Gleichgewicht:**

Bachmann, Robert "Natürlich gesund durch Säure-Basen-Gleichgewicht. Mit 7-Tage-Programm"

TRIAS 3/2006, 204 Seiten, ISBN: 978-3-8304-32388 (**empfehlenswert**)

Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberhythmus“ Stuttgart: <sup>3</sup>1999, [www.Hippokrates.de](http://www.Hippokrates.de)

Elmau, Dr. med. Helmut "Bioelektronik nach Vincent. Säuren-Basen-, Wasser- und Elektrolyt-Haushalt in Theorie und Praxis" Biophysikalische und biochemische Betrachtungen; 300 Seiten; 2/2001; 9783932935329

Limburg Stirum, John "Moderne Säure-Basen-Medizin. Physiologie - Diagnostik - Therapie" Hippokrates Verlag; 2008; ISBN: 978-3-8304-53871; 165 Seiten (**wissenschaftlich sehr fundiert**) € 41,-

Young, Robert und Shelley "Die pH-Diät: Schlank und gesund durch das Säure-Basen-Gleichgewicht" TB; 2006; ISBN: 978-3442168460 (**mit Rezepten; empfiehlt basische Grassäfte**)

Young, Robert "Die pH-Formel: Für das Säure-Basen-Gleichgewicht" TB; ISBN: 978-3442163748 [http://www.balance-ph.de/dr\\_young\\_dt.html](http://www.balance-ph.de/dr_young_dt.html)

Sang Whang "Der Weg zurück in die Jugend" (Mit ionisiertem, basischem Wasser) <sup>3</sup>2006; 96 Seiten, € 10,-; ISBN: 9783833414855 (English: Reverse Aging; ISBN: 978-0966236316 ) <http://josef-stocker.de/wasserliteratur.pdf>

Gehring, Jacky "Schluss mit Cellulite-Übergewicht-Haarverlust. Mit Body Reset: attraktiv, schlank, vital, ein Leben lang" 106 Seiten, <sup>2</sup>2004; 3-907875-00-1 (**sie empfiehlt die säurearme Schaub-Kost**)

Wacker, Sabine "Basenfasten: Das 7-Tage-Erfolgsprogramm für Eilige" Stuttgart:2004

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**)

Vasey, Christopher "Das Säure-Basen-Gleichgewicht. Übersäuerung vorbeugen und behandeln" 4., überarb. Aufl., ISBN 3-310-00226-8; ("L'équilibre acido-basique"); (Seite 90 ff: [Obst tut nicht allen gut](#))

Jeanine Van Belle „Selber durch Diät vom Rheuma geheilt" Ennsthaler.at; 5. Aufl. 2001, 96 Seiten

Worlitschek, Michael "Die Praxis des Säure-Basen-Haushaltes" Stuttgart: 2003 (**F. X. Mayr**)

Fischer-Reska, Hannelore "Die Entsäuerungs-Revolution. Die intrazelluläre Entsäuerung"<sup>3-517-06696-6</sup>

May-Ropers, Dr. med. Christiane "Nie wieder sauer. Die Säure-Basen-Balance" 978-37766-1984-3

Sulzberger, Margrit "Säure-Basen-Kochbuch. Grundlagen, Behandlung, Ernährungsempfehlungen und 70 Rezepte" von [Margrit Sulzberger](#) 2001; 978-3855027552

Besson, Philippe-Gaston „Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht“ NaturaViva  
Hosch, Harald "Gesund durch Entsäuerung. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen"  
Jentschura, Peter / Josef Lohkämper "Zivilisatose-los leben - frei von den Zivilisationskrankheiten"  
Münster: 2004; ISBN: 3-933874-30-0; 376 Seiten (leider zu viel Esoterik, New-Age, Anthroposophie...)

### Zum Nachdenken:

Pollmer, Udo "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Halbwahrheiten" überarbeitete Neuauflage: 2007; ISBN: 978-3821856919; 368 Seiten.  
Pollmer U. "Prost Mahlzeit. Krank durch gesunde Ernährung" 2001; Kiepenheuer, TB: 366 Seiten  
Neukirchen, Heide "Der Pharma-Report. Das große Geschäft mit unserer Gesundheit" 272 Seiten  
Langbein, Kurt „Das Medizinkartell. Die sieben Todsünden der Gesundheitsindustrie“ 3492238726  
Lynne McTaggart „Was Ärzte ihnen nicht erzählen" Sensei; ISBN 3932576551  
Coleman, Vernon "Wie Sie Ihren Arzt davon abhalten, Sie umzubringen" Kopp Verlag  
Karl Krafeld, Stefan Lanka "Impfen - Völkermord im Dritten Jahrtausend? Mit Beiträgen zur Geschichte und Aufklärung von AIDS, BSE, MKS" 3., Aufl. 2003; ISBN: 3937342001  
Buchwald, Gerhard "Impfen - das Geschäft mit der Angst" Auflage 2008; ISBN: 978-3891891780  
Delarue, Ferdinand /Simone "Impfungen, der unglaubliche Irrtum" 8/2008, ISBN: 978-3875691054  
Coulter, Harris "Impfungen, der Großangriff auf Gehirn und Seele" 5/2004; ISBN: 978-3875691085  
Jürgenson, Johannes "Die lukrativen Lügen der Wissenschaft" Ewertverlag ISBN 3-89478-699-x Mühlenstrasse 14, D-49762 Lathen/Ems Telefon: 05933-92620 + 92622, Fax: 05933 - 92621  
Torsten Engelbrecht, Claus Köhnlein "Virus-Wahn. Vogelgrippe (H5N1), SARS, BSE, Hepatitis C, AIDS: Wie die Medizinindustrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliarden-Profit macht" Emu; 4., überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 3-891891474  
Ruesch, Hans "Die Pharma-Story" 2002, ISBN 3-88 72 10 271 (Pharma und Profitgier)  
Weiss, Hans "Korrumpierte Medizin" 2008, 256 Seiten, ISBN: 978-346 204 0371,  
Bosch, Andreas "Die Rettungsinsel. Mein Weg durch das Labyrinth" ISBN 3-8334-0224-5 (Ein Laie beschreibt seine Vergiftungen durch Amalgam, Zahnherde; Folge: MS, CFS, MCS; Leider zu viel Reiki und Schamanentum)  
Blüchel, Kurt G. „Heilen verboten - töten erlaubt ... Gesundheitswesen“ 416 Seiten  
Blech, Jörg "Die Krankheitserfinder. Wie wir zu Patienten gemacht werden" ISBN: 978-3596158768  
Blech, Jörg "Heillose Medizin: Fragwürdige Therapien und wie Sie sich davor schützen können" 240 Seiten; Fischer Taschenbuch: 2007; ISBN: 978-3596179169  
Goris, Eva "Unser kläglich Brot. Gesunde Ernährung kommt nicht aus der Tüte" ISBN: 3426274132  
Markus Groll / Gernot Loitzl "Die 50 größten Bio-Lügen. Die gängigsten Irrtümer rund um Bio" 150 Seiten; hubertkrenn.at: 2007; 978-3-902532-29-9  
Braunschweig-Pauli, Dagmar „Die Jod-Lüge“ (krank wegen anorganischem Jod); 256 Seiten  
Sabersky, Annette/J. Zittlau "Die großen Ernährungslügen. Essen mit Nebenwirkungen" KNAUR 2007  
Harris, Marvin "Wohlgeschmack und Widerwillen. Die Rätsel der Nahrungstabus" Stuttgart; ISBN: 3-608-93123-6; (Warum gibt es "Heilige Kühe", Pferde, Schweine, ... Milch: Lust und Unlust)  
Schauberger, Viktor "Unsere sinnlose Arbeit" 4. Aufl. 2006, TB 130 Seiten; ISBN: 978-3902262001  
Menschen der Urzeit. Die Frühgeschichte der Menschheit von den Anfängen bis zur Bronzezeit. ("People of the Past") Göran Burenhult. [www.karl-mueller-verlag.de](http://www.karl-mueller-verlag.de) 464 Seiten; ISBN 3-8336-0119-1  
"Illustrierte Vor- und Frühgeschichte Europas" Barry Cunliffe. Campus Verlag; 3-88059-979-3  
Mersch, Peter "Evolution, Zivilisation und Verschwendung: Über den Ursprung von allem" 4/2008  
Beda, Anton "Plagegeister. Wie werde ich frei" Wien: 2007; ISBN: 978 3 85406 178 6 (Heilung, Magie)  
Pfeifer, Samuel "Gesundheit um jeden Preis? Alternative Medizin und christlicher Glaube" Brunnen  
Mertensacker, Adelgunde "Irrwege des Glücks - Esoterische Medizin von A-Z" 240 Seiten, nur €6,-. Kurier-Redaktion, Lippstädter Str. 42, D-59329 Wadersloh, Tel: +49-(0)2523-8388; [info\(at\)christliche-mitte.de](mailto:info(at)christliche-mitte.de)

## Vergriffene wertvolle Bücher:

Felix, Dr. Alexander "Das Schlankheitskonzept" 4.erw. Aufl., Köln: 1976; **Low-Carb, sehr lesenswert.**

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 534 S.; Leipzig 1893 (!), **er empfiehlt Stärkemehllose Nahrung!** bei amazon unter: "Englische Bücher" "**How Nature Cures ... The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods.**"

Kowalski, E. "Die Stoffwechselrevolution" 1997 (KH-arm)

Ross Horne ... (Er schadete sich mit der Pritikin-Getreidekost und schrieb nachher Bücher dagegen; nur Englisch)

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." 1992,

Cleave T. L. „Krank durch Zucker und Mehl“ D-87659 Hopferau; 1983. 3-922434-05-3. Die Statistiken von Cleave beweisen, dass ab dem Zeitpunkt der Einführung von Zucker und Weißmehl bei Naturvölkern alle unsere Zivilisations-Krankheiten auftauchen. Die verkehrte Schlussfolgerung daraus war: man nehme statt Weißmehl nun Vollkorn, "Vollwertkost"

Cleave T. L. "Die Saccharidose und ihre Erscheinungsformen..." 176 Seiten, Bircher-Benner Zürich.

**In jedem der folgenden Bücher sind einige wesentliche Irrtümer** - aber auch einige Goldkörner:

Agatston, Dr. Arthur "Die South Beach Diät" 2004; ISBN: 3-426-66963-3 (geht nach GLYX; viele Rezepte)

Montignac, Michel "Essen gehen und dabei abnehmen" dtv, 13. Auflage 2003 (er empfiehlt Kohlenhydrate, hat aber zu viel Vollkorn, Stärkemehl. Montignac geht nach GLYX und hat eine falsche Fetttheorie, Seite 36)

Hyman, Dr. Mark "Die Megabolic-Diät. Automatisch schlank mit dem Power-Stoffwechsel" München: 2008; Goldmann TB, ISBN: 978-3-442-16944-3; (Originaltitel: Ultrametabolism)

Bien, Ursula "Das Bi(e)näre System. Intelligentes Gewichtsmanagement" Aachen: 2008; ISBN: 978-3-940459-69-5, 396 Seiten, Euro 24,80 (Sie ist Industriebörig; sie geht nach der LOGI-Methode >>Lexikon Wikipedia )

Popp, Fritz-Albert "Biophotonen - Neue Horizonte in der Medizin: Von den Grundlagen zur Biophotonik" Haug, 3. überarbeitete Aufl.: 2006; ISBN: 978-3830472674, Euro 39.95 (sehr wissenschaftlich)

Cabot, Sandra "Das Leber-Reinigungs-Programm: So verbessern Sie Ihre Leberwerte und entgiften Ihren Körper - Mit Acht-Wochen-Plan und zahlreichen Rezepten" Goldmann, 256 Seiten, 978-3442162420

Weill, Pierre "Sind wir morgen alle Dick? 40 Jahre Ernährungslügen" aus dem französischen; systemed 2009; 978-3-927372-528

Atkins, Dr. Robert "Diät-Revolution... Weg zu gesunder Schönheit" 5. Auflage 2004, Fischer TB

Atkins/Vernon/Eberstein "Die Atkins DIABETES-Revolution" Goldmann TB 16793; 2006

Atkins - Weitere Titel: „Forever young mit der Atkins-Diät“; „Atkins for Life. Dauerhaft schlank“; „Die neue Atkins Diät. Abnehmen ohne Hunger (Rezepte)“ "Atkins - Basics" Grundlagen und Rezepte. 2005 (Atkins ist lehrreich)

Strunz, U./Jopp, Andreas „fit mit fett; gute fette von killerfetten unterscheiden; herzfarkrisiko senken“ ISBN 3-453-86154-X (Strunz verteuftelt zu unrecht nicht nur Transfette, sondern auch gesättigte, tierische Fette) Strunz, U. "Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein" München: 2004; 3-453-120027 (zu viel Vollkorn, gegen tierisches Fett)

Strunz, Ulrich "die neue diät. fit und schlank durch metabolic power. + schlank und fit für immer + das geheimnis der enzymrevolution" HEYNE, München: 2008; ISBN: 978-3-453-12093-8 (eine Spur zu viel pep und pop: übertrieben)

Fahl, Dr. med. Arnulf "Vitalstoffe, die Medizin der Zukunft ... Therapiekonzept" ISBN: 978-3000138966

Binder, Franz / Josef Wahler "Zucker - der süße Verführer. Gesundheitstipps" ISBN 3935767374 (zu sehr nach Dr. Bruker Vollwertküche; statt nach Lutz/Low-Carb)

Bechter, Josef "Neue Wege zu Gesundheit... Naturheilmedizin" 2004, 418 Seiten; [www.sensei.de](http://www.sensei.de)

Berendes, Axel / Hoffmann K. "Osteoporose. Mythen, Maßnahmen, Medikamente" 2003, 4flamingos

Worm, Nicolai "Low-Carb. Die Ernährungsrevolution. Kochen Sie sich schlank" 3-7742-6742-1 (zu viel Brot, Stärke)

Walker, Norman W. "Darmgesundheit ohne Verstopfung" ("Colon Health") 1998 (Walker wurde 99 Jahre alt /nicht 116)

Walker, Norman W. "Natürliche Gewichtskontrolle" Waldthausen (total gegen erhitzte Stärke, erhitzte Fette, Milch)

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 978-3442136353

Wandmaker "Rohkost statt Feuerkost" TB; 978-3442139125 <http://www.helmut-wandmaker.de/index.htm>

Walker, Norman W. "Auch Sie können jünger werden" TB, ISBN: 978-3442136933; (Gegen Stärke)

Walker, Norman W. "Täglich frische Salate erhalten ihre Gesundheit" Goldmann, ISBN: 978-3442136810

Batmanghelidj, F. "Wasser hilft. Allergien, Asthma, Lupus" ISBN: 3-932098-81-1 (Spezialteil: Salz...)

Batmanghelidj, F. "Rückenschmerzen & Arthritis" ISBN: 3-932098-23-4 ("Back pain & rheumatoid joint pain")

Batmanghelidj, F. "Wassertrinken wirkt Wunder. Erfolgsberichte von chronisch Kranken. Ein Mutmacherbuch"

Bond, Geoff "Natural Eating. ...essen was der Körper braucht" [Geoff Bond](http://www.geoffbond.com) (Essens-Kombinationen; falsch über Fette)

Meyer zu Schwabedissen, Dr. med. Otto "Praktische Medizin. Nahrungsintoleranz - Der unerhebliche Befund" 528 Seiten, Euro 50,-; ISBN 3-928207-407; D-77855 Achern, Rosenstraße 28; Tel: 0049 - (0)7841 - 3331 e-mail: [rimzs\(at\)-online.de](mailto:rimzs(at)-online.de) (Es gibt keine an sich „gesunde Kost“ für den Einzelnen, sondern lediglich eine verträgliche Kost.)

Kühni, Werner/ Walter von Holst "Kolloidales Silber als Medizin: Das gesunde Antibiotikum" 143 Seiten, AT Verlag; 5. Auflage: 2008, ISBN: 978-3038003557 (sehr viel Esoterik beigemischt)

Konz, Franz "Der Große Gesundheits-Konz. Wildkräuter, Urmedizin gegen Krebs..." [Bund für Gesundheit](#), Talstraße 34, D-52525 Heinsberg; (nur Roh, nur Obst, Gemüse, Wildkräuter; vegetarisch: zu wenig Eiweiß und Fett)

Peiter, Jamila "Pro und contra Rohkost-Ernährung" Access Verlag, ISBN: 3-927027-08-1 (zu sehr östliches Weltbild)

Diamond; Harvey und Marilyn "Fit fürs Leben. Fit for Life" Goldmann; 3-442-13533-8 (Obst-Rohkost, Vegetarier)

Geryl, Patrick "Topfit mit Sonnen-Kost. Richtig Ernährung für Sportler" (vegan, Obst-Rohkost) Waldthausen1995

Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank?" Natura Viva; ISBN: 978-3-891890455; (vergleiche: Rollinger Maria "Milch)

Kammerleithner "Die Urkraft der Körner. Gesund leben mit Braunhirse, Einkorn und Dinkel" 2007; [www.urkornhof.at](http://www.urkornhof.at)

Schatalova, Galina "Wir fressen uns zu Tode. Konzept für ein langes Leben" Goldmann TB, München: 2002; (eine russische Ärztin empfiehlt "Living Food" Lebende Zellen, vegetarisch; Kalorien zählen ist out)

Schatalova, Galina "Heilkräftige Ernährung. Eine energetische Lebensmittel- und Heilkräuterkunde für wahre Gesundheit" April 2006; Goldmann TB (Mische nie pflanzliches und tierisches Eiweiß; benütze "lebende" Nahrung)

Jonsson, Ursula "Die Basisallergie. So heilen Sie sich selbst von chronischen Krankheiten" Books on Demand, ISBN 978-3833417986 [www.basisallergie.de](http://www.basisallergie.de) (Kuhmilch-, Getreide-Unverträglichkeit - "Flaschenkinder"; homöopathisch)

Ulmer, Günter A. "Gesundheitswunder Chlorophyll" 1997; [www.ulmertuningen.de](http://www.ulmertuningen.de) Natur, Umwelt (Waerland)

Diamond, Marilyn „Neue Esskultur mit Sonnenkost“ Waldthausen 3-926453-22-2 (Gute Kombi-Regeln; zu viele KH)

Diamond, Marilyn „Fit für's Leben“ Teil 1 und 2. (Rohkost, zu einseitig vegetarisch >> siehe [Friskost](#))

Wolfe, David "Die Sonnen-Diät. Ein vegetarisches Programm" (Vegetarier! Er betont + empfiehlt 1/3 Fett!)

Schmitt, Dieter "Das Wasser-Praxisbuch. Wissenswertes über ... Umkehrosmose, Wasserbelebung" ISBN: 978-3-930403-615

Desnizza, Dr. med. Volker "Schmerzfrei durch Kochsalz(-Injektionen)" Erfolge bei Bandscheiben... 3-8025-1604-4

Dorschner, Alfred "Naturheilkunde - der Weg für Dich!" 3-924411-14-X (Das grüne Blatt; Rohkost; Dauerdusche)

Messing, Norbert "Die Basenpulver. Schach der Übersäuerung" 2003; ISBN: 3-927124-41-9; (Übersicht)

Leibold, Gerhard "Nie mehr verstopft! Gesunder Magen, aktiver Darm" 2004; 978-3035050479 (zu viel Getreide)

Dalichow, Irene "SALZ. Ein Urheilmittel neu entdeckt" Arkana-Goldmann, 3-442-21631-1; (zu viel Esoterisches)

Jentschura, Peter /Josef Lohkämper "Gesundheit durch Entschlackung" ISBN 3-933874-33-5 (viel Esoterik dabei)

Müller-Burzler, Henning "Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung. Gesund und allergiefrei" 4. Auflage 2006; ISBN: 3-89385-437-1 (über Salz, Verdauungskraft, Nahrungskombinationen, aber zu radikal vegetarisch/esoterisch)

Comby, Bruno „Stärken Sie Ihr Immunsystem durch natürliche Ernährung“ 1995; Waldthausen/ NaturaViva/ Hädecke.

Aichinger, Erwin + Gertraud Albl "Wildpflanzen im Trend natürlicher Ernährung: Suchen, erkennen, sammeln" 2004,

Huber, Prof. Dr. med. / Dr. med. Michael Klentze "Die SNIPS-Methode. Genetisch bedingte Gesundheitsrisiken..." 2005 (Er behauptet zu oft einen genetischen Grund zu haben - Ursula Jonsson widerspricht dem)

Hobert, Dr. Ingfried "Heilung aus dem Ozean. Vitalität, Kraft und Schönheit durch ALGEN- und Thalassotherapie"

Sommer, Walter "Urgesetz der natürlichen Ernährung" vergriffen! (radikaler Vegetarier: er warnt richtig vor Getreide und Milch)

Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, [info\(at\)cosmopan.de](mailto:info(at)cosmopan.de) [www.cosmopan.de](http://www.cosmopan.de) "Hausnachrichten" noch erhältlich! Schriften als Download: <http://www.cosmopan.de/index2.html>

Hellmiß, Margot / Falk Scheithauer "Natürlich behandeln mit HEILERDE" Südwest; 3-517-07801-8 (anorganisch?)

Mikanowski, Lyndsay "ROH" 2005; 176 Seiten; ISBN 2080 210 351 (Vorsicht: Rohkost ist nicht für jeden!)

Beuth, Josef / Verena Drebing "SELEN gegen Krebs" Trias-Verlag: 2006; 104 Seiten;

D'Adamo, Peter "4 Blutgruppen. Vier Strategien für ein gesundes Leben" rot; ISBN: 978-349204 1188

Blutgruppendiät Listen <http://josef-stocker.de/blood.pdf> (Die Blutgruppendiät stimmt bei Blutgruppe A sicher nicht)

Burger, Guy-Claude "Die Rohkost-Therapie, Instinkt-Therapie" Heyne; 978-3453144651 (Trotzdem starb Burgers Frau jung an Krebs: Nicht alles Rohe ist auch gesund oder bekömmlich, unser Nahrungs-Instinkt ist sehr fraglich)

**Die Bücher von Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Waerland, Schnitzer, J. Evers, Dr. Werner Kollath, Dr. C. Leitzmann, Dr. Jackson, Jarvis, Wolfgang Spiller; Ohsawa Makrobiotik ... haben wohl je einige gute Hinweise, aber ich lehne sie ab, weil sie zu viel Getreide und Vollkorn empfehlen (auch zu viele Obstsäuren!), ebenso verwerfe ich die Ratschläge der "Heiligen Hildegard". Meine Überzeugung ist: Vollkorn schädigt den Darm; Dinkel ruiniert die Gelenke! Kohlenhydrate im Übermaß genossen bringen die vielen Zivilisationskrankheiten.**

**Vegetarier essen zu viele Kohlenhydrate (Stärkemehle vom Ackerbau; aber auch Obstzucker)**

**Getreide ist eine minderwertige Kost - und vor allem keine FRISCHE! Nicht tierisches Fett macht uns krank, sondern das Übermaß an Kohlenhydraten" [denaturierte Nahrung](#)**

**wir haben zu wenig frische Nahrung. Massai, Mongolen, ... haben keine Arteriosklerose, weil sie ständig frische Nahrung haben, frisches vom Tier. Überhitztes aus der Fabrik oder Molkerei ist toter Schrott.**

siehe: <http://josef-stocker.de/books.pdf>

siehe: <http://josef-stocker.de/litera1.htm>

Februar 2010