Gesund ist: kohlenhydratarm, säurearm, möglichst naturnah und erntefrisch! Low-Carb/High-Fat. Es gibt keine Diät für alle gleich, auch nicht für jedes Klima. Immer aber gilt: meide Weizen, Getreide, Soja..

Ernährung: die besten + wichtigsten Bücher zuerst!

2025-02-01 books.pdf

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; 7.Aufl. 2024 **(Englisch 2017:**
The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain

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

Myers, Amy "Die Schilddrüsen-Revolution: Das ganzheitliche Selbsthilfeprogramm bei Hashimoto, Über- und Unterfunktion" Juli 2017
Myers "The Thyroid Connection: Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -..." 426 pages; Little Brown: Sept. 2016; ISBN: 978-0316272865

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..." 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaub-institut.ch/ **http://josef-stocker.de/schaubta.pdf (Etwas vom Besten über Ernährung!)**
Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerzfalle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine https://www.glutenfreesociety.org/ (Engl. **No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain** (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016;

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" 150 Seiten, Hygeia-Verlag: 18. erw. Auflage 2015; ISBN: 978-3939865124

Wichtige Bücher für die Gesundheit: Lektine meiden!

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: 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. 390 Seiten, 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
Gundry, Steven "Voller Energie statt völlig fertig: Stoffwechsel optimieren – Entzündungen heilen – Erschöpfung und Müdigkeit loswerden. Mit Ernährungsprogramm und Rezepten" **272 Seiten; 2022**
Schneider, Lutz "Lektine – Eine 360° Analyse: Warum Lektine krank machen und wie wir lektin-arm gesund leben können – Anleitungen, Ernährungsumstellung, Rezepte" 232 Seiten, 2019
Koch, Dr.med. Simone "Autoimmunhilfe: Beschwerdefrei leben durch lektinarme Ernährung - 80 Rezepte gegen Hashimoto, Reizdarm & Co" 224 Seiten; südwest: 2020 / ^{4}2024
Schaufler, Miriam "Lektine - das heimliche Gift: Wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide uns dick und krank machen" 176 pag, 2018 /2. Aufl 2024. (kein Literaturhinweis)
Menschen gesunde Lebensmittel krank machen. Inklusive eines lektinearmen Ernährungsplans." 62 Seiten; 2018
Perfect Lifestyle Masterminds "Lektine: Die ganze Wahrheit über die Wirkung des heimlichen Gifts. Warum einige Menschen gesunde Lebensmittel nicht vertragen können. Inklusive Lektinfreie Rezepte" TB 102 Seiten; 2023
Gundry, Steven "Gemüse ohne Gift: Lektinfrei kochen… Kochbuch mit 100 Rezepten ohne böses Gemüse" 288 Seiten, 2019 (engl: THE PLANT PARADOX; COOKBOOK; 2018)

Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch:... und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870

Don't Go Veggie! 75 Fakten zum vegetarischen Wahn von Udo Pollmer, Georg Keckl und Klaus Alf S.

222 Seiten; Hirzel Verlag, ISBN 978-3-7776-2416-7 http://euleev.de/ (besser ist: Neumeister, Ulrich.)

Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus" 312 Seiten; 2016; ISBN: 978-3990252451 (hervorragende Zusammenfassung)

Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund" 432 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868836653
Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" 432 Seiten; Victory Belt Publ. 2014; [Englisch] 215x275x30 mm; Cookbook: http://www.thepaleomom.com/

Mercola, Joseph "Gesunde Fette - Der optimale Kraftstoff für Ihren Körper: Mit der Mitochondrien-Therapie gesund und fit ..." 384 Seiten; Kopp: 2017; ISBN: 978-3864455247 Sehr wertvoll; mit Kritik an Paleo und Atkins) Englisch: "Fat for Fuel" 2017

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... 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" 2011) Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet" (English) Jimmy Moore (Autor) 2014

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!

Leitz, Anja "Fett. Das Handbuch für einen optimierten Stoffwechsel: Warum unser Körperfett ein lebenswichtiges Organ ist. Wie Fettsäuren uns nutzen oder schaden. Welche Rolle Licht und Lebensstil dabei spielen" 176 Seiten; Riva: 2017; ISBN-13: 978-3742300492

Gonder, Ulrike et al. "Der Keto-Kompass: Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Ketone und Ketose — Wirkweisen, Anwendungen und Chancen" 288 Seiten; Riva: 2018; 978-3742309884

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)

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

Sanfilippo, Diane "Das große Buch der Paläo-Ernährung" 432 Seiten; Riva: 2014; Deutsch; ISBN: 978-3868834802 **groß:** 27,8 x 21,4 x 2,8 cm

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" 2004; ISBN: 978-3929002355 (der KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) http://www.paleodiet.com/

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung" 285 Seiten; 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003
Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft" 112 Seiten; ISBN: 978-3887600808

Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerzfalle Gluten..." 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine https://www.glutenfreesociety.org/

Blum, Susan "Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem" 432 Seiten; VAK: 4/2015; ISBN: 978-3867311601

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung"

370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646 http://whole30.com/

Hartwig, Dallas & Melissa "RESET: Schalten Sie Ihre Ernährung auf gesund - Das 30-Tage-Programm"

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"**

Perlmutter, David "Scheißschlau: Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält" (Brain Maker. The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain) 368 Seiten; 2016; ISBN: 978-3442392971

Wührer, Klaus "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?" 405 + 64 Seiten; gebunden, Caveman Verlag: 2015;

LOW-CARB und PALEO http://josef-stocker.de/paleo steinzeit nahrung.pdf

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz). **Venesson, Julien " Paläo Nutrition"** (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 **"Wheat Belly: Lose the Wheat"** 2011; ISBN: 978-1609611545

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

Doll& Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten; Systemed: März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Rohes, Fruchtzucker, Milchzucker, Stärke... können gären.)

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel ..." 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Cancer.

Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen" 184 Seiten; Systemed: 20. Juni 2016; ISBN: 978-3958140172

Hamann, Brigitte "Magnesiumöl. Das Wundermineral einfach & effektiv über die Haut aufnehmen" 192 Seiten; Kopp Verlag: 3. Auflage 2015 ISBN: 978-3864452345

Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten" 248 Seiten; Humble Verlag: 2015; ISBN: 978-9088791239 amazon

Thomas Klein; Helden, Raimund von "Osteoporose, als Folge fehlerhafter Ernährung und Lebensweise. Über die Irrtümer der Osteoporose-Medizin und die Kunst, gesund zu bleiben" 775 Seiten; 2016

Zschocke, Anne K "Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit: Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiom-Forschung" 368 Seiten; Knaur: 2014; ISBN: 978-3426657539

Mersch, Peter "Klüger werden und Demenz vermeiden: Wie sich beides für Jung und Alt erreichen lässt!" 102 Seiten; 3. verb. Auflage 2013; ISBN: 978-1480254893 **www.miginfo.de**
Mersch, Peter "Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt: Wie man sein Wunschgewicht dauerhaft hält" 90 Seiten; CreateSpace: 2012; ISBN: 978-1479338443 Light-Version von 'Wie Übergewicht entsteht..."
Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)" ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de
Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten; Du sollst die Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns trainieren: 371

Bolland, Axel "Pro Gesundheit - Contra Gluten" 220 Seiten; CO'MED Verlagsgesellschaft: 2006; ISBN: 978-3934672154; Sehr wertvoll. **Meide Gluten und Casein** (Getreide, Hülsenfrüchte, Kuhmilch)

Price, Weston A. (2010) "Nutrition and Physical Degeneration. A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects" 411 Seiten; Benediction Classics; ISBN: 978-1849027700; Größe: 22,8 x 15,2 x 3 cm. Sehr gut!

Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" geb. 312 Seiten; Ennsthaler: Juli 2013; ISBN: 978-3850689182 Keine Angst vor Fett. Low-Carb-High-Fat **www.LCHF.de**

Haller, A "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration" 10. Aufl., Hyppokrates

Kaayla T. Daniel "The Whole Soy Story: The Dark Side of Americas Favorite Health Food" (Englisch) 457 Seiten; New Trends Pub 2005; ISBN: 978-0967089751 http://www.wholesoystory.com/ Soja meiden.

Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie" 526 Seiten; Aurum: Nov. 2015, ISBN: 978-3899018943 (Sehr lesenswert - aber für Laien zu viele med. Fachausdrücke)

Milch prinzipiell meiden! Kuh-Wachstumshormone, A1 casein, Laktose, Proteine... http://www.milchlos.de/ **Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** http://josef-stocker.de/milch meiden.pdf

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); 2012; ISBN: 978-3-864700002

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Grundlagen der ketogenen Ernährung" Christina Schlatterer, Gerd Knoll; 272 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3927372900 **"Ketogene Ernährung bei Krebs"** 978-3-942772-43-3 2013 **http://www.keto-bei-krebs.de/**

Kämmerer/ Schlatterer/ Knoll "Ketogene Ernährung bei Krebs. - Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen" 172 Seiten; Systemed: 10. April 2014; ISBN: 978-3942772433 (Beschreibung der ketogenen Ernährung - vergleiche Peter Mersch) http://www.keto-bei-krebs.de/

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" 2/2004, 191 Seiten (kohlenhydratarm wie Lutz!) Englisch: **"Optimal Nutrition"** 176 Seiten; **"Homo Optimus"** 376 Seiten **http://www.wgp.com.pl/?idj=de**

Worm, Nicolai "Syndrom X oder Ein Mammut auf den Teller! Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstands-Falle" 280 Seiten, aktualisiert und neu bearbeitet: 8/2010 (LOGI hat noch etwas zu viel Getreide)

Richter, Nico "Paleo. Steinzeit Diät: ...115 Rezepte" 224 Seiten; Christian Verlag: 2014; ISBN: 978-3862445905 http://www.paleo360.de/ (Paleo meidet total: Getreide, Milch, Hülsenfrüchte)

Wolfe, Liz "Eat the Yolks: Discover Paleo, fight food lies, and reclaim your health" (English) [Kindle Edition 1247 KB] Vorwort von Diane Sanfilippo; Gebunden 288 Seiten; Victory Belt Publishing: 2014; ISBN: 978-1628600193

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

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

Stalzer, Karin / Christina Schnitzler "Was den einen nährt, macht den anderen krank -

Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ" 328 Seiten; 4. Auflage http://josef-stocker.de/blut5.htm

Mitochondrien, Burnout

Erpenbach, Klaus "Voll fertig! Bin ich nur müde oder schon krank? Mehr Energie und Gesundheit dank neuer Erkenntnisse aus der Mitochondrien-Medizin" 208 Seiten; VAK: 2016; (man nüsste Lektine-Bücher beachten)

Know, Lee "Die MITO-Medizin. Wie Sie ihre Zellkraftwerke schützen, Krankheiten heilen und lange leben. Gesunde Mitochondrien - gesunder Körper" 318 Seiten; VAK: 2018; ISBN-13: 978-3867312127 **Originaltitel:** Mitochondria and the Future of Medicine

Kuklinski, Bodo "Mitochondrien: Symptome, Diagnose und Therapie" 280 Seiten; Aurum in J. Kamphausen: Dez. 2015, ISBN: 978-3899018943

Kuklinski, Bodo / Anja Schemionek "Mitochondrientherapie - die Alternative: Schulmedizin?" 224 Seiten; Aurum: 2014; ISBN: 978-3899017649

Ohmer, Uwe "Chronische Erkrankungen erfolgreich behandelt mit der Regenerativen Mitochondrien-Medizin" 199 Seiten (Din A 4); tao.de 2013; ISBN: 978-3-95529-206-5 (Nervenabbau; Amyotrophe Lateralsklerose; Burnout; Multiple Sklerose; Parkinson...)

Druxeis, Maria E. "Mitochondrien: Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen" 208 Seiten; Scorpio Verlag 30. März 2016; ISBN: 978-3958030503 (Nicht empfohlen)

Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epi-genetik) 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

Wallach, Joel D. "EPIGENETICS. The Death of the Genetic Theory of Disease Transmission" 572 pages; New York: 2014; ISBN: 978-1-59079-149-3 Englisch! (Der Mensch braucht 90 essentielle Nahrungsbestandteile: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Fette - und eine Glutenfreie (antiinflammatorische Nahrung ohne LEKTINE, Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer, Mais, Soya… damit sind sehr viele Krankheiten heilbar!) https://www.google.at/search?q=wallach+joel&gws rd=cr&ei=7mUHWcaJG5DKwALIv5 gCQ#spf=1

Carey, Nessa "The Epigenetics Revolution: How Modern Biology is Rewriting Our Understanding of Genetics, Disease and Inheritance" 339 Seiten; 2011 und 2014

Allis, David "Epigenetics" 650 Seiten Cold Spring Harbor Laboratory: 2015; 978-1936113590

Jonsson, Ursula "Die Basisallergie. So heilen Sie sich selbst von chronischen Krankheiten" Books an Demand, ISBN 978-3833417986 www.basisallergie.de (Kuhmilch-, Getreide-Unverträglichkeit - "Flaschenkinder")

Darmgesundheit - Heil und Unheil liegt im Darm!

Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky gut darmloecher.pdf

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 **"The Autoimmune Solution"** (Englisch) 390 Seiten; 2015

Axt-Gadermann, Michaela "Schlank mit Darm: Mit der richtigen Darmflora zum Wunschgewicht" 192 Seiten; Südwest Verlag: 3/2014; ISBN: 978-3517093659

Sonnleitner, Katharina "Der Darm - Zentrum Ihrer Gesundheit" 144 Seiten; Ernährung & Gesundheit: 2010; ISBN: 978-3927676213 Gesunder Darm - Gesunder Mensch.

Jacob, Aglaee "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues" (Englisch) 396 Seiten; Paleo Media Group: 2013; ISBN: 978-0988717206; Größe: 2,5 x 21,6 x 28 cm (an evidence-based, holistic, customized nutritional approach)

Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen.

Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-865120

Enders, Giulia "Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ" 288 Seiten; Ullstein: März 2014; ISBN: 978-3550080418 Vergnüglich geschrieben. Gut sind die Abschnitte über Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen. Viele Menschen sind glutensensitiv, wissen es aber nicht, da sie aufgrund eines fehlenden Nachweises von Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) von der Medizin falsch beraten werden.

Runow, Klaus-Dietrich "Der Darm denkt mit: Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen" 160 Seiten; Südwest Verlag: 7/2011 ISBN: 978-3517086675

Rauch, Erich "Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr: Wie Sie richtig entschlacken, entsäuern und ein ganz neues Lebensgefühl gewinnen" 126 Seiten; 43. Auflage: 2011; ISBN: 978-3830422884

Vollmer, Joachim Bernd "Der Darm-IQ: Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert" 240 Seiten; Integral: Mai 2014; ISBN: 978-3778792513

Charisius / Friebe "Bund fürs Leben: Warum Bakterien unsere Freunde sind" 319 Seiten; Carl Hanser Verlag: März 2014; ISBN: 978-3446438798

Doll& Romy "Früchtewampe - Warum Obst und Gemüse dick machen können" 200 Seiten Systemed März 2015 ISBN: 978-3942772839 (Blähung, Verdauung)

Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders" (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805

Catsos, Patsy "IBS - Free at Last! ... Change Your Carbs, Change Your Life with the FODMAP Elimination Diet" (Englisch) Taschenbuch; 180 Seiten; 2. Aufl. 2012

Schilddrüse - wenn Abnehmen nicht gelingt (Thyroiditis):

Kharrazian, Datis "Schilddrüsen-Unterfunktion und Hashimoto ANDERS behandeln" (22 Muster der Schilddrü-senunterfunktion. 316 Seiten; VAK: 2013; ISBN: 978-3-86731-120-5 Pflichtlektüre

Kharrazian, Datis "Why Do I Still Have Thyroid Symptoms? When My Lab Tests Are Normal" 342 Seiten; Ele-phant Press: 2010; ISBN: 978-0985690403

Myers, Amy "Die Schilddrüsen-Revolution: Das ganzheitliche Selbsthilfeprogramm bei Hashimoto, Über- und Unterfunktion" 2017. Englisch: Myers **"The Thyroid Connection:** Why You Feel Tired, Brain-Fogged, and Overweight -..." 426 pages; Little Brown: 2016; ISBN: 978-0316272865

Scheuernstuhl, Annelle "Natürliche Hormontherapie. Alles Wissenswerte über Hormone, die ihre Gesundheit nebenwirkungsfrei ins Gleichgewicht bringen können" 178 Seiten; 9. Auflage 2013; ISBN: 978-3899012446

Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel ..." 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Cancer.

Hoffmann, Kyra "Jod. Schlüssel zur Gesundheit. - Wiederentdeckung eines vergessenen Heilmittels. Neue Power für Ihre Körperzellen" 184 Seiten; Systemed: 20. Juni 2016; ISBN: 978-3958140172

Platt, Michael E. "Die Hormonrevolution: Spektakuläre Behandlungserfolge bei Schilddrüsenstörungen, Mig-räne, Osteoporose, Wochenbettdepressionen, ADHS, ... Wechseljahresbeschwerden, Diabetes" 234 Seiten; Kirchzarten: Vak-Verlag 2013; ISBN: 978-3867310451

Gronegger, Irene "Schilddrüsen-Unterfunktion, Hashimoto und Hormone: Der Schritt-für-Schritt-Ratgeber" 142 Seiten; CreateSpace: 2013; ISBN: 978-1480201163 Schilddrüse und Stoffwechsel sind immer im Zusammen-hang zu sehen. Von Lektinen abhängige Stoffwechselprozesse.

Brakebusch, L. "Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis: Ein Ratgeber" A. Heufelder" 210 Seiten; Zuckschwerdt: 2013

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

Die vielen Kohlenhydrate (Getreide, Zucker...) sind dein Feind!

John Yudkin & Robert Lustig "Pur, weiß, tödlich. Warum der Zucker uns umbringt - und wie wir das verhindern können" 214 Seiten; 2013; ISBN: 978-3942772419 (Pure, White, Deadly)

Yudkin, John "Pure, White and Deadly. How sugar is killing us and what we can do to stop it " 2012; ISBN: 978-0241965283;

Mosetter, Kurt "Zucker. Der heimliche Killer. Wie wir krank und süchtig werden" 192 Seiten; GU: 2013; ISBN: 978-3-8338-2758-7 (Wolfgang Simon; Anna Cavelius)

Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease" [Englisch] 336 Seiten; Hudson Street Press: 2012; ISBN: 978-1594631009

Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick" [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (Fruchtzucker Gefahr; uric acid)

Bailor, Jonathan "The Calorie Myth: How to Eat More, Exercise Less, Lose Weight" [Englisch; Gebunden] 336 Seiten; HarperWave: 2014; ISBN: 978-0062267337

Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" geb. 428 Seiten, 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2 www.perfecthealthdiet.com **Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils**

Robb Wolf, Loren Cordain "The Paleo Solution: The Original Human Diet" 320 Seiten; ISBN: 978-0-982565841 Paleo compliant recipes are grain-free, bean-free, dairy-free and free of other Neolithic foods.

Phinney & Volek "The Art and Science of Low Carbohydrate Living: An Expert Guide to Making the Life-Saving Benefits of Carbohydrate Restriction Sustainable and Enjoyable" [engl.] 316 pages, 2011; ISBN: 978-0983490708

Wührer, Klaus "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?" 500 Seiten; Caveman: 2015; ISBN: 978-3981620009

Modrzejewski, Andreas "Grundlegende Irrtümer der modernen Medizin - weniger Medikamente retten Leben" 111 Seiten; BoD 2010; ISBN: 978-3-8422300859

Becker, Jürgen A. "Schlank & gesund durch mehr Fett: Wie ich mit LCHF über 50 Kg abgenommen habe" 308 Seiten; Books an Demand: Dezember 2012; ISBN: 978-3848229710 (Low-Carb)

Schocke, Sarah "Warum Bratkartoffeln schlank machen: Das neue Kohlenhydrat-Prinzip" 176 Seiten; G&U: 2013; ISBN: 978-3833828386 Drei Arten von Stärke: Resistente Stärke für den Dickdarm

Gonder, Ulrike "Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes: 50 ketogene Rezepte zur Krebstherapie, Alzheimerprävention und Gewichtsreduktion" 124 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3-942772-42-6

Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle" 2010; ISBN: 978-3-927 372 566

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!

Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen" 2013; 228 Seiten; ISBN: 978-3942772556

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

Die Wahrheit über gesättigte Fette http://www.westonaprice.org/ Milch: Meiden http://www.milchlos.de/

Worm, Nicolai "Menschenstopfleber: Die verharmloste Volkskrankheit Fettleber. Das größte Risiko für Diabetes und Herzinfarkt" 187 Seiten; Systemed: Juni 2013; ISBN: 978-3927372788 **(Kohlenhydrate machen fett; Fettleber: Gänse mästet man mit Mais und Zucker; Schweine mit Kartoffeln)**

Newport, Mary "Alzheimer - vorbeugen und behandeln: Die Keton-Kur: Wie ein natürliches Fett die Erkrankung aufhält" 318 Seiten, Vak-Verlag: Juli 2012; ISBN: 978-3867311120; Originaltitel: **Alzheimer's Disease. What if there was a cure? The story of Ketones** http://www.coconutketones.blogspot.co.at/ (Peter Mersch)

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" gebunden, 300 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266 Fettarme Diäten machen krank! (vgl. David Perlmutter) Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! Praxisbuch" 128 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772273

Low-Carb-High-Fat von Nicole Lindborg www.LCHF.de

Omega-3 wichtig: Omega-3 aus Algen oder Meerestieren Omega-3 täglich

Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß" (LOGI)" ISBN: 978-3-927 372 399 (iss dreimal am Tag unbedingt auch Eiweiß - abends keine KH; er empfiehlt auch künstliche Eiweißshake/Aminosäuren)

Grimm, Hans-Ulrich "Garantiert gesundheitsgefährdend: Wie uns die Zucker-Mafia krank macht" 304 S.

Opoku-Afari/Worm/Lemberger "Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung. Unter Mitwirkung zahlreicher Spitzensportler" 140 Seiten; systemed, Lünen: 2009; ISBN: 978-3-927 372-412

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

Baumeister, Friedrich "Ketogene Diät: Ernährung als Therapiestrategie bei Epilepsien und anderen Erkrankungen" 286 Seiten; Schattauer: 2012; ISBN-13: 978-3794529049 (sehr wissenschaftlich, Schulmedizin)

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)

Arndt, Klaus "Die Anabole Diät. Ketogene Ernährung für Bodybuilder ... rasantem Muskelaufbau..." Novagenics-Verlag 4/2002; TB, 115 Seiten; ISBN: 978-3-929 002 195; Erhöhte Spiegel anaboler Hormone sorgen für...

Wernig / Korte "Die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" 258 Seiten; Neuauflage 2009: 321 Seiten, ISBN: 978.3-9502301-0-9;

Wernig, C. "Rezepte für die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" Matrixx: 3. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-9502301-7-8; 262 Seiten (optimaler Muskelaufbau)

Döll, Michaela "Die Anti-Entzündungs-Diät zur Vorbeugung und Heilung. Warum Papaya kühlt und Zucker heiß macht" 152 Seiten; Herbig: 2013; ISBN: 978-3776627282 (Verschiedene nützliche Heilmittel)

Ballaststoffe: Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fibers role in Diet Failure..."

Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund! **www.fibermenace.com**
http://wwvv.westonaprice.org/thumbs-up-reviews/fiber-menace

Hermanussen, Michael "Der Gefräßig-Macher: Wie uns Glutamat zu Kopfe steigt und warum wir immer dicker werden" Ulrike Gonder; Hirzel, Stuttgart: 3/2012; 141 Seiten; ISBN-13: 978-3777622262

Klaus Oberbeil "Die Milchfalle" Goldmann; 2/2008; 192 Seiten (Es fehlen die Enzyme und das Fett ist geschädigt)

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 2. aktualisierte Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de http://www.realmilk.com/ Pasteurisierte Milch (und Produkte daraus) ist toter Schrott - meide Fabrik-Verarbeitung.

Milch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch meiden.pdf **Soja meiden!** http://josef-stocker.de/soja.pdf

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

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 Schmiede' "CHOLESTERIN"** ISBN: 978-3 830 433 231)

M. 0. Bruker & Ilse Gutjahr "Cholesterin. Der lebensnotwendige Stoff" 144 Seiten; Emu: 1998;

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

Albert von Haller "Macht und Geheimnis der Nahrung... Grundlagen von Leben und Gesundheit" 4. erw. Aufl.; ISBN: 978-3930634071 (frisch geschlachtet, fangfrisch, Frischkost ist nötig!)

..zum Thema Krebs, zuerst die wichtigsten Bücher:

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung" 272 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3927372900 http://www.keto-bei-krebs.de/

Kämmerer/ Schlafferer/ Knoll "Ketogene Ernährung bei Krebs. - Die besten Lebensmittel bei Tumorerkrankungen" 172 Seiten; Systemed: 2014; ISBN: 978-3942772433 (Beschreibung der ketogenen Ernährung - vergleiche Peter Mersch) http://www.keto-bei-krebs.de/

Strunz, Ulrich "Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab" 224 Seiten, Heyne: 2012; ISBN: 978-3453200197 **Beachte: Vitamin C Seite: 104**

Coldwell, Leonard "STRESS. Die Hauptursache aller Krankheiten" 248 Seiten; ISBN: 978-9088791239

Krebs über Wasseradern: http://josef-stocker.de/wasser erdstrahlen literatur.pdf

Plant, Jane "Das Leben in deiner Hand: Ein neues Verständnis von (Prostata- und) Brustkrebs..." ISBN: 978-3442152971, (Ursache: Laktose und Wachstumshormone in der Milch; und im Schwein)

Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik) 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

Rath, Dr. M. "Krebs - Das Ende einer Volkskrankheit. Der wissenschaftliche Durchbruch" 201 Seiten; 2011;

ISBN: 978-90-76332-70-3 http://josef-stocker.de/krebs_dr_Rath.pdf Mikronährstoffe (Vitamin C, Lysin...)

Rath, Matthias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen!" 336 Seiten; 4/2003; ISBN-10: 9076332541; ISBN-13: 978-9076332543 **Die Wirkung von Vitamin C**

Bowles, Jeff "Hochdosiert D_3: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will" 140 Seiten; **Mobiwell.com** September 2013;

Pies, Josef "Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten" (Ergänzung zu D3) 126 Seiten; Vak-Verlag: 2012; ISBN: 978-3867311021

Ty Bollinger "Krebs verstehen und natürlich heilen" 511 Seiten; Kopp: 2011; ISBN: 978-3942016841(Viele nützliche Hinweise; Entgiften, toxische Gefahren... www.thetruthaboutcancer.com

Rinne, Jörg "Tumore fallen nicht vom Himmel: Entstehung und Prävention von Krebs" 3/2009; 132 Seiten; ISBN: 978-3940392169 (Das gekippte Milieu; ganzheitliche Sicht) www.endobiont.de

Last, Walter "Krebs natürlich heilen..." (Orig: "Overcoming Cancer. A Guide to Self-Healing in 10 Simple Steps") www.mobiwell.com 2010, 210 Seiten, ISBN 978-3-9810318-7-4 (über Krebsursachen)

Moerman, Dr. Cornelis & Rudolf Breuss "Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten - mit natürlichen Mitteln heilbar" TB, 260 Seiten (zwei eigenständige Bücher in einem); Aurum: 14/2007;

Spitz, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D_3 - der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen: Ärztlicher Rat für Betroffene" 157 Seiten; Mankau Verlag: 2010; ISBN: 978-3938396643

Spitzer, Volker "Super-Vitamin D_3: Rundumschutz vor den Krankheiten unserer Zeit: Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten, Osteoporose u.v.a.m" 125 Seiten; Vak-Verlag; 2/2009; ISBN: 978-3867310536

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D_3. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 204 Seiten, 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4 **http://josef-stocker.deNitamin_D.pdf**

Schweinefleisch total meiden: http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

Hesse/Gerzen (2012): Therapiehandbuch Dunkelfeld-Blutdiagnostik. Über 60 Bilder und eine Studie über Geldrollenbildung und Elektrosmogbelastung" 282 Seiten; MediNostik-Verlag; ISBN: 978-3981519303 (Sehr teuer)

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf
Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen" 208 pag, 2009; 208 Seiten; 3. Aufl.; ISBN: 978-3 833 816 635 (Kohlenhydrate nähren den Krebs)

Coy, Johannes "Die 8 Anti-Krebs-Regeln: Gesund im Einklang mit unseren steinzeitlichen Genen" 192 Seiten; Gräfe und Unzer: **Februar 2011;** ISBN: 978-3833821349

13611veau / 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

Rätyl, Andreas "Handbuch der Krebsheilung. Alternative Wege zur Gesundheit" 352 Seiten; Kopp, Rottenburg: 2005; ISBN: 978-3938516164 (Übersicht über beide Seiten, warnt vor Chemo)

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 Stoffwechsellage müssen mit einbezogen werden)**

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

Blech, Jörg "Leben auf dem Menschen: Die Geschichte unserer Besiedler" (Parasiten etc. im und auf dem Menschen) 240 Seiten; rororo: 2010; ISBN: 978-3499624940

Hecht, Karl "Anregungen zum neuen Denken in der Krebsphilosophie und Krebstherapie" 353 Seiten, ISBN: 978-3887783372 (Gegen Chemo; hält viel von Antioxidantien - Zeolith... Silizium-Mineralien)

Hecht, Karl "Siliziummineralien und Gesundheit. Klinoptilolith-Zeolith" www.spurbuch.de 2008; 248 Seiten; anstatt Kalziumtabletten: Nimm Silizium 5102, aus dem mit Mg oder K - Ca wird. ISBN: 978-3-88778-322-8

Mel Greaves "Krebs - der blinde Passagier der Evolution" 284 Seiten, 2003, ISBN: 978-3540436690

Kempermann, Gerd "Neue Zellen braucht der Mensch: Die Stammzellforschung und die Revolution der Medizin" piper, Mü 2008, 286 pag, ISBN: 978-3492051798 ("unsterbliche Nachkommen von Stammzellen")

Harald zur Hausen / Katja Reuter "Gegen Krebs: Die Geschichte einer provokativen Idee" Rowohlt: 2010, 352 Seiten; ISBN: 978-3498030018 (der Nobelpreisträger für Medizin hat nachgewiesen, dass Krebs auch durch Viren übertragen und hervorgerufen werden kann) derselbe:: **"Thema Krebs: Umfassend informiert sein,** Hintergründe verstehen, Antworten auf Ihre Fragen" 3. überarbeitete Aufl. 2006; TB; 978-3540257929

Servan-Schreiber, David "Das Anti-Krebs-Buch" München: 2008; 978-3 888 975134; 352 Seiten
Krebs: weitere Bücher auf: http://iosef-stockencle/krebsliteratur.pdf

Krank durch Amalgam, Quecksilber, Schwermetalle, tote Zähne, ...

Falke, Annette "Lebe lieber amalgamfrei! Eine zahnärztliche Fehlbehandlung mit dramatischen Folgen" 256 Seiten; Books on Demand: 2009; ISBN: 978-3833493737

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

Pirkenau, Doris "Quecksilber richtig ausleiten- endlich gesund werden!" Erfahrungen zum Dr. Cutler-Protokoll. 128 Seiten; BoD: 09-2011; ISBN: 978-3842357198

Sauer, Hartmut "Die sichere Amalgam-Entfernung: Schutzmaßnahmen gegen die Quecksilber-Belastung beim Ausbohren von Amalgam" 116 Seiten Books on Demand 2014 ISBN-13: 978-3735763242

Seite im Internet: http://josef-stocker.de/amalgam ausleiten books.pdf

Mutter, Joachim "Lass dich nicht vergiften! Warum Schadstoffe chronisch krank machen" 208 Seiten; Gräfe & Unzer 2013; ISBN: 978-3-8338-2499-9 (Nimm MMS http://josef-stocker.de/mms durchbruch 2.pdf

Jennrich, Peter "Schwermetallentgiftung als Basistherapie bei chronischen Krankheiten" 253 Seiten; Aurum: 2012; ISBN: 978-3-ö899016611

Jennrich, Peter "Schwermetalle - Ursache für Zivilisationskrankheiten" 288 Seiten; CO'MED Verlagsgesellschaft: 2007 ISBN: 978-3934672260

Ehgartner, Bert "Dirty little secret - Die Akte Aluminium" 293 Seiten; Ennsthaler;2/2013; ISBN: 978-3850688949 Wo Alu enthalten ist - und wie schlimm die Folgen sind: **Demenz** bis...http://www.ehgartners.info/

Nesterenko, Sigi "Amalgam frisst meine Seele. Überleben einer chronischen Amalgamvergiftung" 164 Seiten; Rainer Bloch: 2010; ISBN: 978-3-942179-01-0

Klein, Thomas "Energieverlust und Krankheit durch Zahnherde. Ratgeber zu Selbsthilfe und Heilung" 3. erw. Auflage: 2007; ISBN: 978-3000130151; TB, 304 Seiten www.hygeia.de

Mieg, Dr. med. Rosemarie „Krankheitsherd Zähne. Wie sich kranke Zähne auf den ganzen Körper auswirken." Viele Fallbeispiele, Stuttgart: 2006. 144 Seiten; 978-3830422273 (Zahnwurzeln)

Daunderer, 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

Benedde, Andree "Amalgam: Vorsicht Gift! Gesundheitsgefahren durch Amalgam und andere Zahnmaterialien" überarbeitete Auflage 2004, www.hygeia.de ISBN: 978-3928316224

Mutter, Joachim "Amalgam - Risiko für die Menschheit. Quecksilbervergiftungen richtig ausleiten. Neue Fakten und Hilfe, auch nach der Amalgamentfernung" 3/2008, 168 Seiten, ISBN 978-3898815222

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

Brandt, Dorothea / Hendrickson "Zahnarztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten; 2010
Brandt, D. "Zahngesund: Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben" 128 Seiten, 2010; ISBN: 978-3839157152

Nesterenko, Sigi "Entgiften von A bis Z: Wie Sie Ihren Körper von Schwermetallen und anderen Umweltschadstoffen befreien" 2010, 180 Seiten, ISBN: 978-3942179119

Runow, Klaus-Dietrich "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie wir Gehirn und Nervensystem ... schützen können" 176 Seiten; Südwest: 2. korr. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-517-08387-2; (Alzheimer, Parkinson, ALS...)

Säure- Basen- Gleichgewicht: http://josef-stocker.de/sauer1.htm

Schaub, Stefan „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen" 320 Seiten; 2015 Wertvolle Aufklärung darüber, was Säurebildner sind! http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Young, Robert "Die pH-Formel: Für das Säure-Basen-Gleichgewicht" TB; ISBN: 978-3442163748

Young, Robert "The pH Mirakle. Balance Your Diet, Reclaim Your Health" 2010; ISBN: 978-0-446-55618-7
Young, Robert "The pH Mirakle of WEIGHT LOSS. Balance your Body Chemistry to Achieve your Ideal Weight" 372 pag.; ISBN 978-0-7499-4008-9

Kliment, Felicia Drury "The Acid Alkaline Balance Diet. An Innovative Program That Detoxifies Your Bodys Acidic Waste to Prevent Disease..." 242 pag.; 2010; ISBN 978-0-07-170337-6

Vasey, Christopher "The Acid-Alkaline Diet for Optimum Health: Restore Your Health by Creating pH Balance in Your Diet" [Englisch] 202 Seiten; 2006; ISBN-13: 978-1594771545

Vasey, Christopher "Das Säure-Basen-Gleichgewicht. Übersäuerung vorbeugen und behandeln"

4., überarb. Aufl., ISBN 3-310-00226-8; ("L'equilibre acido-basique"); (Seite 90 ff)

Bachmann, Robert "Natürlich gesund durch Säure-Basen-Gleichgewicht. Mit 7-Tage-Programm" TRIAS 3/2006, 204 Seiten, ISBN: 978-3-8304-32388 (empfehlenswert) http://josef-stocker.de/sauer1.htm

Sander, F. „Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus und sein Zusammenspiel mit dem Kochsalzkreislauf und Leberrhythmus" Stuttgart: [3]1999, vvww.Hippokrates.de

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

Hoffmann, Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 1" 3-928306-01-4 (beachte: Seite 85 - 108)
Hoffmann, Dr. Klaus "Rheuma heilt man anders. Teil 2: Osteoporosebehandlung ohne Hormone. ... Regenerative Behandlung von Wirbelsäule und Gelenken ohne Operation: TEIL II" 448 Seiten, Neu überarbeitet: 2012; ISBN: 978-3928306119 (Übersäuerung und Mineralienverlust durch: Obst-, Getreidesäuren, über: Milch-Mythos)

Jeanine Van Belle "Selber durch Diät vom Rheuma geheilt" (Durch säurearme Nahrung) 94 Seiten; 5/2001
Tepperwein, Kurt "Jungbrunnen Entsäuerung... harmonisches Säure-Basen-Verhältnis" Goldmann

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

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

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

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

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

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

Besson, Philippe-Gaston „Dynamisch leben durch Säure-Basen-Gleichgewicht" NaturaViva

Hosch, Harald "Gesund durch Entsäuerung. Das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellen"

Minerale, Vitamine, Enzyme:

Bowles, Jeff "Hochdosiert: Die wundersamen Auswirkungen extrem hoher Dosen von Vitamin D3: das große Geheimnis, das Ihnen die Pharmaindustrie vorenthalten will" 140 Seiten; Mobiwell.com 2013; 978-3981409895

Wormer, Eberhard "Vitamin D. Heilen mit der Kraft des Sonnenhormons" 256 Seiten; 2015; 978-3-86445-159-1

Pies, Josef "Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten" (Ergänzung zu Vitamin D3) 126 Seiten; Vak-Verlag: 2012; ISBN: 978-3867311021

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 204 Seiten, 3. Aufl. systemed 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; **http://josef-stocker.deiVitamin_D.pdf**

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten 2011; ISBN 978-3-939865-12-4 vvvvw.hygeia.deNitamin-D-Therapie http://vvvvw.vit-d.info/

Spitz, Jörg "Superhormon Vitamin D: So aktivieren Sie Ihren Schutzschild gegen chronische Erkrankungen" 2011; 128 Seiten; ISBN: 978-3833822728 http://www.vitaminexpress.at/

Jörg Reichrath; Bodo Lehmann; Jörg Spitz "Vitamin D - Update 2012" 256 Seiten; Dustri: 2012; ISBN: 978-3871854132

Klante, Dirk "Mir geht's gut! Was Vitamine & Co wirklich leisten" 176 pag; 2011; 978-3943300000

Strunz, Ulrich "Vitamine: Aus der Natur oder als Nahrungsergänzung - wie sie wirken, warum sie helfen..." 256 Seiten; Heyne Verlag: Okt. 2013; ISBN: 978-3453200395

Uwe Gröber; Michael Holick "Vitamin D - Die Heilkraft des Sonnenvitamins" 304 Seiten; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart: aktualisiert 2013; ISBN: 978-3804731776 (nirgends wird Vitamin K2 erwähnt!)

Miller, Winfried "Quelle des Lebens. Enzyme. Wie sie wirken und helfen" 142 Seiten; 4. Aufl. 2011

Hendel, Barbara "Das Magnesium-Buch: Schlüsselmineral für unsere Gesundheit - Magnesium-mangel rechtzeitig erkennen und behandeln" 312 Seiten VAK: 2014; ISBN: 978-3867311533

Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM" ISBN: 978-85068-324-1 (Mg ist wichtig in jedem Protein-Baustein: bei Arthrose, Haut-, Herzproblemen) http://josef-stocker.de/gesund3.htm

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

Birgit Frohn & Paulus Weckerle "Magnesium: Neue Erkenntnisse & Anwendungen im Alltag" 84 Seiten; g & f Verlag: 2009; ISBN: 978-3000297236

Dean, Carolyn "The Magnesium Miracle" [Englisch] 336 Seiten; 2006; ISBN-13: 978-0345494580

Marc Sircus & Adam Abraham "Transdermal Magnesium Therapy" [Englisch] [Taschenbuch] 369 Seiten; Verlag: Phaelos Books & Mediawerks: 2007; ISBN: 978-0-978799113

Gruber, Dr. med. Wolfgang "Doc! Wir haben ein Problem. Mineralstoffe und Spurenelemente" Mg, Ca, Fe, Zn, Selen, als Chelat nehmen; ISBN: 978-3950148909; (Mineral + Aminosäure)

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für Nerven und Immunsystem-Schutz gegen Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Altersdemenz" 184 Seiten; Haug Verlag; 3., komplett überarbeitete Auflage: **2008;** ISBN: 978-3830422808; 4. Aufl. 2010: 978-38304-38946 www.jopp-online.com

Strunz + Jopp "Mineralien - das Erfolgsprogramm" Heyne: 4/2009; 224 S.; 978-3453869288

Wenzel, Dr. med. Petra "Die Vitalstoff-Entscheidung ... fit durch natürliche Nahrungsergänzung" ISBN: 9783-9809573-1-1 (Sehr gutes Buch: hinterfragt die DGE und die Schulmedizin) http://www.mayamedia.de/

Klein, Thomas "Fluor - Vorsicht Gift! Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung" Taschenbuch, 324 Seiten; 2012; ISBN 978-3-939865-11-7 www.hygeia.de/fluor-vorsicht-gift

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!)

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)

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)

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

Oberbeil, Klaus "Fit durch Vitamine: Alle Biostoffe im Überblick - Ihre positiven Wirkungen für mehr Vitalität und Wohlbefinden - Die besten natürlichen Vitaminlieferanten" 232 Seiten, 2007

Oberbeil "Vorsicht, Salz!: Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können" Herbig 2010; **"Fett macht fit"** 176 Seiten; Herbig: 2010

Dubbels, Wilfried "Die Anti-Aging Formel: ... Konzept für optimale körperliche & mentale Leistung in jedem Alter" 232 Seiten; novagenics: 2011; ISBN: 978-3929002485 (Übersicht über Ernährung, Antioxidanzien)

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

Petry, Rolf-Jürgen "Die Lösung des Herzinfarkt-Problems durch Strophanthin..." 360 Seiten; Florilegium 2./2010; ISBN: 978-3000195877 (vergleiche: Hans Kaegelmann; Dean Ornish)

Rath Mathias "Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt ... aber wir Menschen" 3. erw. Auflage 2003; 320 S. **Vitamin C** ist wichtig! Beachte sein neues Buch: Krebs. Das Ende einer Volkskrankheit. 2011 (siehe Voigts W.)

Vitamin C intravenös = ist gegen Krebs effektiver als jede Chemotherapie http://josef-stocker.de/vitaminc.pdf

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 "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)

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!)

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)

Keller, Georg "Hilfe bei AD(H)S: Ernährungstherapie statt Ritalin; Für Zappelphilipp-Kinder und kleine Träumer; Legasthenie" TB, 2004, 128 Seiten; ISBN: 978-3426669358 (Siehe auch Stefan Schaub)

Popp, Fritz-Albert "Biophotonen - Neue Horizonte in der Medizin: Von den Grundlagen zur Biophotonik" Haug, 3.vollständig überarbeitete Auflage 2006; 255 Seiten; ISBN: 978-3830472674

Vergleiche: Shinya, Hiromi "Lang leben ohne Krankheit: Enzym-Faktor" Frische Kost ist nötig

Nahrungs-Intoleranzen; Allergien:

Die meisten Nahrungs-Intoleranzen heilen bei sehr LEKTINE armer Ernährung!!

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse: 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, 7.Aufllage 2024)

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit" 3/2013; ISBN: 978-3131053824 Beachte den Einfluss von FRUCTOSE: http://josef-stocker.de/fructose.pdf Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten; Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 **"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflamma-tory Symptoms and Diseases" (Englisch) 390 Seiten; 2015 (Sehr empfohlen)**

Nesterenko, Sigi "Histaminintoleranz - die unentdeckte Krankheit: Histamin - häufige Ursache für Allergien, Nahrungsmittelintoleranzen und vieles mehr!" 151 Seiten, Verlag: Rainer Bloch; 2010, ISBN: 978-3981095180

Fritzsche, Doris „Nahrungsmittel-Intoleranzen. Laktose — Fruktose — Histamin" GU: 2009; 978-3-8338-1368-9 Fritzsche, Doris "Fruktose-Unverträglichkeit" 128 Seiten; Gräfe&Unzer: 2011;

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

Schiel!), Thilo "Fructose-Intoleranz. Wenn Fruchtzucker krank macht" 125 Seiten; Trias: 3/2010; ISBN-13: 9783830436829 (vergleiche Sigi Nesterenko; und Paul Jaminet)

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)

Ledochowski, M. "Laktoseintoleranz und Milchunverträglichkeit" Innsbruck: 2008;

Ledochowski, Maximilian "Wenn Brot & Getreide krank machen. Gluten-Intoleranz, Zöliakie - oder was

sonst?" 101 Seiten, Trias: 2011; ISBN: 978-3-8304-3776-5 http://josef-stocker.de/fruktosemalabsorption.pdf

Ledochowski, Maximilian "Brot-, Gluten- und Getreideunverträglichkeiten" Innsbruck: 2008;

Nesterenko, Sigi "Fructoseintoleranz - krank durch Obst, Gemüse und Süßigkeiten: Fruchtzuckerunverträg-lichkeit - eine oft übersehene Ursache für viele gesundheitliche Probleme!" 179 Seiten; Rainer Bloch Verlag: 2010; ISBN: 978-3942179041 Fructose: Siehe Paul Jaminet www.perfecthealthdiet.com

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

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

Buchart, Karin "Gut leben mit Nahrungsmittelallergien. Mit Diätplan und Rezepten" Innsbruck: 2008; 259 Seiten,

Schwyn, Hans J. "Lebensmittelunverträglichkeit: Allergie Typ 3 erkennen und richtig behandeln" 143 Seiten; AT-Verlag: 2009; ISBN-13: 978-3038004158 (Schwer zu lesen)

Kohlenhydrate reduzieren!

Johnson, Richard J. "The Sugar Fix: The High-Fructose Fallout That Is Making You Fat and Sick" [Englisch] 416 Seiten; Gallery Books: 2009; ISBN: 978-1439101674 (Fruchtzucker Gefahr)

Kachmann, Rudy "Fructose - The EvH Twin: Sweet And Deadly" 82 Seiten; Publishing: 2014;

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..."**

Atkins-Diät Eberstein "Die Atkins DIABETES Revolution" TB 16793; 2006

Heber, Dr. David "Die L.A.-Diät. Dauerhaft abnehmen - wissenschaftlich fundiert und gesund" 415 S.;2005

Sinner, D. "Die Modified FAT-FAST Diät. Der 4-Wochen Diät-Turbo für ultimativen Fettabbau" 2005, Ketogene Diät, 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

Aaken, Ernst van "Programmiert für 100 Lebensjahre: Wege zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit" 1999. 10.

unveränd. Auflage, Aachen: 1999, 362 Seiten, ISBN: 978-3891241929 (Ausdauersport...)

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

Bitten Jonsson / Pia Nordström "Zucker, nein danke! Was Zucker in ihrem Körper anrichtet" München: 2006; ISBN: 978-3442168019, 320 Seiten (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

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)

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" [3]2004, 176 Seiten. **Oberbeil, Klaus "Schlankheitsformel WASSER"**

Oberbeil, Klaus "Die Milchfalle"

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

Klein, Thomas "Osteoporose. Die folgenschweren Irrtümer der Osteoporose-Medizin. Ein Wegweiser zu Selbsthilfe, Heilung und Vorsorge" 2. erw/ 2010; 3. veränderte Aufl. 2014 (Etwas zu vegetarisch ausgerichtet)

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/ FACT:Civilised humans are the only chronically sick animal an the planet.

Wallach, Joel D. "Hell's Kitchen" Obesity and carbohydrates. www.newcenturypress.com

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

Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Faure, Constipation, Hemorrhoids, Irritable Bowel Syndrome, Ulcerative Colitis, Crohn's Disease, and Colon Cancer " Ballaststoffe sind gar nicht soo gesund! https://www.westonaprice.org/

Robb Wolf "The Paleo Solution: The Original Human Diet" 320 Seiten; ISBN: 978-0-9825658-4-1 Paleo compliant recipes are **grain-free, dairy-free, bean-free** and free of other Neolithic foods. http://vvvvw.paleodiet.com/

Chaney, Thomas "Lose the Gluten, Lose your Gut. Ditch the Grain, Save your Brain" 154 Seiten; Kindle Edition

Braly, James "Dangerous Grains. Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous To Your Health" 2002; 272 pag; ISBN: 978-158 333 1293 (Sehr gut; vergleiche: David Perlmutter)

Braly, James "Hidden Food Allergies: Is What You Eat Making You ill?"
Graham, Douglas N. "Grain Damage. Rethinking the High-Starch diet"

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 www.melissadianesmith.com

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

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

Lutz, W. "Life without bread - scientific basis for low carbohydrate diets" abridged version; look at:

Allan, Christian B., 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;

Siehe alle meine pdf-Artikel: http://josef-stocker.de/stockerl.htm

Wasser ist die beste Medizin:

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz" *("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003)* ISBN: 978-3935767255 Siehe: http://josef-stocker.de/wasser3.pdf =500 KB

Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. *("Your Bodys Many Cries for water') ISBN:* 978-3924077839 Siehe seinen Vortrag (30 Seiten)

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

HOCl Ein Ersatz für CLO2 ? Ein super Desinfektionsmittel:

https://www.watter.nl/de/desinfektionsmittel/

Coats, Callum "Naturenergien verstehen und nutzen. Viktor Schaubergers geniale Entdeckungen"5/2005; Bartholomew, Alick "Das Verborgene in der Natur. Die wegweisenden Einsichten von Viktor Schauberger" 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

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

Literaturliste über Wasser...: siehe: **http://losef-stocker.de/wasserliteratur.pdf**

Zum Nachdenken:

Grimm, Hans-Ulrich "Vom Verzehr wird abgeraten: Wie uns die Industrie mit Gesundheitsnahrung krank macht" 320 Seiten, Droemer: 2012; ISBN: 978-3426275566

Grimm, Hans-Ulrich "Tödliche Hamburger: Wie die Globalisierung der Nahrung unsere Gesundheit bedroht" Hirzel Verlag:2010; 978-3777620916

Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik) 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

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 Beachte auch: "Leben auf dem Menschen"

Pollan, Michael "Lebens-Mittel: ... gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn" 272 Seiten; Goldmann: 2009; ISBN: 978-3442218721 (Iss nichts, was nicht verrotten kann)

Pollan, Michael "Das Omnivoren-Dilemma. Wie sich die Industrie der Lebensmittel bemächtigte und warum essen so kompliziert wurde" 607 Seiten; Goldmann Arkana: 2011

Vollborn, Marita/Georgescu "Die Joghurt-Lüge: Die unappetitlichen Geschäfte der Lebensmittelindustrie" 336 Seiten; Verlag: Bastei: 2008; ISBN: 978-3404606061

Pollmer, Udo "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Halbwahrheiten" überarbeitete Neuausgabe: 2007; ISBN: 978-3821856919; 368 Seiten.

Pollmer U. "Prost Mahlzeit. Krank durch gesunde Ernährung" 2001; Kiepenheuer, TB: 366 Seiten

Fluck, Beate "Teuflisches. Anatomie eines globalen Verbrechens" Fischer: 2009; 519 Seiten; ISBN: 978-3-899 504 552 (Wir werden von der Nahrungsmittelindustrie betrogen und künstlich krank gehalten)

Neukirchen, Heide "Der Pharma-Report. Das große Geschäft mit unserer Gesundheit" 272 Seiten

Langbein, Kurt „Das Medizinkartell. Die sieben Todsünden der Gesundheitsindustrie" 3492238726

Lynes, Barry "Die verbotenen Krebsheilungen" (Der Arzt Royal Rife) 184 Seiten; 2014; ISBN: 978-9088790829

Ausubel, Kenny (und Leo Koehof) "Wenn Heilen zum Verbrechen wird" 470 Seiten; 2013; ISBN: 978-9088790744 Die Krebskliniken von Hoxsey

Virapen, John "Nebenwirkung Tod" (Die Machenschaften der Pharma-Riesen) 270 Seiten Jim Humble Verlag: 6. Auflage 2012; ISBN: 978-9088790362

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-Profite macht" Emu;

Ruesch, Hans "Die Pharma-Story" 2002, ISBN 3-88 72 10 271 (Pharma und Profitgier)

Ehgartner, Bert "Lob der Krankheit. Warum es gesund ist, ab und zu krank zu sein" TB 382 Seiten; 2010 www.luebbe.de ISBN: 978-3-7857-23227 (Golfkriegssyndrom wegen Aluminium im Impfserum: 197 ff)

Weiss, Hans "Korrupte Medizin" 2008, 256 Seiten, ISBN: 978-346 204 0371,

Blüchel, Kurt G. „Heilen verboten - töten erlaubt ... Gesundheitswesen" 416 Seiten

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" 2007

Braunschweig-Pauli, Dagmar „Die Jod-Lüge" (krank wegen anorganischem Jod); 256 Seiten

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)**

Modrzejewski, Andreas "Grundlegende Irrtümer der modernen Medizin - weniger Medikamente retten Leben" 111 Seiten; BoD 2010; ISBN: 978-3-8422300859

Evolution, wie Leben entstand:

Ganten, Detlev "Die Gesundheitsformel: Die großen Zivilisationskrankheiten verstehen und verhindern" 480 Seiten; Albrecht Knaus Verlag: 2014; ISBN: 978-3813506488 (Viel über Herz-Kreislauf; über Evolution)

Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution" 3/2009; 235 Seiten, ISBN: 978-3-492-052 719 (Wertvolles zum Thema Evolution, Krebs, Ernährung)

Benke-Bursian, Rosemarie "Evolution: Das große Buch vom Ursprung des Lebens bis zur modernen Gentechnologie" (Gebundene Sonder-Ausgabe; nur Euro 20,-)

Shubin, Neil "Der Fisch in uns. Eine Reise durch die 3,5 Milliarden Jahre alte Geschichte unseres Körpers"

Shubin, Neil "Das Universum in dir. Eine etwas andere Naturgeschichte" Fischer: 2014; Viel Geologie-Geschichte.

Lange, Axel "Darwins Erbe im Umbau: Die Säulen der Erweiterten Synthese in der Evolutionstheorie" 428 Seiten; 2012; ISBN: 978-3826048135; Größe: 15,6 x 3 x 24,1 cm

Roberts, Alice "Die Anfänge der Menschheit. Vom aufrechten Gang bis zu den frühen Hochkulturen" (Bildband) 256 Seiten; 2012; ISBN: 978-3831022236 Original: Evolution: The Human Story. Größe: 26,2 x 2,4 x 31,2 cm

Bick, Almut "Die Steinzeit" 192 Seiten; 2., korrigierte und aktualisierte Auflage 2012; ISBN: 978-3806225891

Parzinger, Hermann "Die Kinder des Prometheus: Eine Geschichte der Menschheit vor der Erfindung der Schrift" 848 Seiten C.H.Beck: 4/2015 ISBN: 978-3406666575 (Viel Geschichte)

Kessler, Hans "Evolution und Schöpfung in neuer Sicht" 221 Seiten, 3. Aufl. 2010, ISBN: 978-3-7666-12878 (Sehr wertvolle Klärung von einem Theologen: Bibel, Evolution, Kreationismus) http://josef-stocker.de/bibel brot.pdf

Schönborn, Christoph "Ziel oder Zufall? Schöpfung und Evolution aus der Sicht eines vernünftigen Glaubens" Herder: 2007; 189 Seiten

Mel Greaves "Krebs - der blinde Passagier der Evolution" 284 Seiten, 2003 (2000), ISBN: 978-3540436690

Kempermann, Gerd "Neue Zellen braucht der Mensch: Die Stammzellforschung und die Revolution der Medizin" piper, Mü 2008, 286 pag, ISBN: 978-3492051798 (Krebs durch mutierte, entgleiste... Zellen)

Paul, Sabine "PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss" 301 Seiten; Beck: 2012; ISBN: 978-3406630484 **http://iosef-stocker.de/bibel brot.pdf**

Stringer, Chris "Complete World of Human Evolution" [Englisch] 240 Seiten; 2/2011; ISBN-13: 978-0500288986 Taschenbuch: Kurz und bündig - eine fundierte wissenschaftliche Einführung

Stringer, Chris "Lone Survivors: How We Came to Be the Only Humans an Earth" [Englisch] 320 Seiten; Times Books: 2012; ISBN: 978-0805088915

Barry Cunliffe **"Illustrierte Vor- und Frühgeschichte Europas"** Campus Verlag; 3-88059-979-3

Carroll, Sean "Die Darwin-DNA: Wie die neueste Forschung die Evolutionstheorie bestätigt" 2008

Carroll, Sean B. "Evo Devo. Das neue Bild der Evolution" 2008, 380 Seiten;
Evolutional development bezeichnet den Wissenschaftszweig der evolutionären Entwicklungsbiologie.

Bauer, Joachim "Das kooperative Gen. Abschied vom Darwinismus" (not the fittest is winner)

Ernst Peter Fischer "Das große Buch der Evolution" geb. 416 Seiten; 2008; ISBN: 978-3771643737;

Vergriffene wertvolle Bücher:

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." 1992 Auszug als e-book: http://josef-stocker.de/frische kost heilt.pdf

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. Deutsch, 534 Seiten als e-Book: Kurzfassung **http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf =** nur 25 MB (!) http://josef-stocker.de/DensmoreDe 59MB.pdf =de 54 MB (Densmore empfiehlt getreidefreie Frischkost)

Glatze', Hans "Wege und Irrwege moderner Ernährung" 224 Seiten; Hippokrates Verlag 1982 und 1997
Cleave T. L. "Die Saccharidose und ihre Erscheinungsformen..." 176 Seiten, Bircher-Benner Zürich.

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.

Rohkost: http://www.esowatch.com/ge/index.php?title=Rohkost (Rohkost führt in die Irre; **Richtiger ist: nimm Frischkost)**

Bücher von Dr. M. 0. 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 Obst-säuren!),** ebenso verwerfe ich die Ratschläge der "Heiligen Hildegard". Meine Überzeugung ist: **Vollkorn schädigt den Darm; Dinkel ruiniert die Gelenke!**
Meide Kohlenhydrate im Übermaß und Pflanzenkost (LEKTINE)

Getreide ist eine minderwertige Kost - und vor allem keine FRISCHE! Nicht tierisches Fett macht uns krank, sondern das Übermaß an Kohlenhydraten. Wir essen zu wenig frische Nahrung. Massai, Mongolen, haben keine Arteriosklerose, denn sie haben ständig frische Nahrung, frisches vom Tier (schlachtfrisch, fangfrisch), Fett vom Tier und weniger Kohlenhydrate, dabei genug Vitamin D (Sonne). **http://josef-stocker.de/frische kost heilt. pdf**

Soja meiden! http://josef-stocker.de/soja.pdf

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch meiden.pdf

Bewegung erzeugt wichtige Hormone und hilft Kohlenhydrate abbauen:
http://josef-stocker.de/bewegung lebenswichtig. pdf

Liste aller meiner pdf-Gesundheits-Artikel: **http://josef-stocker.de/stockerl.htm**

Diese **Bücherliste** ist im Internet: http://josef-stocker.de/books.pdf

2025-02