

Reduziere die Kohlenhydrate! Nimm stärke-mehlfreie FRISCHKOST, fangfrisch, schlachtfrisch...

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmangel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355

(Weitere Störungen: KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) **Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet"** <http://www.thepaleodiet.com/>

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ ¹⁶2007; ISBN: 978-3887601003; „**Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.**“ ISBN: 978-3887600808
Allan, Christian B./Lutz W. "Life without bread. How a low-carbohydrate diet can save your life" 978-0-658-00170-3

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Kohlenhydratarm. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](http://www.schaub-institut.ch)

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies & Co." 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

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“ ISBN: 978-3907547021 Schaub-Institut;

"Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" Schaub Institut für Ernährung 144 Seiten, ISBN: 9783907547106

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 **Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

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://www.lexikon-wiki.de)

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 - nicht die GLYX-Methode**) **LCHF=** www.LCHF.de

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

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

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

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Warszawa: 2000; ISBN 83-87534-14-5; "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Die Wahrheit über gesättigte Fette wertvolle Homepage: www.westonaprice.org

Opoku-Afari/Worm/Lemberger "Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung" 2009

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

Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle" (LOGI); 180 Seiten, 2010

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

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-38391-27032, **Für Laien geschrieben.**

Schütz, Jutta "Ich war einmal Diabetiker. Meine gesammelten Erfahrungen" 2010; 63 Seiten; 978-3-868 503 722

Bien, Ursula "Das Bi(e)näre System. Intelligentes Gewichtsmanagement" 394 Seiten Aachen: 2008; ISBN: 978-3-940459-69-5. (**Sehr gut über Low-Carb; sie bevorzugt die LOGI-Methode >>Lexikon Wikipedia**)

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten, ISBN 978-3-939865-12-4, www.hygeia.de/Vitamin-D-Therapie Euro 15,30 **Vitamin_D.pdf** (**sehr wertvoll**)

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, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs" 2010

Was verschweigt die Schulmedizin?: OPC - Camu Camu - Q10 - Vitamin B17 - Organisches Germanium - Melatonin - DMAE - BioBran - Agaricus Blazei - L-Carnosin u.v.a.; Autor: Werner Goller; BoD: 2009; 230 Seiten; ISBN: 978-3837089288; **Einzelbeschreibungen von 43 Natur-Heilsstoffen.**

Funfack, Wolf "Metabolic Balance - Das Stoffwechselprogramm. Das Standardwerk zur individuellen Stoffwechsel-Umstellung" 304 Seiten; Südwest Verlag: April 2010; ISBN: 978-3517085609;

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkeemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als e-Book: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB

Last, Walter "Krebs natürlich heilen..." (Overcoming Cancer. A Guide to Self-Healing in 10 Steps"

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

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 Eiweißshake/Aminosäuren für Normalgewicht.**

Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung" 3. Aufl. 2008, 158 Seiten; 978-3-927 372-306

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

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für ..." 184 Seiten; Haug Verlag; 3., komplett überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3830422808;

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

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>

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 30. Auflage

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

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

Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott" 2003, ISBN: 978-3932130168; (Parasiten in Krebsgewebe). <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf> Siehe: Tamara Lebedewa und: <http://josef-stocker.de/krebliteratur.pdf>

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>

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" ISBN: 978-3899061765, (Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten)

Batmanghelidj, Dr. med. Faridun „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ISBN: 3-935767-25-0 (Die Niere braucht Salz) Siehe: wasser3.pdf =500 KB wasserliteratur.pdf Wasser: http://josef-stocker.de/H2O_concept_Wasseraufbereitung.pdf

Zimmermann, Gabriele (2010) "Heilerde für ein gesundes Leben: Löss, Ton, Lehm, Moor, Entgiftung"

Mayer, Monika (2008) "Natürlich gesund mit Heilerde" AT Verlag <http://josef-stocker.de/silicium.pdf>

Koehof, Leo "MMS. Krankheiten einfach heilen" 2010; 248 Seiten <http://www.jim-humble-verlag.com/>

Lothar Paulus "Das große MMS Buch - MMS bei Mensch und Haustier" 300 Seiten, 2011, www.vitalundfitmit100.de

Brandt, D. "Zahngesund: Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben" 2010; ISBN: 978-3839157152;

Brandt, Dorothea / Hendrickson "Zahnartzlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten; Books on Demand: 2010; ISBN: 978-3839156483

Rosendorf, A. "Erkenntnisse in der Naturheil-Behandlung" Turm-Verlag. Achte auf Magen + Verdauung

Kuhne, Louis "Neue Heilwissenschaft. Ein Lehrbuch und Ratgeber für Gesunde und Kranke" 335 Seiten, 5/1998; ISBN: 978-3799900843 (Erste Auflage Leipzig: 1896) Heute noch gültig: Das innere Milieu sanieren!

Runow, Klaus-Dietrich "Der Darm denkt mit. Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen" südwest: 2011; 160 Seiten; ISBN: 978-3-517-08667-5

Runow "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie Gehirn und Nervensystem durch Entgiftung schützen können" südwest: 2/2009; 176 Seiten; ISBN: 978-3-517-08387-2 www.umweltmedizin.org

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

Nesterenko, Sigi "Nahrungs-Intoleranzen"; weitere Titel: "Histamin-Intoleranz"; "Fruktoseintoleranz"; "Neue Energie ohne Candida" 2010, ISBN: 978-3-9421790003; "Entgiften von A bis Z /Schwermetalle"

Die Bücher von: Waerland, Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer, J. Evers-Diät, Dr. Werner Kollath, Wolfgang Spiller; Leitzmann C., Dr. Jackson, Ohsawa Makrobiotik ... lehne ich ab! **Meine Überzeugung ist: Vollkorn schädigt den Darm; Getreide (Dinkel) ruiniert die Gelenke! Getreide ist für Mastvieh und Vögel.**

Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette. Gute Fette sind absolut nötig. <http://josef-stocker.de> Januar 2012 books2.pdf