

Wir essen zu viele Kohlenhydrate und zu wenig "gute Fette"

Wie komme ich, Josef Stocker, zu solchen Behauptungen, zum **genauen Gegenteil** der üblichen! Jan. 2011

Schon als Kind (geb. 1940) war ich mit allerlei Leiden geplagt. Das Hauptnahrungsmittel war damals auf dem Land im Gebirge (1.000 M. ü. d. Meer) Brot (Getreide), Kartoffeln, Milch. Mit 24 versuchte ich verschiedene Ernährungsformen, kam aber 35 Jahre lang (!) bis 1999 zu keinem guten Ergebnis.

Das Buch von Cleave: "Krank durch Zucker und Mehl" war sehr einleuchtend. Die falsche Schlussfolgerung aber war (1964): man esse unbearbeitete Vollwert-Naturprodukte, Vollkorn-... Ich versuchte es nach WAERLAND, nach Bruker, nach Bircher-Benner, Wolfgang Spiller (vegan), mit "gesundem Müsli"... es war der falsche Weg!

Erst 1999 kam der Lichtblitz: Wir essen zu viele Kohlenhydrate (zu viel Stärke aus dem Ackerbau, Brot, Nudeln, Backwaren...) und da ist auch die zu hohe Backhitze (solche gab es nicht im Orient), sie verwandelt die Stärke in unbekömmliche Verbindungen, für die wir im Mund nicht die richtigen Verdauungs-Enzyme (Ptyalin) bilden. Der Mund ist "das wichtigste Verdauungsorgan" - wir speicheln die Speise zu wenig ein. **Besonders das Vollkornbrot ist ungünstig für Magen und Darm... (Gluten) Brot ist eine Nahrung für die Not, höchst mangelhaft - für uns nicht artgerecht!** Das beschreibt Helmut Wandmaker, Dr. Norman Walker, Dr. Densmore, Franz Konz, Walter Sommer... [bibel_brot.pdf](#)

Erst seit 1999 weiß ich sicher:

Körner sind für die Vögel! Die Zerealien sind für den Menschen grundsätzlich ungünstig. Erhitzte Stärke schadet dir auf lange Frist (genau so, wie dem Raucher das Rauchen!), halb verdaute langkettigen Stärke-Moleküle überwinden die Darmschranke! und die zu Kleister verwandelte Stärke wird nur halbverdaut wegen mangelnder Enzyme, zu wenig Ptyalin und Einspeichelung, weil im Mund nicht richtig erkannt. Brot bringt große [Bäuche!](#) Brot hat zu wenig Mineralstoffe, bringt Übersäuerung, Brotgicht (Klaus Hoffmann). Jedes Getreide, auch Dinkel, übersäuert Dich. (Ptyalin-, Phosphor-, Essigsäure)

Höre: **Vegetarische Bio-Obst-Rohkost, alles roh essen**, ist in unseren kühlen Breiten schädlich (die Chinesen meiden Rohkost). Nicht alles was "vollwertig", oder roh, oder natürlich und Bio ist, ist auch gesund. Es gibt giftige Gewächse. (Neulich starben auf den Philippinen 10 Schulkinder an rohem Maniok! der bildet Blausäure..., rohe Bohnen machen Probleme). **Rohe Körner sind nie gesund** (Pollmer). Es genügt, einen Teil der Nahrung als Rohkost zu nehmen. **Richtiger ist FRISCHKOST, erteffrisch, schlachtfrisch, fangfrisch** - Vegetarismus ist nicht die Lösung (Nicolai Worm).

Argumente gegen eine zu radikale Rohkost findest du bei **Stefan Schaub**, Jamila Peiter, Pirlet ... Jan Kwasniewski, Wolfgang Lutz, Nicolai Worm, Robert S. Ford: [Arteriosklerose](#).

Getreideflocken zusammen mit Obst- oder Yoghurt-**Säuren** bringen unweigerlich Verdauungsstörungen; **Getreidestärke und Säuren, (Körner und Obst) passen nie zusammen.**

Müslis (Weizen, Dinkel, Körner) mit Yoghurt oder Obst, schaden mit der Zeit deiner Gesundheit (Helmut Wandmaker "Müsliwahn"). Ich versuchte es 1973 mit "gesundem" Frühstück aus Haferflocken und Milch, wieder falsch: Milcheiweiß (Kasein) und besonders der Milchzucker sind für viele Menschen unbekömmlich (Laktose bleibt unverdaut im Darm und wird eine Bakteriennahrung: es entstehen Gifte...).

Es gibt leider nicht "die gesunde Nahrung" an sich, sondern nur die für den jeweiligen Menschen verträgliche Nahrung! Ich habe die Blutgruppe O - und die Regeln für O nach D'Adamo führten mich weiter (für O verbietet er Weizen und jede Milch [Blutgruppendiät Listen](#)). Für A ist die Blutgruppendiät sicher falsch. Von dieser Diät ist abzuraten!

Meide Soja in jeder Form: www.westonaprice.org Kapitel Soy-alert. www.josef-stocker.de/soja.pdf

Die zu viel genossenen Kohlenhydrate führen zu den Zivilisationskrankheiten. Es ist wie beim Rauchen! Man merkt lange keinen Schaden und raucht weiter - bis das Fass auf einmal überläuft! - dann große Verwunderung. Genau so ist es mit dem Brot und mit den zu vielen Kohlenhydraten! Weiters: die Verdauung oder Verträglichkeit ist unabdingbar wichtig, sonst nützen auch "gesunde Bio-Lebensmittel" nichts (siehe: Meyer zu Schwabedissen; Stefan Schaub; Peter Mersch; F. X. Mayer).

Ab 1997 versuchte ich es ein Jahr nach **Helmut WANDMAKER: nur von SONNENKOST leben (Obstrohkost** nach Marilyn Diamond) - kein Brot, keine Milch. Das half schon etwas - denn bei Wandmaker ist richtigerweise **Getreide und Kuhmilch verboten** - aber es kommt bei einer solchen Kost zu viel **Obstsäure und zu wenig Fett, zu wenig Eiweiß vor!** Dr. Emmet Densmore und Walter Sommer sagen: "Auf dem Ackerbau liegt ein Fluch" (Genesis). Wandmaker schreibt sehr Richtiges über Gesundheitsschäden durch "**erhitzte Stärke**", Brot, Getreidestärke, Reis, Kartoffel ... (Herzprobleme, Prostata) und Kuhmilch, er blieb **Vegetarier** mit zu einseitiger Obst-Rohkost (Wandmaker verstarb 2007: 90 J. alt). Dr. E. Densmore heilte mit dem Rat: "**Meide alle Stärkemehle**" nimm "**stärkemehlfreie Frischkost**" **Alle Stärke aus dem Ackerbau, auch Dinkel, Reis und Kartoffel, meiden!**" Obst- und Gemüsefasern sind zwar ein günstigerer Ballaststoff als irgendetwas aus Getreide, doch auch solche Ballaststoffe sind schädlich (sie führen zu Blähungen und Divertikeln im Darm. Siehe: Stefan Schaub und www.fibermenace.com). Tiermilch, Getreide und erhitzte Stärkemehle sind ein häufiger Grund für Verstopfung - der Darm will Unverdautes bearbeiten und hält es dazu zurück. **Elaine Gottschall** heilt Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa), indem sie nur Mono-Zucker (Obst; Honig) erlaubt, aber alle Polysaccharide (Stärkemehl: Backwaren) streng untersagt (was bei einer Low-Carb-Kost leicht zu befolgen ist).

Vegetarismus oder Obstrohkost verbessern die Gesundheit wohl für ein paar Jahre, denn sie sind jedenfalls besser, als die übliche "gutbürgerliche Schlechtkost!" und geben dem Stoffwechsel einige Erholung. **Grasfresser (Franz Konz) und Rohkötler sind kaum in Gefahr sich zu überessen**, weil Salate, Wildpflanzen... wenig Energie liefern: sie leben karg, was sicher besser als die übliche Schlechtkost ist! Karg ernährte Tiere leben viel länger, als üppig gefütterte!

Jede auch noch so unvernünftige MONOKOST (monatelang nur eine einzige Sorte Nahrung) hilft zuerst einmal, aber später kommt man darauf, dass mit der Zeit durch die Einseitigkeit Mängel auftreten. Mit nur rohem Obst kann man in unseren kühlen Breiten nicht lange existieren, die vielen Obstsäuren kann man bei uns nicht alle verstoffwechseln. Viele frösteln bei der Methode und ruinieren sich die Zähne, die Obstsäuren rauben Kalzium - das kann nicht der Weg sein (Wandmaker und Georg Meinecke übersiedeln jeden Winter in wärmere Gegenden - Teneriffa bis Florida). Walker empfiehlt frisch gepresste Säfte aus rohem Gemüse: Vorsicht - diese gehen sehr schnell ins Blut und können deiner Bauchspeicheldrüse schaden! Ich kenne inzwischen einige, die mehrere Jahre lang reine Rohkötler waren (Obst, Gemüse) und sich damit die Gesundheit verdorben haben! Wir leben nicht in tropischen, heißen Gegenden.

Bei Nicolai Worm, Nolfi, Kwasniewski, lesen wir, dass sogar strenge Vegetarier häufig (!) an Krebs erkranken (zu viele Kohlenhydrate, zu viel Brot, das übersäuert mehr, als Fleischkost). Unter Sportlern sind kaum Vegetarier, weil Vegetarier zu wenig Kalorien aufnehmen, zu wenig hochwertiges Eiweiß und Fett konsumieren. Vorsicht: Gepresste Pflanzenöle (noch dazu aus Kernen) sind nicht natürlich und eher ungesund; beachte Dr. Jan Kwasniewski; Dr. Nicolai Worm; Ulrike Gonder; Dr. Wolfgang Lutz.

Amyotrophe Lateralsklerose tritt besonders bei Sportlern häufig auf - sie essen zu viele Nudeln und KH.

Guy-Claude Burger: „Die Rohkost-Therapie. Instinkt-Therapie" - Essen nach Instinkt: Nur Rohes essen, gleich was, so lange es schmeckt. Das klingt gut. Sie sagen, der Instinkt funktioniere nur dann, wenn man absolut alles roh isst, auch Tierisches. Abweichung mit etwas Gekochtem, und der Instinkt funktioniere nicht mehr. Seine Frau starb an Krebs, Instinkto hat sich nicht bewährt. Der Mensch kann sich leider nicht auf seinen Instinkt verlassen. Die Idee von Burger ist großartig - die Praxis leider nicht. (Mein "Instinkt oder Gusto" würde Schokolade und süße Schnitten bevorzugen!)

Schaub-Kost: Milly und Paul Schaub wollten sich in Zürich schon in den 1930er Jahren besonders gesund ernähren. Sie lebten 10 Jahre lang streng vegetarisch - was sich aber nicht bewährte!. Sie lebten dann weitere 12 Jahre genau nach **VOLLWERT-KOST** (alles möglichst Bio, natürlich unbearbeitet und vollwertig, also auch Getreide und Vollkorn) und wurden wieder mit Krankheiten geschlagen. Als die streng vegetarisch lebende Reformhausinhaberin in ihrer Nachbarschaft an Krebs starb, ging ihnen ein Licht auf und sie wechselten auf:

KOHLLENHYDRATARM und zugleich SÄUREARM (ihr Sohn Stefan Schaub lebt seit Geburt nach diesen Regeln). In den USA empfiehlt man schon länger: **Low-Carb = wenig KH (=Carbohydrates)!**

Auf solche Kost sind wir seit 2 Millionen Jahren als Jäger und Sammler geprägt, adaptiert, angepasst - das ist die OPTIMALE Nahrung. **Der Getreideanbau und der Überfluss an Kohlenhydraten wurde der Menschheit zum Verhängnis.** Getreide kam erst vor wenigen tausend Jahren (erst in den letzten Sekunden der Menschheitsgeschichte, vor etwa 6 bis 8 tausend Jahren, regional verschieden) auf; erst in der Eisenzeit wurden gute Pflüge möglich). Ackerbau ermöglichte dann Vorratshaltung, Städte und Kultur. **Aber der Getreideanbau forderte zugleich gesundheitlichen Tribut. Zerealien sind ungesund, wie das Zigarettenrauchen.** Seitdem wurden Menschen nicht mehr so alt und blieben um einiges kleiner. Dr. Lutz zeigt den Einfluss des vermehrten Kohlenhydratgenusses auf das Wachstumshormon und die endokrinen Drüsen des Menschen. Wir sind genetisch mit unserem Stoffwechsel noch so ausgerüstet, wie vor 40.000 Jahren, d. h. wir sind an die viel später aufgetauchten Ackerbauprodukte (Getreide-Opiate), die vielen Kohlenhydrate (KH) und an eine Milchwirtschaft nicht angepasst (fehlende Laktase bei Erwachsenen). Die vielen Zuckerwässer (Limonaden) schaden uns besonders!

Die GLYX-Diät erlaubt zu viele KH mit niedrigem glykämischen Index. Die Beachtung des Glykämischen Index (GLYX) oder der glykämischen Last nach Nicolai Worm, Geoff Bond, Grillparzer, erlaubt für den Eiweiß-Typ in Summe zu viele Kohlenhydrate (zu viel an Vollkorn, Knäckebrot, Vollwertnudeln, usw.). Lutz sagt: **Die Gesamtsumme an KH pro Tag entscheidet - nicht der GLYX und auch nicht so sehr die glykämische Last.**

Ich musste noch einige weitere Erfahrungen machen: **Die HAY'sche TRENNKOST** (die wissenschaftlich eindeutig widerlegt ist) hat bei vielen Menschen einen guten Effekt: bei der Eiweißmahlzeit sind die KH verboten - die Reduktion der KH und ein bewußteres Essen, das ist immer gut und hilfreich. Gegen Hay spricht: die Natur trennt nicht, sie mischt - Babymilch enthält alle drei Makronährstoffe zusammen gemischt (das ist keine Trennkost) und so gemischt sind die meisten Grundnahrungsmittel. Wohl aber ist eine richtige Nahrungs-Kombination beim Essen wichtig, aber nach anderen Grundsätzen. **Und wichtig ist Mäßigkeit:** angepasste Mengenverhältnisse bei jeder Mahlzeit (beachte deinen Typ, nach Kwasniewski, Sears, Wolcott, Gittleman). Das günstigste Mischungsverhältnis Eiweiß/Fett/Kohlenhydrate ist für jeden Menschen-Typ etwas anders.

Die Basisallergie (Ursula Jonsson): Weil Säuglinge zu früh abgestillt wurden - und zu früh mit Kuhmilch, Getreide-Gluten, Fremd-Eiweiß, oder... in Berührung kamen - leiden solche Menschen lebenslang an chronischen Krankheiten wegen Nahrungs-Unverträglichkeiten! Das im Babyalter irritierte Immunsystem lässt nun lebenslang tierische Eiweiße ins Blut! Probiere selbst und meide für zwei Monate: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Kuhmilch, Glutamat, Hefe! Falls dem Kleinkind in den ersten 8 Monaten auch Lebertran (Fisch), Kartoffel oder Mais gegeben wurde, muss auch das gemieden werden. Viele werden durch das Meiden der zu früh erhaltenen Stoffe frei von Allergien, MS, usw. [basisallergie.pdf](#)

Schlussendlich fand ich bei der Suche nach mehr Gesundheit das Buch des polnischen Arztes **Dr. Jan Kwasniewski** "OPTIMAL ESSEN": durch seinen Hinweis, wie die tägliche Nahrung zusammengesetzt sein soll, fiel mir ein neues Licht auf den Klassiker **"Leben ohne Brot" (Dr. W. Lutz)**, den ich schon länger im Regal stehen hatte, aber nicht begriff, denn bei Lutz las ich immer (in meinem Kopf) "ersetze die KH durch Fleisch" - was sicher falsch wäre; er lobt richtigerweise das **Fett als Treibstoff anstelle der KH (Stärke)**. Die neue Lehre ist: **ersetze die Stärkemehle und KH durch Fett, Fett ist ein viel besserer und an Abfall ärmerer Treibstoff.** Tierische Fette sind gar nicht so ungesund (Artgerecht gehaltene Tiere!)

Die Menge an magerem Fleisch darf maximal 40% deiner Kalorienzufuhr betragen, denn der Mensch kann Eiweiß nicht in beliebiger Menge verbrauchen oder speichern und die Leber kann nicht größere Mengen an Ammoniak ausscheiden.

Dr. Alexander Felix ("Das Schlankheitskonzept"), so wie Jan Kwasniewski und Atkins fanden unabhängig von Lutz zur gleichen Zeit den gleichen Weg:

Du musst die Kohlenhydrate (Getreide) streng reduzieren und durch Fette ersetzen (Fett als Treibstoff). Beachte: Dick und rund machen dich die KH mittels Insulin. [abnehmen.pdf](#)

Die tägliche Nahrung (und jede Mahlzeit!) soll nach Dr. Jan Kwasniewski

3,5 Teile Fett / 1 Teil Eiweiß / und: nur 0,5 Teile Kohlenhydrate enthalten.

Kraft und Energie durch Fette und **nur etwa 50 - 80g Glukose (KH) pro Tag.** [Nimm und lies!](#)

Es funktioniert nur, wenn du NIE mehr als etwa 6 Brot-Einheiten an KH pro Tag zu dir nimmst.

Nur dann stellt dein Stoffwechsel sich von KH- auf Fettverbrennung um (dass die Fette auch wirklich verwendet und verbrannt werden - sonst schaden sie Dir!). Du musst dauernd bei dieser Lebensweise bleiben - darfst nicht hin und her pendeln zu kohlenhydratreichen Diäten. Kaufe Dir in der Apotheke Teststäbchen "Ketostix" um am Anfang zu überprüfen, ob du noch in "Ketose" bist.

Was sind KOHLENHYDRATE?

KH sind die pflanzlichen Energie-Depotformen, Zucker, Stärke...

sie finden sich also vorwiegend in Pflanzen (nicht in tierischen Produkten).

Der Reihe nach, entsprechend ihrem Gehalt seien einige KH aufgezählt:

Zucker, Mehl, Grieß, Teigwaren, Brot, Nudeln, Mais, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), viele Obstsorten (=viel Zucker), stärkereiche Gemüse, Knollen...

Beachte die Erfahrungen der Autoren Densmore, Wandmaker, Walker, Sommer: "Brot ist ein Stoff des Todes," besonders für den Jäger-Typ - das sind ca. 80% der Europäer. Langfristig schadet dir Dinkel, Brot, Getreide so sehr, wie das Rauchen und führt zum Metabolischen Syndrom: zu Herzinfarkt, Diabetes, Krebs, Cholesterin, Fettsucht, usw. (siehe Dr. Nicolai Worm "Syndrom X")

Eine KH-arme Kost muss nicht ausdrücklich eine Fleisch-Fett-Kost sein. **KH-arm ist ein verschiedenen anwendbarer Grundsatz** und von sich aus keine definierte Kostvariante. Es muss daher heißen "KH-arme pflanzliche Frischkost" oder "KH-arme Gemüsesaft-Kost" oder "KH-arme Öl-Eiweiss-Kost" oder eben auch "KH-arme Fleisch-Fett-Kost" (Ehrensperger). Jede Variante von KH-armer Kost bringt Erfolge bei der Krebsbehandlung. Also Breuss (mit nur frischen Gemüsesäften), Budwig (Öl-Eiweiss-Kost ist KH-arm!), Gerson (pflanzliche Frischkost, Enzyme, rohe Leber), Issels und Halima Neumann (pflanzliche Frischkost), Franz Konz (Wildkräuter, Urkost alles roh). Alle diese Therapeuten heilten mit KH-armer Kost und haben Listen von erfolgreichen Heilungen publiziert. Und andererseits auch Kwasniewski, der mit seiner KH-armen Fett-Fleisch-Kost ja auch Erfolge bei Krebs nachweist. Wichtig ist: [Frische Nahrung](#). Fangfrischer Fisch, frisch geschlachtetes Fleisch, Frisches Gemüse, reifes Obst. Möglichst nicht in einer Fabrik denaturiert oder hoch erhitzt. Milch aus der Molkerei oder Brot und alles aus Getreide ist NIE unter FRISCH einzuordnen!

"Krebs (wie auch Diabetes) ist eine Wohlstandskrankheit:

Viele sind krank wegen Überernährung mit KH und zu wenig guten Fetten.

Dr. Carl-Peter Ehrensperger:



Foto vom März 2006: Josef Stocker

Nahrungsergänzungs-Pillen sind meist nicht nötig und erzeugen nur teuren Urin!

Lassen Sie sich in einem anerkannten Labor auf Mängel untersuchen: Haar-, Blut- oder Urin-Analyse. Viele Menschen haben aber doch (auch bei "ausgewogener Ernährung") ein Mangel an:

Die besten und wichtigsten Bücher zuerst!

Januar 2011

Es gibt keine Einheitsdiät! Grundsätzlich gilt: weniger Kohlenhydrate essen; und viel FRISCHE Kost (ev. keine Tier-Milch)

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 (Brotgicht: Übersäuerung, Gelenke...)

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säurearm und Low-Carb. Wichtig: Blutzuckerspiegel konstant. Schaub-Institut.ch

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies + Co." 2009; 174 Seiten; Schaub-Institut.ch ISBN: 978-3-907 547 113 (Unterernährtes Vorderhirn durch zu viele wie zu wenige KH) **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“ Spiralbindung; ISBN 978-3907547021 Schaub-Institut; Schaub-Institut "Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" 144 Seiten, Spiralbindung; 9783907547106

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

16./2007; ISBN: 978-3887601003 „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der

Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus und Kohlenhydrat-Überernährung) Die LOGI-Methode Lexikon Wikipedia

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

Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschubel" Systemed, 2.Aufl.; Lünen: 2008, 140 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (Von einem Sportler, die LOGI-Methode)

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), [h.a.guettner\(at\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(at)kabelbw.de)

"Optimal Nutrition" 176 Seiten; und: "Homo Optimus" 376 Seiten. http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 2009; ISBN: 978-3839127032, 92 Seiten; **Für Laien geschrieben**

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

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!**

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

Densmore, E. "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; 1893; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010 by www.kessinger.net Euro 28,- **Mehrere Ausgaben auf englisch erhältlich!**

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln"

1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB (!)

Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

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

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 Eiweiß-shake/Aminosäuren)

Die ganze Bücherliste: [litera1](#)

Diese Seite als pdf = <http://josef-stocker.de/gesund1.pdf>

[meinweg.pdf](#) Nur 2 Seiten = [stockerKH.pdf](#)