

Iss weniger Kohlenhydrate - das macht gesünder.

Nach: Dr. med. Jan Kwasniewski; Dr. med. Wolfgang Lutz; Dr. Siegfried Seifert, Stefan Schaub (säurearme und Kohlenhydratarme Frischkost).

1. Dezember 2009

Low = wenig Carb = Carbohydrates = Kohlenhydrate = KH

Die Low-Carb-Ernährung führt zu besserer Gesundheit. Sie ist in verschiedenen Varianten auch als "Ketarier-Diät" bekannt. Dr. med. W. Lutz lebt schon seit 40 Jahren KH-arm (nur 6 BE an Kohlenhydraten pro Tag), Dr. Kwasniewski in Polen fast ebenso lange! Die bekannte Atkins-Diät ist besser als ihr Ruf, und wurde nun durch Dr. Siegfried Seifert und auch D. Sinner ausgefeilt und verbessert. Atkins war erfolgreich (er hatte nie einen Gerichts-Prozess wegen Gesundheitsschädigung, wie die Tabakindustrie!), er war aber selbst ein Fresser und schrieb für Fresser - er wusste selbst noch nicht, warum seine fettreiche Diät zum Abnehmen hilft. Heute wissen wir: Eiweiß sättigt viel früher, als die KH - dadurch wird automatisch eine geringere Gesamtmenge an Kalorien gegessen.

KH-arme Kost muss nicht ausdrücklich eine Fleisch-Fett-Kost sein. Jede Variante von KH-armer Kost bringt Erfolge bei der Krebsbehandlung. Z. B.: Breuss (Gemüsesäfte), Budwig (Öl-Eiweiß ohne Fleisch und Fisch), Gerson (pflanzliche Frischkost, Enzyme, rohe Leber), Issels und Halima Neumann (pflanzliche Frischkost) ebenso: Franz Konz (Wildkräuter, Urkost alles roh). Alle diese Therapeuten haben Listen von erfolgreichen Fällen publiziert. Und andererseits auch Dr. Jan Kwasniewski, der mit seiner KH-armen Fleischkost ja auch Erfolge bei Krebs hat. Viele an Low-Carb Interessierte sind geistig fixiert auf "KH-arm ist gleich Fleischkost", aber KH-arm ist ein verschieden anwendbarer Grundsatz und von sich aus keine definierte Kostvariante. Es muss daher genauer heißen "KH-arme pflanzliche Frischkost" oder "KH-arme Gemüsesaft-Kost" oder "KH-arme Öl-Eiweiß-Kost" oder eben auch "KH-arme Fleischkost".

Es gibt also verschiedene Low-Carb-Varianten (bei Peter Mersch "Migräne" schön beschrieben): Die Schaub-Kost ist **zusätzlich auch säurearm** (die Steinzeitjäger hatten keine Obstsäuren zu verkraften). **Eine fettreiche und an Kohlenhydraten arme Nahrung war in den Eiszeiten in Europa eine Million Jahre lang das Übliche (Paläodiät) und daran sind wir angepasst - auch wenn die Vegetarier andere Märchen verbreiten.** Mit einer Low-Carb-Lebensweise gewinnt man Ausdauer im Sport, Gesundheit (trotz tierischer Fette!) und gute Figur (Stefan Schaub; Stephan Korte "Metabole Diät", Atkins-Diät). Bei dieser Lebensweise verschwinden die Heißhunger- Fressattacken - denn solche entstehen durch die Blutzuckerschwankungen, durch zu viele Kohlenhydrate und Insulin - oder eine falsche Reiz-Leistungsbilanz (Dr. Siegfried Seifert). Die Sättigung mit Fett hält über viele Stunden! Vor allem das Eiweiß sättigt.

Bei jahrelangen Testreihen durch die BBC erwies sich diese frühere **Sättigung durch Fett und Eiweiß als der Schlüssel**, warum Atkins-Anhänger (mit ihrer Fett-Eiweiß-Kost) nach Lust essen durften und doch mehr abnahmen, als die "Kalorien-Zähl-Diät-Anhänger". Durch die frühere Sättigung braucht man nicht mehr bewusst KALORIEN zu zählen. **Die meisten Zivilisationskrankheiten (von Diabetes bis Krebs) haben als Grundursache den Überkonsum an Kohlenhydraten! Getreideprodukte belasten Leber und Bauchspeicheldrüse, verknöchern den Menschen, machen ihn früher alt, sind oft die Ursache von Nahrungs-Intoleranz und Allergie. Genetisch haben wir den Sprung von der Jäger-Gesellschaft zum Agrarierzeitalter noch nicht geschafft.**

Gewiss war die Erfindung des Ackerbaues vor etwa 13.000 Jahren nötig. Für mehr Menschen und große Siedlungen reichte die Jagdbeute nicht mehr aus. In Nordamerika starben vor 11.500 Jahren alle Großtierarten aus, weil der Mensch mit der neuen Speerspitze (Clovis-Kultur) zu viele große (=fettreichere) Tiere erlegte. Getreideanbau (Weizen und Gerste; lagerfähige Nahrung) in der Gegend des "fruchtbaren Halbmondes" ermöglichte das Entstehen der frühen Siedlungen und Kulturen (Schrift), bewirkte aber zugleich einen großen gesundheitlichen Rückgang der Bevölkerung. Die Menschen wurden kleiner (Wachstumshormon, siehe Dr. W. Lutz) und starben um etwa 40 Jahre früher, als vorher mit der Nahrung des Jägers (Indianer, Mongolen, Eskimos, Äthiopier).

Wir könnten mit den heutigen Möglichkeiten artgerechter Tierzucht und Low-Carb-Ernährung viel gesünder leben.

der leben, wir könnten ohne Verkalkung und "Zivilisatose" etwa 120 Jahre alt werden, ohne der Krankenkasse zur Last zu fallen.

Keine Angst vor tierischen Fetten! Gefährlich sind nur die Transfette (aus Fabrik und Erhitzung) und zum Teil auch die als gesund gepriesenen Pflanzen-Öle (Kwasniewski warnt vor Pflanzenölen).

Fett macht nur dann fett - wenn (!) man es mit insulintreibenden Kohlenhydraten kombiniert, z. B. süßer Kuchen; Kartoffeln (=KH) mit Fett; Backwaren enthalten Transfette...

Je höher Stärke erhitzt wird, umso schneller tritt sie ins Blut über und lockt das Insulin.

Nur wenn der Insulinspiegel im Blut genügend hoch ist, kann Fett in die Fettgewebszellen eingeschleust werden. Eine sehr schlimme Essens-Kombination ist immer Zucker und Fett (Kuchen), das macht wirklich fett.

Merke: Nicht die tierischen Fette, sondern die Kohlenhydrate sind der Feind unserer Gesundheit:

Wir sind an die viele Stärke, Brot, Reis, Kartoffeln, Zucker, noch nicht angepasst.

Diese Kohlenhydrate werden (über Insulin) zu Fettpolstern (Triglyceride und Cholesterin).

Durch zu hohen Kohlenhydrat-Konsum (Glukose) entstehen die vielen Zivilisationskrankheiten!

Nicht Fettkonsum macht dich krank - sondern das Übermaß an Kohlenhydraten (Getreide...).

Nur so viele KH zu sich nehmen, als wirklich verbraucht/verbrannt werden, das wird erleichtert durch die verschiedenen Formen der Kohlenhydratarmen Diäten = Low-Carb.

Das Hauptnahrungsmittel ist dann Fett; die Kohlenhydrate (KH) werden radikal beschränkt und durch Fett ersetzt. Fett ist ein idealerer Brenn- und Treibstoff als KH.

Bei jedem Fasten über 2 Tage (mit nur Wasser), stellt sich dieser Zustand ein. Der Mensch wird dann zu einem Fettverbrenner (fatburner) lebt dann nicht mehr von Kohlenhydraten, sondern vom gespeicherten Fett. Ersetze in deinem Speiseplan die Getreideprodukte (KH) durch Fett.

Low-Carb funktioniert aber nur, wenn man dem Körper täglich nicht mehr als ca. 6 Broteinheiten (BE) an Kohlenhydraten gibt (ca. 50 bis 80 Gramm KH - je nach Körpergewicht, und das auf den Tag verteilt), damit der Stoffwechsel von KH- auf Fettverbrennung **umstellen muss** - wie es ja auch bei jedem Fasten (ohne KH) ab dem zweiten Tag geschieht: Ab dem dritten Tag verschwindet das Hungergefühl - Der Blutzuckerspiegel wird dann stabil, ohne große Höhen und Tiefen (was als Wohlgefühl erlebt wird)! Die reaktive Unterzuckerung heilt.

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen..." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. 174 Seiten; Pro Salute: 2009; ISBN: 978-3-907 547 113 [Schaub-Institut-Bücher](#)

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)

Ohne die Umstellung des Stoffwechsels auf Fettverbrennung würden Dir bei fettreicher Kost allerdings die vielen Fettsäuren (aus nur unvollständig abgebauten Fetten) schaden!

So wie man einen Holzbrand-Heizofen auf Schweröl-Verbrennung umstellen kann, oder ein Automobil von Benzin- auf Dieselbetrieb,

so kann man seinen Stoffwechsel auf Fettverbrennung umstellen, was viele Vorteile bringt.

Verzichte vorerst einmal auf alles Getreide (besonders Weizen, Roggen, Reis), auf Milchzucker, so wird schon viel an Gesundheit gewonnen. www.josef-stocker.de/starch.pdf und: [.../koerner.pdf](#)

Tierische Fette meiden? Seit Jahrzehnten wird jedem Schulkind eingeredet, du musst besonders tierische Fette meiden und mehr Vollkorn essen; wer Augen hat, der sieht die Folgen, die Zunahme von Dicken und Kranken und Krankenhäusern. Die beiden Autoren Kwasniewski und Lutz belegen mit ihren geheilten Patienten, dass wir von der Evolution her die tierischen Fette viel besser vertragen, als die ungewohnten Pflanzenöle und Öle aus der Fabrik. Zu meiden sind die **Transfette**, das sind in der Fabrik bearbeitete, **gehärtete Fette, die sind dein Feind.** Diese sind heutzutage in fast allen Backwaren ...

Butter belastet die Leber nicht. Die Leber wird belastet und geschädigt durch Brot (schwer verdauliche Polysaccharide) und vor allem Alkohol.

"Die Wahrheit über gesättigte Fette" beachte die Homepage:

http://www.westonaprice.org/knownyourfats/skinny_de.html

Unsere Vorfahren hatten nie so viele "schnelle, komprimierte" Kohlenhydrate zur Verfügung und wir sind genetisch bis heute nicht an sie angepasst. Unsere Gene sind noch so, wie vor 40.000 Jahren! Getreideanbau und Milchwirtschaft gibt es erst seit maximal 10.000 Jahren, sie sind der Ursprung der gesundheitlichen Übel. Lappen und Eskimos im hohen Norden, in der Tundra, leben von rohem Ren-Fleisch **einschließlich hohem Fettanteil** und dem Inhalt der Mägen der Tiere. Solange sie kein Mehl und keinen Zucker bekommen, **also völlig ohne Kohlenhydrate leben, sind sie gesünder** als viele hier im Westen mitsamt den gepriesenen "gesunden" Südfrüchten und Salaten (Albert von Haller; Ulrike Gonder "Fett"; Emmet Densmore).

Haupt-Übeltäter sind GETREIDE (erhitzte Stärkemehle). Meide zur Probe zwei Monate lang ALLES von WEIZEN, Roggen, Gerste, Dinkel, Mais, Hafer, Hülsenfrüchten, und du wirst viel Besserung erleben. Auch Reis und Kartoffel musst du mengenmäßig reduzieren! Zerealien sind mineralarm, Getreide ist ein Calcium- und Vitaminräuber - ein Säurebildner (>>Brotgicht).

Muss man Fleisch meiden? Schaden tierische Proteine?? Bei Low-Carb drehen sich nachweislich alle Maßstäbe um: was wir in den letzten Jahrzehnten über schädliches Fett und "gesunde KH" lernten, das stimmt nicht mehr. **Wer seinen Stoffwechsel auf Fettverbrennung umstellt** und dann die Kohlenhydrate drastisch reduziert hält, der wundert sich über die Zunahme seines Wohlbefindens - obwohl nach der gängigen schulmedizinischen Lehrmeinung das gerade Gegenteil eintreten müsste. Streichst du alles aus Getreide und "erhitzter Stärke" so wird deine Leber drastisch entlastet und dann wird sie leicht mit den tierischen Purinen usw. fertig! Das ist das Geheimnis. Fleisch wird nur kurz am Spieß oder ... angebraten. **Die von der Fleischmahlzeit anfallenden Säuren werden viel leichter "ausgeschieden" als die durch KH verursachten Säuren (linksdrehende Milchsäure). Fürchte dich nicht vor Übersäuerung durch Eiweiß und Fleisch, so lange du die KH meidest. Viele Vegetarier essen zu wenig hochwertige Eiweiße, zu wenig Fett und zu viele Kohlenhydrate (Brot, erhitzte Stärke)!** (Jopp + Strunz „Geheimnis Eiweiß. Low carb & high protein“)

Frisches Fleisch (fangfrischer Fisch) wird empfohlen! Ich zitiere Dr. F. Batmanghelidj "Wasser hilft" (Seite 149): Ich benutze das Wort "frisch", da Fleisch verschiedene Enzyme enthält, die schnell einige der essentiellen Aminosäuren in seinen Proteinen zerstört. Ein längerer Kontakt mit Sauerstoff zerstört ebenfalls einige der essentiellen Aminosäuren in Fleischproteinen. Die guten Fette im Fleisch werden ranzig und für den Körper unbrauchbar. **Deshalb müssen in manchen Kulturen, z. B. bei Chinesen, Juden und Muslimen, Fleisch und Fisch von einem frisch getöteten Tier stammen.** Nehmen Sie nicht einzelne Aminosäuren (Eiweißdrinks) als Nahrungsergänzungen zu sich. In bestimmten Konzentrationen haben einige von ihnen nachteilige Auswirkungen auf das Mineralien- und Vitamingleichgewicht im Körper. So weit der persische Arzt, der "Wasser trinken und Salz" empfiehlt.

Wer unter einem Verdauungsproblem wegen **Histamin-Intoleranz** leidet, darf nur frisches Fleisch verwenden: siehe [histamin.pdf](#).

Teigwaren, hoch erhitzte Stärke (Brot), das sind die wahren Übeltäter! Die Kohlenhydrate (Reis bis Kartoffel, Getreide - egal ob Weizen oder Dinkel, Limonaden und gezuckerte Säfte) locken zu viel Insulin ins Blut - das löst den Teufelskreis der vielen Zivilisationsleiden aus. Krebs, wie auch Diabetes haben als Grund-Ursache eine Saccharidose, eine Vergiftung **durch chronisch zu viel genossene Kohlenhydrate!** Krebs ist eine Wohlstandskrankheit!

Dr. Densmore: "Frühe Verknöcherung, Alterung, durch Stärkemehle!" die Stärkemehle aus dem Ackerbau verkürzen unser Leben von 120 auf etwa 70 bis 80 Jahre, und der Rest: Siechtum.

Du musst deinen Verbrennungstyp herausfinden! Die meisten Menschen sind genetisch noch "Jägertyp" der Eiszeiten: sie brauchen wenig KH und leben von Fettverbrennung! Für diese etwa 75% der Europäer gilt das Folgende:

Dr. Jan Kwasniewski fand als einprägsame Formel: "Der Mensch muss seinem Körper ca. 0,8 g Kohlenhydrate pro 1 kg Körpergewicht pro Tag liefern" (Seite 191). Ein Mensch der 70 kg wiegt braucht also etwa 50 bis 80 Gramm Kohlenhydrate täglich, NICHT MEHR.

Dr. P. Mersch rät allerdings, immer wieder **einige praktisch ganz KH-freie Tage einzuschalten**, um die Ketolysefähigkeit des Gehirns zu trainieren (oder zu reaktivieren. Seite: 321 und 370). miginfo.de

"In der Praxis werden die Mahlzeiten so zubereitet, dass jede Mahlzeit ein wenig Eiweiß, viel Fett, und nur ganz wenig Kohlenhydrate enthält.

Das günstige Verhältnis im Lauf des Tages (und bei jeder Mahlzeit!) ist nach Kwasniewski:

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
1 Teil	2,5 - 3,5 Teile	nur 0,5 Teile

Anders ausgedrückt: 20% Eiweiß + 70% Fette + 10% Kohlenhydrate (Kwasniewski; Lutz)

Stefan Schaub befürwortet: EW 40% + Fett 40% + KH 20%

Nach Dr. Lutz soll der Mensch (wie ein Zuckerkranker) **jeden Tag NUR etwa 6 Broteinheiten**, an Kohlenhydraten zu sich nehmen (eine BE entsprach ungefähr einer halben Semmel). Das meiste Obst hat sehr viel Zucker; dieser und die vielen versteckten KH (in stärkereichem Gemüse) müssen eingerechnet und berücksichtigt werden.

SPORTLER aufgepasst: Auch wer viel körperliche Arbeit oder Bewegung hat, darf nicht mehr als die oben genannten 6 BE KH pro Tag zu sich nehmen. **"Wer viel körperlich arbeitet oder Sport betreibt, muss mehr an tierischen Nahrungsmitteln, Fett und Eiweiß essen, NICHT Kohlenhydrate!"** (Lutz¹⁵: 273) Im **Ausdauersport** (Triathlon, Marathon, Stundenlange Wettkämpfe) muss jedoch "unterwegs" etwas an KH eingenommen werden. **"Fett verbrennt im Feuer der Kohlenhydrate"**; Das Wassertrinken nicht übertreiben und immer muss zu Wasser eine kleine Menge Salz, damit man nicht einen Natrium-Mangel erleidet (Hyponatriämie).

Cordain, Loren "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport" 350 Seiten; Sportwelt Verlag: September 2009, 3941297007; ISBN: 978-3941297005;

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

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

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

Es gibt verschiedene Ausformungen der Low-Carb Ernährungsweisen:

Ketogene-, Anabole-, Metabole-Diät, Atkins-, Lutz-, Kwasniewski-Diät, Schaub-Kost, Low-Carb, usw.

Dr. Siegfried Seifert mit seinem Buch: **"Ernährung und Verhalten an der Schwelle zum Dritten Jahrtausend. Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung"**. Er bringt ein **"Reizleistungsmodell"**, das einen wesentlichen Fortschritt bei der Low-Carb Ernährung darstellt - es ist die Verbesserung der Fehler, die Atkins beging. Das zentrale Nervensystem kurbelt bei einem **hohen Defizit an Reizen** in der **Endorphin-Bilanz** körpereigene Systeme gezielt an, um die Endorphin-Bilanz wieder aufzubessern. Als ein wichtiges körpereigenes System, das noch genügend Potential für Aktivitätssteigerungen hat, ist das Immunsystem anzusehen. Es sucht sich dabei gezielt Organe als Angriffspunkte aus, die einem hohen Stress unterliegen (Auto-Aggression bei Lutz beschrieben).

Schuld an der ganzen Misere des schlechten Gesundheits-Zustandes unserer Industrienationen ist der zu hohe Verzehr von Kohlenhydraten (in mehr oder weniger isolierter Form) **und die Deformation des Reizspektrums** durch zu wenig Bewegung. Die veränderten Lebensverhältnisse (sitzende Lebensweise) und die Agrar-Revolution bringen das Unheil.

Auf meine Bedenken: "Übersäuerung durch Fleisch und unverbrannte Fettsäuren", schrieb mir Seifert im März 04: "Als erstes einmal: **der pH-Wert** ist eine Funktion der Wasserstoff-Ionen und somit von der Konzentration abhängig. Die wiederum ergibt sich aus der Menge der gebildeten **Säure und der Verdünnung mit dem Urin**. Je nachdem, ob man nun gerade viel oder wenig getrunken hat, **kann der pH (Säuregrad)** also scheinbar über den Tag verteilt Kapriolen machen. **Wenig trinken würde also den pH sehr nach sauer verschieben**. Insofern ist der pH des Blutes wichtig und der pH im Urin mehr Glücksache und eher weniger wichtig (siehe die Bücher von Dr. Batmanghelidj).

Der Purinstoffwechsel wird von der Leber geregelt. Wenn die Leber nicht so intensiv vom Kohlenhydrat-Stoffwechsel gestresst ist, hat sie wieder freie Kapazitäten, um sich intensiv um die Regelung der Purine zu kümmern. Trotz viel fetter Fleischkost gibt es keine Übersäuerung des Organismus - ohne die vielen KH (Brot und Stärke vom Ackerbau) kann die Leber besser arbeiten. Konkret heißt das (und das lässt sich auch durch eine Studie von Dr. W. LUTZ belegen), **dass während der Umstellungsphase auf Low-Carb oder "ketogen", zwar die Harnsäure und auch die Blutfette (Cholesterin) vorübergehend hochgehen, die Werte sich aber nach kurzer Zeit meist sogar weit unter das Ausgangsniveau (zu Idealwerten) absenken**. Gerade aus diesem Grund sind **Low-Carb-Diäten nicht zu empfehlen wenn ständig gewechselt wird (Atkins mit vielen Abbrüchen)**. KH-arme Diäten müssen über längere Zeiträume lückenlos als Lebenshaltung durchgehalten werden - und funktionieren dann wunderbar. mfG S. Seifert" mehr auf <http://www.ketarier.de>

Die noch immer verbreiteten Ansichten von der Schuld der übermäßigen Fettaufnahme müssen über Bord geworfen werden (Seifert, Seite 116).

STOCKER: Der pH-Wert vom Harn kann einen sehr irreleiten. Ich werde bei Obst (Apfel, Weintraube... Vitamin C) schnell übersäuert und da schnellte der Urin-pH-wert in der Früh auf STARK BASISCH !!! Die Lösung fand ich **bei Besson, bei Fischer-Reska**. Wichtig ist es, **den pH-Wert in den Zellen von dem pH-Wert im Blut zu unterscheiden** und diese Werte noch einmal zu unterscheiden **vom Urin-pH-Wert**. Steigt die Übersäuerung in den Zellen, dann wird der Körper (die Niere) Basenreserven in die Schlacht werfen, **und der Harn wird stark basisch, obwohl man intrazellulär stark übersäuert ist**. Deswegen messe ich schon lange keine Harn-Werte mehr. Lies auf den folgenden Seiten:

<http://josef-stocker.de/sauer1.htm>

Reinigungskrise nach Umstellung auf andere Diät - Müdigkeit während der Umstellung auf Low-Carb: Dr. S. Seifert: Das Problem der Müdigkeit bei Ketariern (bzw. Leuten, die Atkins oder artverwandte ketogene Diäten durchführen) kommt relativ oft vor. Häufig zeigt sich bei genauerer Analyse des Stoffwechsels mittel unseres Stoffwechseltests SIRDA nach einem oralen Glukosebelastungstest eine fehlerhafte Anpassung des Regelsystems. Vereinfacht sorgt diese fehlerhafte Anpassung dafür, dass nach ca. 45 bis 60 Minuten der Proband (Testperson) bereits wieder Hunger verspürt und somit bereits während einer Mahlzeit bereits wieder weiterfuttern könnte. Das ist auch der Grund für das Übergewicht bei diesem Teil der Bevölkerung - man futtert immer weiter und nimmt dadurch übermäßig Kalorien auf. Durch eine ketogene (Low-Carb) Ernährung unterbricht man zwar diesen Zyklus, so dass der Proband nicht mehr diesem extremen Esszwang unterliegt, muss aber auch zeitweise mit einigen Nachteilen rechnen. Vorher war der Proband quasi ständig am essen **und hat damit seine Glukosekurve ständig auf einem hohen Niveau** von meist über 100 mg/dl gehalten. Viele KH bedeuten hohe Leistungsbereitschaft der Organsysteme. Er hat zwar zugenommen, war dafür aber ständig auf einem hohen Niveau der Leistungsfähigkeit durch die Zufuhr von hochenergetischem Brennstoff aus Kohlenhydraten. Nach Übergang auf den ketogenen Zustand stabilisiert sich die Glukosekurve auf Werte weit unter 100 mg/dl und manchmal sogar unter dem Nüchternzucker. Man könnte das vergleichen mit einem Auto, das man ständig mit hochoktanigem Super-Plus-Benzin betrieben hat, das der Kfz-Mechaniker dafür auch in der Zündung auf diesen hochoktanigen Brennstoff eingestellt hat und was nun mit billigem niederoktanigem Gasolin auskommen muss. Der Fahrer wird feststellen, dass das Auto mit dem anderen Treibstoff plötzlich "nicht mehr richtig zieht" und ärgerlich reagieren. Dann sind in der Regel die Werkstatt, das Auto, der Monteur schuld. Der Fahrer wird selten in der Fehlersuche bei sich und seinem Tankverhalten (Essverhalten) beginnen.

Um wieder auf unsere ketogene Diät zurückzukommen: **Wenn man wirklich über längere Zeit die ketogene Diät konsequent durchhält, dann kann sich die "Zündung" (der Stoffwechsel) darauf einstellen**. Wenn man jedoch sich immer wieder mal einen "Schluck" Super-Plus-Benzin (sprich schnell brennende KH) dazwischen leistet, dann bleibt man quasi sehr lange in der Übergangsphase stecken. Um diesen Schaukelprozess auszulösen, kann schon die ungleichmäßige Aufnahme der Kohlenhydrate ausreichen. Wer z.B. die angegebenen 60 bis 80 Gramm KH auf einmal zu sich nimmt, **der kann schon zeitweise aus der Keto-se "rausfliegen"** und solche Prozesse (Müdigkeit, Mattheit) auslösen. Das ist ein sehr großer Makel der oben genannten Autoren (auch wenn sie ihre Diät "optimal" nennen, wie Kwasniewski), **dass sie nur die**

Summe der täglichen KH-Aufnahme betrachten und die Tages-Verteilung ignorieren. Ebenso erscheint mir die Menge an Eiweiß relativ hoch. **Wir konnten bei einzelnen Probanden eine sehr hohe und schnelle Eiweiß-Verzuckerung messen**, die besonders bei angerührten "Eiweiß-Pampfen" ähnliche Effekte wie bei größeren KH-Mengen erzeugt.

Ein dritter möglicher Effekt wird noch durch die Nichtbeachtung der Endorphin-Bilanz wahrscheinlich. Auf lange Sicht kommt es dadurch zu unerwünschten Effekten, ... (Seifert).

"Leben ohne Brot" ist nur sinnvoll bei totaler Umstellung für längere Zeit: zwischen "Obstdiät" und "Fettdiät" hin und her zu pendeln geht sich nicht aus. Alles über das "sooo gesunde Obst" können sie vergessen! Kwasniewski belegt, dass im Fleisch und Fett der Tiere mehr Mineralien und mehr Vitamine, sind, als im weit her gelieferten Obst (haltbar gemacht mit Herbiziden, Pestiziden, Giften...)

Man muss sich entscheiden, die "Heizung" total auf Ölheizung oder auf "Holz-Heizung" einzustellen und nicht hin und her zu wechseln.

Energie für Muskelleistung, Sport... entweder von Fett oder KH.

Sportler müssen dann für Ihre Leistung die Fettzufuhr erhöhen - nicht mehr die KH (Lutz).

Der Mensch ist "ein Verbrennungsmotor, der einen Treibstoff mit niedriger Oktanzahl benötigt" (Fett). Die vielen "schnellen" Kohlenhydrate sind sein Ruin, sie sind ein zu rasanter Treibstoff, sie locken zu viel Insulin! Superbenzin ist ein sehr guter Treibstoff für einen Benzinmotor, aber für einen Dieselmotor zu „rasant“! Das macht den besten Dieselmotor in kurzer Zeit kaputt. Anders ausgedrückt: Ein Ofen verrußt und wird untauglich, wenn er mit falschem Brennstoff befeuert wird. Beachte: Unter den Menschen gibt es durch Anpassung über viele Jahrtausende verschiedene Stoffwechsel-Typen mit verschiedenen schneller "Verbrennung". Es gibt Menschen die "mehr auf Kohlenhydrat-Stoffwechsel" eingestellt sind (eher vegetarisch, oft Blutgruppe A), aber etwa drei Viertel der Menschen sind solche die "auf Fett-Stoffwechsel" eingestellt sind und mit einer Ernährung à la Lutz, Worm, Seifert, Schaub, Dr. Felix oder Kwasniewski besser dran sind.

Der Arzt **Dr. Lutz** hat schon vielen geholfen durch sein **Buch: „Leben ohne Brot.“**

Dieses Modell setzt (wie auch Kwasniewski, Siegfried Seifert, Dr. A. Felix) eine radikale Einschränkung des Kohlenhydratverzehrs voraus: Nur so stellt sich der Stoffwechsel auf Fett-Verbrennung um, nur so macht Fett nicht dick (weil das Insulin für den Transport fehlt). Manche Menschen können sich problemlos auf **Fett-Verbrennung** umstellen www.ketarier.de. Die Steinzeitmenschen lebten in Europa als Höhlenbewohner und Jäger (hunter and gatherer) hundert Tausende Jahre von frischem Fett und Fleisch und Beeren (wie die Bären). Sie waren dabei viel gesünder, als wir heutigen, was alte Knochenfunde und Gebisse zeigen (Dr. Nicolai Worm; Geoff Bond; Dr. Lutz; Dr. Kwasniewski). **Als hunter and gatherer (Nomade und Hirte, wie Abel in der Bibel) ist der Mensch seit den langen Eiszeiten eine Fettreiche Nahrung gewöhnt, obwohl er früher ein Früchteesser war.** Vor 2 bis 4 Millionen Jahren begann homo erectus in den Savannen von der Früchtenahrung ("Grasfresserdiät") auf Jagd umzustellen. Er aß das Knochenmark und das Gehirn der Tiere, usw. Durch diese Fettspeise erhöhte sich das Gehirnvolumen des homo erectus damals vorteilhaft (Fett hilft auch bei Depressionen. Jopp). Neueste Funde beweisen, dass der Mensch nicht erst seit 500.000, sondern **schon seit 800.000 Jahren Feuer** gezielt benützt hat. Katzen, Hunde, Kälber... müssen Rohkost bekommen, nicht mehr der Mensch, der ist an Kochkost angepasst.

Eiweiß und Fett in Energie umwandeln ist für den Menschen wohl umständlicher, aber viel gesünder (denn unsere Bauchspeicheldrüse wird entlastet!). **Dr. Lutz bezeichnet die Menge der Kohlenhydrate als die Hauptschädlinge des zivilisierten Menschen: also nicht nur solche mit hohem GLYX oder glykämischem Load.** Durch den Beginn des Ackerbaues (Getreideanbau gibt es überhaupt erst seit 10.000 Jahren) wurden zwar größere Siedlungen und damals ein Kulturaufschwung möglich, aber das wurde durch den Nachteil vermehrter Zivilisationskrankheiten erkaufte (Walter Sommer), denn unsere genetische Ausstattung ist noch gleich wie vor 40.000 (bzw. 100.000) Jahren. Die offizielle Schulmedizin befürwortet immer noch viel zu viel Vollkorn beziehungsweise "komplexe Kohlenhydrate" mit angeblich niedrigerem GLYX: die Folgen sind sichtbar - immer mehr Krankenhäuser, "Dicke", Zuckerkrankte, Krebskranke...

Meide strikt alle erhitzte Stärke aus dem Ackerbau und alle mit Zucker aufgepäppten Getränke.

Also das Übermaß an Kohlenhydraten ist der Beelzebub - sie haben die meisten Zivilisationskrankheiten zur Folge (siehe Dr. Worm, C. Ehrensperger, A. Felix, Densmore). Schau einmal, was Kinder und Mütter heutzutage aus dem Supermarkt nach Hause schleppen: lauter Mehl- und Zuckersachen, Zuckerwasser und ewig haltbare Kohlenhydrate (Teigwaren). Aus diesem Teufelskreis auszubrechen gibt es verschiedene Wege. Einer davon ist der von Kwasniewski oder Lutz. (Atkins war Pionier, er machte aber noch Fehler durch herauspringen aus der Ketose!). **Getreide und die heutigen Brotsorten** (mit viel Chemie und toter Stärke) haben bei gesunder Kost nichts verloren: [starch.pdf](#).

Bei jeder Low-Carb-Diät **muss man die Kohlenhydrate** z.B. Getreide-produkte, stärkehaltiges Gemüse, zuckerreiches Obst **auf maximal 6 Broteinheiten pro Tag beschränken, tagein tagaus, wie ein Zuckerkranker**, darum geht es! Die Insulinproduktion und die **inneren Drüsen beruhigen sich**: es gesunden dadurch, besonders die Pankreas, Nebennieren, Schilddrüse... (Lutz).

Der zweite wichtige Punkt: **Die Kohlenhydrate müssen durch Fett ersetzt werden!** Eine Kost mit zu wenig Fett und viel rotem Fleisch würde zu Todesfällen führen! Bei den Eskimos muss 70% der Nahrung Fett sein, mit nur magerem Fleisch würden sie rasch sterben.

Mit dem Rezept einer **fettreichen** Ernährung und wenig Stärke (nur etwa 50 - 100 Gramm KH pro Tag) haben erfolgreich kuriert: Dr. Wolfgang Lutz; Dr. Jan Kwasniewski; Dr. Siegfried Seifert; Dr. Ewald Riegler (Migränediät); Dr. A. Felix; Milly Schaub; Munzel und andere. Tierische Fette sind sogar nötig bei diesen Diäten - gesünder als die mehrfach ungesättigten Pflanzenöle. **Aber eine Einschränkung: bei allen diesen fettreichen Diäten kann man sich GICHT und RHEUMA holen, wenn man die Kohlenhydrate nicht eisern einschränkt - wenn man seinen Stoffwechsel nicht umstellt auf "Fettbrenner".** Da liegt der Schlüssel zu Erfolg oder Misserfolg. Die KH müssen (wie bei Fasten mit nur Wasser) fast ganz weggelassen werden, damit der Stoffwechsel des Menschen auf Fettverbrennung umstellen muss (!) und Eiweiß und Fett wirklich verbrennt (Ketonkörper), damit der Stoffwechsel aus Fett die notwendige Glukose erzeugt, ... Mit Teststreifen KetoStick am Harn testen, oder mit: **"KETO-DIABUR-TEST 5000** von Roche (Glucose/Ketones; € 10,50)

Tierische Fette schaden bei diesen Diäten nachweislich nicht (!). Besonders günstige Fette seien im Eigelb, in Rahm (=Sahne) und Butter, in Schaf, Rind usw. Der Jägertyp, der die Eiszeiten überlebte, hatte viel Bewegung und ganz wenige Kohlenhydrate (kein Getreide, keinen Obstzucker, keinen Milchzucker, ganz wenig Stärke aus stärkearmem Gemüse). Hauptsächlich lebte er von Fett (Knochenmark, Gehirn der Tiere, Innereien) und von frischem, rohem Fleisch. Dr. Klaus Hoffmann versichert in "Revolution in der Küche", dass rohes tierisches Eiweiß basisch, ja stärker als Salate basisch wirkt (2. Aufl., Seite 7, 19, 54, 176). Fische konnte der Urmensch auch mit der Hand fangen. Jene, die die vegane Lebensweise (ohne tierisches Eiweiß) zu einer Ideologie hochstilisieren, wollen das nicht wahrhaben und erzählen Märchen, die sie voneinander abschreiben ([wandmaker](#)). Besonders das "Ur-Evangelium der Essener" ist ein kurioses leibfeindliches Produkt der Gnosis.

Wir Menschen sind Fett-Stoffwechsler! Deshalb können wir Fett so gut speichern und bekommen von Kohlenhydraten Fettpolster. Die Fettreserven können durch Lauftraining oder Wandern, gut aktiviert werden (Strunz). Fett ist eine ausgezeichnete Energie, auch für Marathonlauf, Sport ... **Das Fett kann nicht nur, sondern soll die Kohlenhydrate größtenteils ersetzen.** <http://www.evos.de/startseite.htm>

Barry Sears betont: Bei jeder Mahlzeit soll etwas Eiweiß sein! Elefanten bekommen Arthrose in Trockenzeiten, wo es nur dürres Gras, Stroh (KH) gibt - bei zu wenig Eiweißanteil.

Der Fehler der Schulmedizin ist, sie verteufelt die Fette (Wenig-Fett-Hysterie und Cholesterin-Lüge) **anstatt vor den Kohlenhydraten zu warnen** (Mehl, Zucker, süße Säfte, erhitzte Stärke, Vollkorn). So gibt es immer mehr dicke, kugelrunde Amerikaner, die möglichst fettarm essen und dabei ihre Hamburgers, Limonaden, Teig-, Mehl- und Zuckersachen in Fett verwandeln. **Wohlgemerkt: Nicht das Fett, das du verzehrst, lagert sich als Fett an deine Rippen, sondern die Kohlenhydrate** (Mehlprodukte, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker) werden vom Körper zu Fett verwandelt und als Fettpolster gespeichert (die Wirkungen beim Mastvieh sind dieselben). Die erhitzte Stärke und der zu häufige

hohe Insulinspiegel im Blut führt zu Arteriosklerose, Herzproblemen usw. Beachte den „Glykämischen Index“, der anzeigt wie schnell raffinierte Kohlenhydrate ins Blut schießen (und zu Fett verwandelt werden müssen), denn an die vielen Kohlenhydrate sind wir genetisch noch nicht angepasst. [Kwasniewski](http://www.kwasniewski.de)
<http://www.lowcarbo.de/> <http://www.wilstar.net/lowcarb/> <http://www.die-optimalen.de/index2.html>

1. Zu viele Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker = KH),

das schadet auf jeden Fall. Dick wirst du nicht so sehr durch Fette auf deinem Speiseplan, sondern durch alle KH, sie werden mittels Insulin als Körperfett gespeichert; Zucker ist dein Feind, die KH führen zu immer größeren Blutzuckerschwankungen und damit zu Fressattacken! Heißhunger.

2. Was an KH zu viel gegessen und nicht als Fett gespeichert wird, das wird in den Zellen ohne Sauerstoff vergärt: es entsteht die sehr schädliche, schwer abbaubare linksdrehende Milchsäure... und das ist die Grundursache für Krebs. [krebursache.pdf](#) Auf die vielen Kohlenhydrate unserer westlichen Zivilisationsnahrung sind die meisten Menschen genetisch noch nicht angepasst:

zu viele KH in der Nahrung führen zu Hyperinsulinismus, Unterzucker, Diabetes, Fettablagerungen, zu erhöhten Triglycerid-Werten, zu erhöhtem Cholesterin(!), zu Arteriosklerose, Herzkrankheiten, zu Syndrom X (metabolisches Syndrom) und zu den meisten Zivilisationskrankheiten bis einschließlich Krebs. Die noch weit verbreitete "Nahrungspyramide" mit einer breiten Kohlenhydrat-Basis ist eine falsche Lehre (deswegen gibt es heute so viele Dicke und Kranke trotz hohem Ernährungsbewusstsein)

3. Fett, das ohne KH über den Mund aufgenommen wird, ruft kein Insulin - und ohne hohen Insulinspiegel im Blut wird Nahrungsfett nicht als Fett gespeichert! Trotz Genuss von Fett (bis zum satt sein) bleibst du schlank (vor allem Eiweiß sättigt dich; und so brauchst du nicht zu hungern).

Gute Fette sind unbedingt notwendig für Gehirn und Nerven!

"Das Optimum"

Der menschliche Organismus funktioniert am besten wenn die aufgenommene Nahrung sich folgendermaßen zusammensetzt: Jede Mahlzeit soll alle drei Makro-Nährstoffe enthalten (B. Sears):

Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
1 Teil	2,5 - 3,5	0,5 Teile

Bei der Diät nach Kwasniewski bezieht der Körper seine Energie fast nur aus Fetten, die Eiweiße sollten mäßig gegessen werden und vor allem nur aus wertvollsten Quellen stammen. Je mehr Eiweiß der Körper aufnimmt desto schneller altert er, also sollte man nur die wertvollsten Aminosäuren-Kombinationen aufnehmen. Bei jeder Mahlzeit sollen die drei Makronährstoffe im obigen Verhältnis vorhanden sein.

Die Kohlenhydrate sind notwendig aber nur in kleinen Mengen. In der Regel nimmt man 0,8g Kohlenhydrate pro Tag und kg Körpergewicht auf; diese Menge sollte nicht überschritten werden.

Wenn der Körper hauptsächlich aus Kohlenhydraten seine Energie aufnimmt (wie heutzutage üblich), so geht das mit krankmachenden Anpassungen des menschlichen Körpers an diesen unnatürlichen Metabolismus einher (Insulin, Pankreas, Nebenniere, Schilddrüse). Diese führen zu so genannten Zivilisationskrankheiten und zu diversen Fehlfunktionen.

Die Anatomie des Menschen und historische Funde bestätigen die fettreiche Ernährungsweise als die gesündeste. Eine Million Jahre durch die Eiszeiten hindurch hat sie sich bei den Jägern und Sammlern bewährt (ohne Südfrüchte!) und später bei den Hirtenvölkern und Fischfang-Nationen. Das Studium des menschlichen Metabolismus (s. "Harper's Biochemistry") bestätigt die Schädlichkeit der Kohlenhydrate und die Metabolismusfreundlichkeit der Fette (siehe auch Ulrike Gonder "Fett").

Lebensmittel, die vor allem aus Wasser und Zucker bzw. aus Ballaststoffen bestehen, sollten gemieden werden. Dazu zählen vor allem Früchte, Gemüse, zuckerhaltige Getränke. Die über Früchte und Gemüse aufgenommenen Vitamine sind so verschwindend gering, dass sie keine Rolle spielen. Viele Vitamine sind

ohnehin fettlöslich und werden vor allem aus tierischen Produkten besser aufgenommen. (Grasfresserdiäten sind Hungerleiderkost: Grasfresser müssen den Großteil des Tages fressen und scheiden große Mengen Mist aus: Kuh, Schaf, Pferd, Flusspferd, Elefant, Berggorilla in Ruanda, Panda-Bär). Stefan Schaub! Noch wichtiger ist es Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffanteil zu meiden, z. B. Vollkornprodukte. Leider hat sich die Meinung durchgesetzt, Ballaststoffe seien gesund und gesundheitsfördernd. Dies ist ein Irrtum. Ballaststoffanteile von Getreide bestehen aus diversen Giftstoffen, die den Darm beim Menschen stark irritieren können und keinesfalls das Wohlbefinden steigern (Wenn schon Ballaststoffe für den Darm, dann unbedingt von Gemüse und Obst - nie Getreidefasern).

Eine schöne Nebenwirkung dieser fettreichen Diät, ist die Tatsache, dass man dabei automatisch zum Normalgewicht zurückkehrt, falls man vorher Über- bzw. Untergewicht hatte. Die große Menge aufgenommener Fette führt entgegen der üblichen Meinung nicht zum Übergewicht, da der menschliche Körper wegen dem hohen Sättigungsgrad der Fette kaum zu viel davon isst. Das Übergewicht entsteht ausschließlich aus den in Unmengen aufgenommenen Kohlenhydraten, sie werden durch Insulin in Fett verwandelt und abgespeichert, um den Blutzuckerspiegel auf richtigem Niveau zu halten.

Über 2 Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben sich bereits zur optimalen Ernährung bekehrt. Das Buch "Optimal Essen" ist als ein praktischer Wegweiser zur optimalen Ernährung gedacht. Es enthält eine leicht verständliche Einführung, Erklärung der Unterschiede zu "Grasfresserdiäten" und das Warum von Low-Carb, praktische Ratschläge für die Anfangszeit der Diät und für ihre spätere Anwendung im täglichen Leben, darüber hinaus auch Speisepläne und Rezepte für sieben Tage.

Der Autor erörtert die außergewöhnlich positive Wirkung dieser Ernährungsweise sowohl auf gesunde als auch auf kranke Menschen und erklärt, wie und warum sie verschiedenste Krankheiten heilt - z.B. Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Herzleiden, Arthritis, Magen- Darmkrankheiten, Fettleibigkeit - darunter auch solche, die die offizielle Medizin für unheilbar erklärte, wie Diabetes.



<http://www.evos.de/fettab/feketo1.htm>

Fettphobie Keine Angst vor Fett bei Low-Carb-Diäten!

Nahrungsfett macht Sie ohne KH nicht dick. Und was noch überraschender ist: **Sie müssen Fett essen, um Fett zu verlieren.** Das mag nach Ernährungshäresie klingen, ist aber wissenschaftlich bewiesen. In den fünfziger Jahren veröffentlichten Kekwick und Pawan an der Universität von London eine Grundsatzstudie... Die bösen Kohlenhydrate werden durch Insulin zu Fettpolstern und als Fettdepots gespeichert. (**Abnehmen funktioniert nur bei wenig Insulin im Blut** - also nur bei Kohlenhydratarmer Kost). Nahrungsfette gelangen nur mit Insulin (wegen KH) in die Zellen, um dort als Fett gespeichert zu werden!

Sie setzten Patienten auf **eine kohlenhydratarme, aber fettreiche Diät.** Das Fett stellte in der Tat 90 Prozent der Gesamtkalorienzahl. Was passierte? Diese Patienten verloren deutlich an Gewicht.

Als diese Patienten auf eine kohlenhydratreiche Diät (90 Prozent der Kalorien werden durch Kohlenhydrate gedeckt) **mit gleicher Kalorienzahl gesetzt wurden, "blieben sie dick"** und es gab so gut wie keinen Gewichtsverlust... Die Lösung heißt also: Essen Sie weniger Kohlenhydrate und stattdessen gute Fette mit mehr Omega-3, dann werden oder bleiben Sie schlank.

Umgekehrt: "Viele Kohlenhydrate und ganz wenig Fett", das macht auf Dauer krank!

Denken Sie daran, dass die Leute bei ihren kohlenhydratreichen Diäten dick bleiben, obwohl der Fettgehalt dieser Diäten sehr niedrig ist. Man sieht das in Amerika:

High Carb - Low Fat, das führt zwangsläufig zu Übergewicht. www.ketario.de

www.lchf.de = LOW-CARB-HIG-FAT de

Weight-Watchers: sie zählen die Kalorien - natürlich hilft hungern, aber es ist kein guter Weg und vor allem braucht das einen eisernen Willen um solche Diäten durchzuhalten.

Vorsicht! Sauerstoff liebt Fett und macht es ranzig und gefährlich, auch in unserem Körper. Am meisten liebt Sauerstoff die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus verschiedenen Pflanzenölen. Pflanzenöle wurden lange als gesund gepriesen (Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Leinöl, ...) und jetzt als Zeitbombe überführt. Denn sie oxidieren schnell. Oxidiertes Fett verwüstet andere Zellen im Körper, schädigt das Erbgut, begünstigt Krebs, löst Entzündungen aus, fördert Autoimmunkrankheiten, schlägt Kerben in Arterien, lässt Blut klumpen und schwächt das Immunsystem - in drei Worten: es macht alt. Vitamin E hilft gegen das Ranzigwerden im Körper.

Seit Jahren beschäftigen sich Wissenschaftler mit Omega 3-Fettsäuren, als sie entdeckten, dass Eskimos trotz beträchtlichen Fettkonsums nur selten über Herzattacken klagten. Es zeigte sich, dass Eskimoblut nur sehr langsam verklumpt. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Eskimos fast ihr gesamtes Fett aus Meerestieren beziehen, die eine hohe Konzentration an Omega-3-Fettsäuren enthalten. Omega-3 senkt den Cholesterinspiegel, den Blutdruck und macht das Blut dünnflüssiger. Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in Lachs, Makrele, Hering, Sardine, Schwertfisch.

Erstens: Die menschlichen Gene bevorzugen eine Ernährung mit einem relativ konstanten Eiweiß-Kohlenhydrat-Verhältnis, überwiegend zuckerarm. Mit anderen Worten: die Menschen sind von der Evolution dazu bestimmt, nach festgelegten Regeln zu essen. In den vergangenen 100.000 Jahren haben sich diese Gene nicht verändert - zumindest seit 40.000 Jahren nicht: Getreideanbau kam aber erst vor 10.000 Jahren auf und ist für uns "ungewohnt". Ein kleiner Bevölkerungsteil ist genetisch zu einer entsprechenden Insulinreaktion auf Kohlenhydrate befähigt. Diese Menschen haben Glück. Aber die meisten Menschen sind einfach nicht dafür geschaffen so viel Nudeln oder Brot zu essen.

Zweitens: Das Optimum basiert auf Hormonreaktionen, die durch Nahrung ausgelöst werden, wobei es vor allem hilft, zu verstehen, warum das Insulin-Glukagon-Verhältnis so wichtig ist.

Drittens: ... Schließlich stützen sich diese Vorschläge auf wissenschaftlichen Background des Nobelpreises in Medizin von 1982, der Bedeutung der Eicosanoide bei der Kontrolle der menschlichen Körperfunktion, und der Nobelpreise in Medizin von 1994, 1999 und 2000. Vier verschiedene Ausgangspunkte, die alle auf eine mehr als deutliche Tatsache hinauslaufen: Die Stärke beruht auf ihrem der menschlichen Physiologie innewohnenden Stellenwert.

Das **Optimum** ist kein Radikalprogramm, sondern eine evolutionär bedingte Ernährungsform, die auf unserem genetischen Code beruht...

Ich sagte bereits, dass Ernährung wie eine Art Religion ist - beide sind instinktbetont.

Ich gebe hier keine Diätanleitung, sondern unterstreiche den starken Einfluss der Nahrung auf unsere hormonalen Reaktionen. In diesem Sinne handelt es hiermit nicht nur um Ernährung, sondern um Biotechnologie des 21. Jahrhunderts. Ich glaube, dass sich durch das Begreifen des Optimum und seiner Auswirkungen das eröffnet, was jeder sich wünscht: eine Steigerung der Lebensqualität.

Gleichzeitig ist dieses Programm ein Aufruf an alle Diätgeplagten die schon mehrere Diäten probierten. Die Ernährungsempfehlungen wohlmeinender Ernährungswissenschaftler und der Ge-

sundheitsämter sind oftmals falsch, besonders für Leute, die genetisch nicht in der Lage sind, komprimierte (stark blutzuckersteigernde) Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot und Getreideprodukte zu verarbeiten. Diese Dinge gab es bis vor 10.000 Jahren einfach noch nicht.

Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und vieler Ernährungs-Wissenschaftler und Mediziner sind vollkommen falsch. Sie empfehlen zu viele Kohlenhydrate (Vollkorn, Nudeln, Reis, Kartoffeln).

Die Nahrungspyramide, die auf sehr komprimierten Kohlenhydraten beruht (Teigwaren), ist für viele Leute regelrecht ein Rezept für erhöhtes Insulin und Cholesterin - und somit ein Rezept für Herzkrankheiten usw.

Unsere Lebensqualität wird vom Optimum bestimmt.

Lassen Sie sich nicht abschrecken von der scheinbaren Einfachheit dieses Ernährungsprogramms zum Erreichen des Optimums. Das Programm bewirkt, wenn sie es richtig einhalten, auf hormoneller Ebene elementare Veränderungen, die jeder erreichen kann. Es ist so ausgelegt, dass es eine weite Spannbreite starker Hormonreaktionen, die sich im Laufe der vergangenen vierzig Millionen Jahre entwickelt, in Zusammenhang bringen kann.

Viele althergebrachte Methoden für mehr Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Stressreduzierung usw.), die bis in die moderne Medizin vorgedrungen sind, lassen sich heute erklären, weil man **ihre Wirkung auf Hormone** allgemein und auf Eicosanoide im besonderen versteht. Essen müssen Sie auf jeden Fall, also können Sie genauso gut eine hormonal passende Nahrung zu sich nehmen [.Weitere Literatur](#)

Tierische Fette:

Ulrike GONDER: Es gibt interessante Neuigkeiten aus der Ernährungswissenschaft:

10. Nov. 2004: Eine Auswertung an ... (kranken) Frauen mit Metabolischem Syndrom und manifester Koronarsklerose, die gerade im [Am J Clin Nutr](#) erschienen ist, fand folgendes:

Je mehr gesättigte Fettsäuren die Damen verzehrten, desto langsamer (!!) schritt die **Gefäßverengung voran!** Je mehr Kohlenhydrate gegessen wurden, vor allem solche mit hohem Glykämischen Index, desto stärker war die Progression der Arteriosklerose (Zunahme der Gefäßverengungen)!

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren verstärkten die Koronarsklerose. Einfach ungesättigte Fettsäuren dagegen nicht! Gonder: <http://www.ernaehrgesund.de/>

(Anmerkung: das bewiesen Dr. Lutz, Dr. Kwasniewski, Dr. A. Felix, schon seit langem!)

http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny_de.html Die Wahrheit über gesättigte Fette!

www.ketarier.de siehe bei "GOOGLE" unter: Low Carb, LC,

Empfohlene Bücher:

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“ Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](#)

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

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies und Co." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung ist und hilft für jedermann! 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](#) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt! Nur direkt bestellbar.

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

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ 978-3907547021 Schaub-Institut; [Schaub-Institut](#)

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) [Lexikon Wikipedia](#)

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - balanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; **Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät**: www.ketarier.de

Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)" ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de Sehr gute Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten - Du sollst die **Ketolyse-Fähigkeit des Gehirns** trainieren: 371 - Ernährungskrisen des Gehirns müssen vermieden werden! Kopfweh auch bei HISTAMIN-Intoleranz

Opoku-Afari, C. "Die Diät-Katastrophe. Über das Kohlenhydrat-Kartell, süße Machenschaften und Wege aus dem Diätendschungel" (LOGI-Methode) Lünen: 2006, 128 Seiten; 3-927372-31-5

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Bestellen bei: [h.a.guettner\(a\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(a)kabelbw.de) Heinrich Guettner, Rostocker Str. 53/514, D-70376 Stuttgart. Tel.: 0049 (0)711-5490628 Fax: 0049 (0)711-500 5309 "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen" 208 pag, Gräfe & Unzer: Sept. 2009; 23x17cm; ISBN: 978-3 833 816 635 (Kohlenhydrate nähren den Krebs)

LOW-CARB-HIGH-FAT eine gute Seite: <http://www.Lchf.de/>

Mersch, Peter "MIGRÄNE. Heilung ist möglich" 464 Seiten, 2006. ISBN 3-8334-4638-2. **Low Carb hilft temporäre energetische Krisen im Gehirn besser zu bewältigen! Sehr wertvolle Hinweise zu den verschiedenen Varianten Kohlenhydratarmer Diäten und über die Ketolysefähigkeit des Gehirns.** www.miginfo.de

Atkins, Dr. Robert "Diät-Revolution... Weg zu gesunder Schönheit" 5. Auflage 2004, Fischer TB
Atkins - Weitere Titel: „Forever young mit der Atkins-Diät“; „Atkins for Life. Dauerhaft schlank“;

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." TRIAS-Verlag: 2004; ISBN: 38304-3266-6 (bei Magen- Darmproblemen meide Polysaccharide/ Stärke/ Getreide/ Milchzucker). Englische Ausgabe ist besser: "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet"

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, (Stoffwechsel/anabol/katabol)

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; (alle KH müssen reduziert werden)

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

Prinzhausen, Jan „Strategien der Leistungsernährung für Sportler. Ein Handbuch unter Einbezug der Stoffwechsellagerung" www.akademos-verlag.de Hamburg: 2003. ISBN: 3-934410-44-8 www.ketofood.de

Groves, Barry, Ph. D. "Eat Fat, Get Thin! <http://www.second-opinions.co.uk/>

Richard, Laura „Low Carb Success!“

Bowden, Jonny „Living the Low Carb Life“

Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure, Constipation, Hemorrhoids, Irritable Bowel Syndrome, Ulcerative Colitis, Crohn's Disease, and Colon Cancer " Ageless Press; **Balaststoffe sind gar nicht gesund!** www.westonaprice.org/bookreviews/fiber-menace www.fibermenace.com

Felix, Dr. Alexander "Das Schlankheitskonzept", Köln: 1976, 4.erw. Aufl., 256 Seiten, **Sehr klar: Low-Carb.**

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt") ISBN: 3-935767-25-0 (viele Schmerzen sind nur Schreie des Körpers nach Wasser)

Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. Siehe: [wasser3.pdf](#) =500 KB ("Your Body's Many Cries for Water" 1995). (Beachte: **Über den Unsinn salzfreier Diäten:155**; Histamin)

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

Batmanghelidj, F. "Die Wasserkur bei Übergewicht, Depression und Krebs" ("obesity, cancer, depression")

Densmore, Emmet "How Nature Cures The Natural Food of Man. Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods." Reprint: 2003; www.kessinger.net ISBN 0766134539 (bei amazon unter: "Englische Bücher" erhältlich)

Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/lowcarb.pdf>

Josef STOCKER: [lowcarb\(at\)josef-stocker.de](mailto:lowcarb(at)josef-stocker.de) Im Internet: <http://josef-stocker.de>