

Iss weniger Kohlenhydrate - das macht dich gesünder.

Säure- und Kohlenhydratarme, Getreidefreie Frischkost hilft dir. Wolfgang Lutz; Jan Kwasniewski; Dr. Andreas Eenfeldt; Dr. Ulrike Kämmerer; Stefan Schaub (säurearm und kohlenhydratarm). Updated August 2016

Low-Carb: Low = wenig Carb = Carbohydrates = Kohlenhydrate = KH

Die Reduzierung der Kohlenhydrate (Brot, Getreide, Zucker...) führt zu besserer Gesundheit. Die Low-Carb-Ernährung ist in verschiedenen Varianten bekannt: z. B. als LOGI-, als Ketarier-, als PALEO- oder Atkins-Diät oder Schaub-Kost usw. Die Kost nach Stefan Schaub ("Krankheitsfallen" 2015) bewährt sich seit 1965 (!). Heute wissen wir: Eiweiß sättigt viel früher, als die KH - dadurch wird automatisch eine geringere Gesamtmenge an Kalorien gegessen. Fett ist ein viel nützlicherer Brennstoff für Herz und Gehirn (Ketone) als KH. Wir wurden zu lange vor Fett gewarnt - ein totaler Irrweg.

Vegetarier hört her: Übersäuern tun euch nicht Fleisch und Fisch - sondern die Kohlenhydrate (Getreide!).

Eine **KH-arme Kost muss aber 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) - wer genauer hinschaut: Bei allen diesen dürfen keine oder fast keine KH konsumiert werden. Alle diese Therapeuten haben Listen von erfolgreichen Fällen publiziert, auch Dr. Jan Kwasniewski, der mit seiner KH-armen Fleisch-Fett-Kost 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".

Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

Es gibt also verschiedene Low-Carb-Varianten (bei Peter Mersch "Migräne" und "Übergewicht" 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 das Übliche (Paläodiät) und daran sind wir angepasst - auch wenn die Vegetarier andere Märchen verbreiten.** Mit einer fettreichen Low-Carb-Lebensweise gewinnt man Ausdauer im Sport, Gesundheit (trotz tierischer Fette!) und gute Figur. Bei dieser Lebensweise verschwinden die Heißhunger- Fressattacken - denn solche entstehen durch die Blutzuckerschwankungen, durch zu viele Kohlenhydrate und Insulin. 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 (Getreide) noch nicht geschafft.

Gewiss war die Erfindung des Ackerbaues vor frühestens 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. Der Ackerbau (Getreideanbau, Weizen und Gerste; lagerfähige Nahrung) in der Gegend des "fruchtbaren Halbmondes" ermöglichte das Entstehen der frühesten 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, Inuit, Äthiopier, Massai, sie leben

alle hauptsächlich von Fleisch/Fett und kennen keine Krankheit des Metabolischen Syndroms).

Wir könnten mit den heutigen Möglichkeiten artgerechter biogerechter Tierzucht und Low-Carb-Ernährung viel gesünder leben, wir könnten ohne Verkalkung und "Zivilisatose" etwa 120 Jahre alt werden, ohne Demenz, Altersbeschwerden und Senilität, ohne der Krankenkasse zur Last zu fallen. Der heute genossene Weizen (überall drinnen) ist gentechnisch und durch Umzüchtung so total verändert, dass er zu sehr vielen Krankheiten führt - so ist erklärlich, warum viele mit Paläo-Diät schnell heilen.

LOW-CARB kann noch optimiert werden durch gezielte Auswahl der Nahrungsmittel nach PALEO, nach dem, was wir in der Steinzeit Millionen Jahre hindurch gegessen haben. Nico Richter (PALEO-Kochbuch) hatte trotz Low-Carb-Ernährung noch schlechte Blutwerte, die sich erst besserten, als er sich an die "**Steinzeit-Ernährung**" (Getreidefrei) hielt. Es ist gesundheitlich sehr nützlich, unsere Evolution zu berücksichtigen und **Getreide, reife Hülsenfrüchte... strikt zu meiden:**

[http://josef-stocker.de/paleo steinzeit nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

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, vor den hochungesättigten Ölen aus Pflanzensamen). **Wir brauchen mehr Omega-3-Fettsäuren aus dem Meer und weniger Omega-6** (die Entzündungen fördern).

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

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.

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

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

Durch zu viel Kohlenhydrat-Konsum entsteht die Blut-Zucker-Achterbahn und dadurch die vielen Zivilisationskrankheiten! (Das metabolische Syndrom)

Dein Hauptnahrungsmittel sei das Fett (60% der Kalorien) und etwas Eiweiß - dadurch wird der Blutzucker konstant gehalten; die Kohlenhydrate (KH) sollen radikal beschränkt und durch Fett ersetzt werden. Fett ist ein idealerer Brenn- und Treibstoff als KH.

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

Low-Carb funktioniert aber nur dann gut, wenn man dem Körper täglich nicht mehr als ca. 6 Broteinheiten (BE) an Kohlenhydraten gibt (ca. 50 bis 70 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)! <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

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 Soll man **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 Autoren Kwasniewski, Wolfgang Lutz, Andreas Eenfeldt, 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. **Transfette**, das sind in der Fabrik bearbeitete, **gehärtete Fette, die sind dein Feind** und in fast allen Backwaren ...

Die Leber wird belastet und geschädigt durch Brot (schwer verdauliche Polysaccharide; Getreide), Fructose aus der Fabrik (Mais-Sirup...) und vor allem Alkohol.

Unsere Vorfahren hatten nie so viele "schnelle, komprimierte" Kohlenhydrate zur Verfügung und wir sind genetisch bis heute nicht an solche angepasst. Unsere Gene sind noch so, wie vor 40.000 Jahren! Getreideanbau und Milchwirtschaft gibt es in unseren Breiten erst seit maximal 6.000 Jahren. Die Agrarrevolution ist 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 (Albert von Haller; Ulrike Gonder "Fett"; Emmet Densmore; T. L. Cleave "Krank durch Zucker und Mehl").

Haupt-Übeltäter sind GETREIDE, reife Hülsenfrüchte... 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, haben Phytinsäure - sie sind Säurebildner.

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

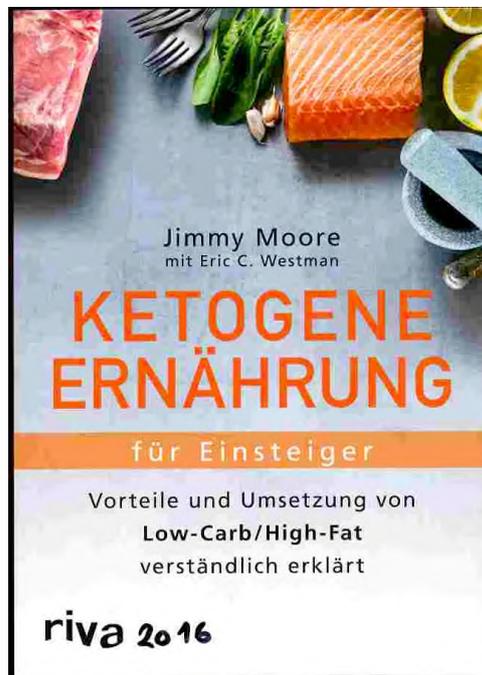
(Einschub 2016: Nach dem Verfassen des obigen Artikels erschien nun 2016 ein Buch, das auf 348 Seiten die ketogene Ernährungsform hervorragend gut erklärt:

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung... Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt" Riva: Oktober 2016; ISBN: 978-3868839715

Westman, Eric "Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet" (English Edition) Jimmy Moore (Autor) 2014

(Vergleiche: Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert.")

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!)



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, ganz sicher nicht. **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.**

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!** **Dr. Denmore: "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.**

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: Eiweiß 40% + Fett 40% + KH 20% (ich würde die KH noch mehr reduzieren und dafür den Fett-Anteil erhöhen).

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.

Übersäuerung ?

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.

STOCKER: Der ph-Wert des Harns 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 <http://josef-stocker.de/sauer1.htm>

Auf meine Bedenken wegen einer "Übersäuerung durch Fleisch und unverbrannte Fettsäuren", schrieb mir Dr. Seifert im März 2004: "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) des Urins** also 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

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. Low-Carb-Diäten sind 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.**

<http://www.ketarier.de>

Reinigungskrise nach Umstellung auf andere Diät - Müdigkeit während der Umstellung auf Low-Carb: Wenn man wirklich über längere Zeit die ketogene Diät konsequent durchhält, dann kann sich die "Zündung" (der Stoffwechsel) darauf einstellen - er braucht dann mehr von anderen Enzymen, was sich erst in einigen Wochen einpendelt. 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 Schaukel-Prozess 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 Ketose "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.

"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.

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 (Weizen) 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 verschieden 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, 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, Peter Mersch, Dr. A. Felix) eine radikale Einschränkung des Kohlenhydratverzehrns 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, von Beeren (wie die Bären) und etwas Grünzeug. Sie waren dabei viel gesünder, als wir heutigen, was alte Knochenfunde und Gebisse zeigen (Heidrun Schaller).

Als hunter and gatherer (Nomade und Hirte, wie Abel in der Bibel) ist der Mensch seit den langen Eiszeiten eine fettreiche Nahrung gewöhnt.

Das Gehirn des homo erectus wuchs besonders an der Meeresküste Südafrikas - durch die fettreiche Meeresnahrung. Durch diese Fettspeise erhöhte sich das Gehirnvolumen des homo erectus damals vorteilhaft (Fett hilft auch bei Depressionen. Besonders heilsam ist Kokosöl; siehe Bruce Fife). 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, der Mensch aber nicht mehr, denn der hat sich in den 100.000 Jahren 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 hohem 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, Krebs...**

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. 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 öfters herausspringen 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.

Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

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 Milchezucker, ganz wenig Stärke aus stärkearmem Gemüse). Hauptsächlich lebte er von Fett und von frischem, rohem Fleisch großer Tiere. Fische konnte der Urmensch auch mit der Hand fangen.

Wir Menschen sind Fett-Stoffwechsler! Deshalb können wir Fett so gut speichern und bekommen von Kohlenhydraten ganz leicht Vorrats-Fettpolster - um dann von Fett leben zu können.

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 noch immer tierische und langkettige Fette (Die Wenig-Fett-Hysterie und Cholesterin-Lüge führten ins Desaster) **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. An die vielen Kohlenhydrate sind wir genetisch noch nicht angepasst. [Kwasniewski](http://www.lowcarbo.de/)
<http://www.wilstar.net/lowcarb/>

"Das Optimum" Nach Kwasniewski: 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.

Achtung: Dies gilt nur für etwa 80% der Europäer <http://josef-stocker.de/blut5.htm> Dein Stoffwechselltyp entscheidet, welches Mischungsverhältnis dir gut tut.

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 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, Panda-Bär).

Noch wichtiger ist es Vollkornprodukte zu meiden. 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). **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; **Ballaststoffe sind nicht gesund!** www.fibermenace.com

Eine schöne Nebenwirkung einer 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.

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.

Also: "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 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. Man hält dies nicht lange durch. Die Theorie, weniger Essen oder die Kalorienzufuhr verringern, die ist nicht hilfreich und obendrein falsch. Lies: Dukan; Strunz; Ulrich; Andreas Eenfeldt... Auch gilt:

Eiweißreiche Ernährung ohne Fett ist toxisch <http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>

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 - sie sind das Einstein-Vitamin.

Sears: Das Optimum

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, Brot... zu essen - noch dazu aus verzüchtetem Weizen.

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...

Vorsicht vor den Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und vieler Ernährungswissenschaftler und Mediziner, die vollkommen falsch sind.

Sie empfehlen zu viele Kohlenhydrate (Vollkorn, Nudeln, Reis, Kartoffeln).

Die bisherige 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](#)

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren verstärken die Koronarsklerose.

Ulrike Gonder: <http://www.ernaehrgesund.de/> Kokosöl erweist sich als besonders gesund.

<http://www.westonaprice.org/> Die Wahrheit über gesättigte Fette!

Empfohlene Bücher:

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien" 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: www.schaubinstitut.ch/ oder in München, herold@herold-va.de Euro 49,-; CHF 49,- Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Moore, J. & Westman, E. "Ketogene Ernährung für Einsteiger: 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 Edition) 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!**

Hartwig, Dallas & Melissa "Alles beginnt mit dem Essen: Gesund und fit durch Paläo-Ernährung" 370 Seiten (deutsch); Riva: August 2015; ISBN: 978-3868836646

Hartwig, Dallas & Melissa "It Starts with Food. Discover the whole 30 [days]" [Englisch] 320

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)

PALEO und LOW-CARB: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

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

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

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

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)

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 208 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; 2013; ISBN: 978-3442173587 ("Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health")

Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" Mosaik: 2014; ISBN 978-3442392575 "Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar - Your Brain's Silent Killers"

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Cookbook:** <http://www.thepaleomom.com/> **Most Recommended!**

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

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 (der KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren)

<http://www.paleodiet.com/>

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

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

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

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 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft)

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

<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/schweinefleisch-und-gesundheit> Schwein bleibt Schwein

Schweinefleisch total meiden: Der Bibeltext http://josef-stocker.de/Schwein_Levitikus11.pdf

Kohl & Dehmel "Die neue Ernährung bei Krebs: Neuartiges Ernährungskonzept: Ernährung, die auf Ihren Stoffwechsel abgestimmt ist" 144 Seiten; Schlütersche: 2. Auflage 2011; ISBN: 978-3899936230 (*Kohlenhydratarme Ernährung hilft; Ersetze die KH durch Fettkalorien*)

Fife, Bruce "Kokosöl: Das Geheimnis gesunder Zellen" 238 Seiten; 2013; ISBN: 978-3-86445-0532

Fife, Bruce "Sehkraftverlust jetzt stoppen! Augenleiden gezielt vorbeugen und natürlich heilen"

(Eine Warnung vor ungesättigten Pflanzenölen, gehärteten Ölen) 288 Seiten; Kopp Verlag: 2. Auflage 2016; ISBN: 978-3864452819 http://josef-stocker.de/macula_neuropathie_stoppen.pdf

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer! - Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" 256 Seiten; Systemed: 31. Mai 2016; ISBN-13: 978-3942772860

Gonder, Ulrike "Kokosöl 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

Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co" 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/>
<http://www.coconutresearchcenter.org/>

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!*

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

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

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 4. Auflage 2012; ISBN: 978-1477551721; Grundlagen von Low-Carb-Diäten; Zuckersüchtigkeit versus Ketolysefähigkeit des Gehirns: Gehirn und Herz lieben Ketone (Mary Newport). Pflichtlektüre

Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich" 484 Seiten; ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de

Mersch, Peter "Klüger werden und Demenz vermeiden" 108 Seiten; 2012; ISBN: 978-1480254893

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)

Löchriger Darm - Leaky Gut: http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf

Steintel, Reinhard: Meide Getreide, Milch, Ei... http://josef-stocker.de/steintel_reinhard_50pag.pdf

zu viel Butter oder Fett kann ein Problem sein, wenn...: <http://josef-stocker.de/welt4.htm>

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

Taubes, Gary "Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health" (Vintage) [Englisch] 640 Seiten; Anchor: 2008; ISBN: 978-1400033461; 15,5 x 3,2 x 23,3 cm

[Why We Get Fat: And What to Do About It](#)

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)

Lustig, Robert "Fat Chance: ... Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease" [Englisch] 336 Seiten; 2012; ISBN: 978-1594631009. <http://pinkpoisononpaleo.blogspot.co.at/>

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

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; **Ballaststoffe sind gar nicht gesund!** www.westonaprice.org/ www.fibermenace.com

Meine pdf-Dateien: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

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

Im Internet: <http://josef-stocker.de> Updated Oktober 2016