

Was hat Josef Stocker geholfen?

2011 meinweg.pdf

Geboren 1940 und aufgewachsen im Gebirge (Tirol), mit Brot, Butter, Kuhmilch und Kartoffeln; 182 cm groß, Blutgruppe O

40 Jahre lang habe ich gelitten und Kliniken besucht und keinen Ausweg gefunden. Warum war ich so oft krank? Ich habe nicht aufgeben und mich durch einen Dschungel von Ernährungstheorien hindurchprobiert. Von 1964 bis 1998 habe ich folgendes praktiziert: Vegetarismus (und Yoga), 1966 Waerland (Vollkorn), Vollwertkost, Wandmaker (Vegetarier, Obstrohkost), Rohkost, Sonnenkost... Diese Richtungen brachten nur zeitweilig eine Besserung, die meisten Beschwerden blieben.

Erst im Jahr 1999, nach der Umstellung auf: "weniger Kohlenhydrate (KH), kein Getreide und nichts von Körnern, - keine Molkerei-Milch" aber mehr Frisch-Kost (Fleisch), kam die Besserung.

Im Alter von zwei Jahren hatte ich schon eine Nabel-Bruch-Operation; als Kind in der Kriegszeit oft Eiterbeulen und Abszesse (zu viel Getreidemehl, Kuhmilch, Magnesiummangel), die KH-Mahlzeiten brachten damals auch Würmer im Darm (+ Candida); im Alter von 12 Jahren Entfernung der Mandeln (Tonsillen), 1973 Hämorrhoiden-Operation (Leber, Pfortaderkreislauf zu sehr belastet durch zu viele KH, Backwaren, erhitzte Stärke). **Bindegewebs-Schwäche**. Der Magen war ab 1980 immer wieder stark entzündet (**Gastritis**), **Hiatushernie (Zwerchfell-Riss)**, **Entzündung der Speiseröhre (Oesophagitis) wegen saurem Aufstoßen, Reflux (Sodbrennen verursacht durch Brot/Zucker/Milch/Getreidebreie; Vollkorn...)**; stark belegte Zunge, oft Nasenbluten, **immer müde, viel Hautjucken (das war eine Histamin-Intoleranz)**, **viel und oft Kopfweg, Druck im Kopf, Migräne**; der Glukose-Toleranz-Test 1976 war schlecht ("[Reaktive Unterzuckerung](#)"), schlechte Leberwerte, **zu viele Triglyceride im Blut** (hohe Blutfettwerte wegen zu vielen KH im Speiseplan!); mehrmals Kreislauf-Kollaps (Histamin-Intoleranz; Tachykardie), **Schilddrüse** (dicker Hals) usw.; **1996 bis 1998 Angst- und Panik-Attacken...**

Und das alles verschwand 1999 innerhalb von Monaten: **allein durch Ernährungsumstellung!** Und es hält bis heute: Ich bin nun von 1999 bis heute (August 2010), also 10 Jahre lang, bei keinem Arzt und in keinem Krankenhaus gewesen! (Nur eine Konsultation wegen Histamin-Intoleranz)

Nach langem Suchen fand ich: **„Vollwertkost“ oder Vollkorn ist die falsche Richtung!** (siehe Schaub Stefan) **Auch Vegetarismus ist auf Dauer nicht gesund**. Vegetarier essen meist **zu viele KH, zu wenig Eiweiß, zu wenig gute Fette**. Ihre Schwangerschaften sind durchwegs problemreicher, ihre Kinder sind oft lebenslang benachteiligt (Dr. Nicolai Worm; Dr. med. W. Gruber; David Wolfe).

Schon 1965 probierte ich die vegetarische und die vegane Lebensweise ... Waerland, Bruker, Spiller, dann Wandmaker, Diamond... Erst als ich 1999 begann **alle Backwaren (erhitzte Stärke, Getreide), Hülsenfrüchte und Fabrikzucker ganz und total zu meiden** (= Reduktion der Kohlenhydrate) und stattdessen **Fleisch, fetten Hochsee-Fisch, Ei, Butter, nur wenig Obst und Salate nahm**, erholte ich mich innerhalb von Wochen, körperlich wie auch stimmungsmaßig. Der Blutzucker-Spiegel normalisierte sich - und damit auch die hormonelle Steuerung: Beachte Dr. W. Lutz "Leben ohne Brot". Wir sind seit über 2 Millionen Jahren Jäger und Sammler und daran angepasst. Erst vor 10.000 Jahren begann Getreideanbau. Wir waren und sind gesünder mit Fett-Eiweiß-Konsum, einem Leben von Jagdbeute (wohl gemerkt: leicht gebraten, gegrillt, gekocht: also durch Erhitzung vorverdaut).

Vier Jahrzehnte lang aß ich gerne Brot, Vollkorn-Getreideprodukte, "gesunde Müslis", Süßes (also zu viele KH), und war immer kränklich und oft elend. Seit der Reduzierung aller Kohlenhydrate und Totalverzicht auf Getreide (ab 1999) bin ich nun gesundheitlich viel besser, die Schilddrüse hat sich beruhigt, die Leber gebessert, Kopfweg verschwand, Bindegewebe festigten sich, kein Schnupfen mehr (solches berichten alle Low-Carb-Leute; Buchempfehlung: Stefan Schaub "Die Krankheitsfalle" 2010)!

Backwaren, Brot, erhitzte Stärke (auch Reis, Dinkel, Gerste, Hirse) machen die Leber steif wie ein Brett. Das habe ich von Helmut Wandmaker, Norman Walker, E. Densmore, gelernt. **Die Leber leidet unter: Brot, Backwaren, Alkohol und Medikamenten (Chemie, Gifte)**. Elaine Gottschall heilte viele Darmkrankheiten (Colitis Ulcerosa), durch Verbot von **erhitzter Stärke (Di- und Polysaccharide)** - sie sagt: Nur Einfachzucker (Monosaccharide, Obst, Fruktose, Honig) sind bei Erkrankungen des Darmtraktes erlaubt. (Meide auch rohes Gemüse... sagt Schaub; meide Vollkorn sagt Udo Pollmer) **Ich meide alles Getreide, Hülsenfrüchte, Soja** - allein schon wegen der Phytinsäure, Oxalsäure... Ackerbau und Milchwirtschaft tauchten erst in den letzten Sekunden der Geschichte des Menschen auf.

An die vielen KH, die Ackerbauprodukte, die Backwaren, Fabrikzucker, sind wir genetisch noch nicht angepasst (vielleicht in 40.000 Jahren einmal). Viele Erwachsene **sind auch an Tiermilch nicht angepasst**; sie können den **Milchzucker und das Milcheiweiß** nicht richtig verdauen, wohl aber das gesunde Butterfett! Allerdings gibt es einen kleinen Prozentsatz von Europäern, die seit einer seltsamen Gen-Mutation, heutzutage auch als Erwachsene Milcheiweiß und Milchzucker verdauen können - obwohl Tiermilch und Haustiere, erst seit 6.000 Jahren üblich sind. Jane Plant weist nach, dass Brust- und Prostatakrebs direkt mit Milchkonsum zusammenhängen können: der Milchzucker wird nicht richtig verdaut, gärt im Darm... und die Wachstumshormone in der Milch sind ein mächtiger Faktor.

Rohes, reifes Obst ist nützlich, es hat leicht verwertbaren Zucker (Mono-Saccharide), der geht langsamer ins Blut, Obst hat einen niedrigen GLYX, braucht keine besondere Verdauungsarbeit. **Säurearmes, reifes**, rohes geschältes (!) Obst schadet in normalen Mengen auch Diabetikern nicht. Am besten angepasst sind wir aber an **frisches Fleisch und Fett der Tiere! Die ganzen Eiszeiten hindurch lebten unsere Urahnen von der Jagd und dem Fischfang: Eine Million Jahre** - in diesen Zeiten gab es nur fettes frisches Fleisch von der Jagd und ganz wenig an Nüssen, Beeren, Grünzeug! Den Ackerbau, das Getreide, gibt es erst seit 10.000 Jahren, bei uns erst seit 4.000 Jahren. Um an diese stärkereiche Nahrung genetisch angepasst zu werden bräuhete es mindestens 40.000 Jahre. Wir sind in unseren Genen immer noch: "Jäger und Sammler". (Ganten "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen")

Uns schaden langfristig alle Stärkemehle (alles aus Körnern und Samen, auch Reis, Soja und Hülsenfrüchte). Brot und Backwaren führen (wegen der konzentrierten Kohlenhydratlast, Insulin, einigen Säuren und Mineralstoffarmut) langsam aber sicher zu Verstopfung, Verkalkung, Vergreisung, zu Gelenk- und Herzproblemen (wegen Gärung > CO₂) Die zu vielen Kohlenhydrate (KH) der Zivilisationskost sind die Grundursache des metabolischen Syndroms, von Krebs und Diabetes, sie führen zur Reaktiven **Unterzuckerung**, **sie stören die Leber, die Drüsen und den Hormonhaushalt: die Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Schilddrüse, Hypophyse...** (Dr. W. Lutz). [starch.pdf](#) Seit Okt. 2008 schätze ich **die Bücher von Tamara Lebedewa** sehr hoch! "Unheilbare Krankheiten"

Seit 1999 habe ich kein Sodbrennen mehr (keine Ant-Acida-Tabletten) und keinen Schnupfen: beides wird hauptsächlich durch Milch-Getreide-Breie und Backwaren hervorgerufen. [reflux.pdf](#)

Bei Ohren-, Mandel-, Stirnhöhlen-Entzündungen und Blinddarmentzündung empfehle ich: **Meide außer der Butter, alles aus Kuhmilch (Laktose, Kasein) und alle Getreide (besonders Weizen), das ist keine Frische Kost**. Viele Menschen leiden ein Leben lang an einer Basisallergie, an einer Unverträglichkeit von Weizen, Kuhmilch, ... weil sie als Baby vor dem sechsten Monat abgestillt wurden und nun die damals als Beikost gegebenen Stoffe lebenslang nicht gut vertragen (Ursula Jonsson).

Weizen, tut den meisten Menschen gar nicht gut (K. Hoffmann; W. Sommer; H. Wandmaker; Cordain; Emmet Densmore; R. Steintel). Der Mensch ist auf Weißmehl, Nudeln, Dinkel, Reis, Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Soja... kurzum auf die vielen Kohlenhydrate und auf Industriezucker noch nicht angepasst. Süßigkeiten, Cola, Pepsi, selbst gemachte gesüßte Säfte schaden uns. Pilze nährt man mit Getreidekost, mit Stärke und Zucker, am besten.

Meine Meinung: Fabrikzucker sollte nur in Apotheken und nur auf Rezept erhältlich sein - so schädlich ist der chemisch reine Zucker aus der Fabrik und gezuckertes Wasser. Haushalts-Zucker hat keine Mineralstoffe und übersäuert dich! **Fabrik-Zucker stört den Magen und die Darmflora!** Wäre eine andere Substanz für den Menschen so schädlich, sie wäre längst streng verboten worden. Auch Künstliche Süßstoffe, rufen Insulin hervor und erzeugen Hunger, und damit Gewichtszunahme. Mit "wenig Fett" und Cola light wurden die Amerikaner immer dicker. Kohlenhydrate machen Hunger.

Es geht um die Gesamtmenge der verzehrten KH - nicht so sehr um den GLYX. Der Glykämische Index (GLYX) oder auch "die glykämische Last", spielen keine so große Rolle. Man lese Dr. Richard Bernstein („Dr. Bernstein's Diabetes Solution“), Dr. W. Lutz, Dr. Ehrensperger, u. v. a. Die so genannten langkettigen oder komplexen Kohlenhydrate (Vollkorn, durch Backhitze dextriert!) **lassen den Blutzucker fast gleich schnell ansteigen!**

Neben meiner Bibel stehen im Bücherregal Dr. Wolfgang Lutz; Dr. S. Seifert; Dr. Peter Mersch; Stefan Schaub „Die Krankheitsfalle“ 2009; auch: Dr. Nicolai Worm "Syndrom X" 7. verb. Auflage

Ich empfehle also eine Ernährung die kohlenhydratarm und säurearm ist: Low-Carb! Das funktioniert aber NUR WENN die KH radikal auf etwa 40 bis 80 Gramm pro Tag reduziert werden. Nur

dann wird der Stoffwechsel des Menschen dauernd von KH-Verbrennung auf Fettverbrennung umgestellt (und du wirst ein "Ketarier" der in Ketose lebt).

Bei der üblichen Mischkost mit den vielen KH, kann man zu viel Fett und Butter essen, denn was nicht verbrannt wird, das schadet. **Mit wenig KH passiert das nicht. Zu beachten ist nur: Dein Gehirn braucht gleichmäßige konstante energetische Versorgung (6 BE Glukose pro Tag).**

Kopfweg und Migräne können aber auch einen anderen Grund haben: z. B. eine Histamin-Intoleranz!

Körner sind für die Vögel, Kartoffeln für die Schweine, Mais für das Mastvieh. Die Kohlenhydrate, die man nicht verbrennt, werden in Fett verwandelt und über das Insulin zu Fettpolstern abgespeichert - so mästet man Tiere!

Ohne Insulin (durch KH hervorgerufen) wird das Fett nicht zu den Zellen transportiert (gespeichert). Fett und Eiweiß allein essen das ruft kein Insulin hervor und du wirst/bleibst satt und schlank.

Die KH und auch Süßstoffe rufen Insulin hervor, und dieses Insulin hilft dem Fett in die Zellen, daher: Zucker plus Fett macht dick (Kuchen).

Oder anders formuliert: Fett macht nicht dick - wenn kein überhöhter Insulinspiegel im Blut ist.

Die so genannte "Vollwert-Küche" ist ein Irrweg. Unsere Bauchspeichel-Drüse und der Insulinhaushalt schaffen die vielen Stärke- und Vollkornprodukte nicht, mögen sie noch so natürlich, unbearbeitet und roh und vollwertig und sonnengereift und bio... sein; und bei unserer vorwiegend sitzenden Lebensweise können wir sie nicht alle verbrauchen. **Ein hoher Insulinspiegel im Blut** (hervorgerufen durch zu viele Stärkeprodukte, aber auch durch zu große Eiweißportionen, durch Kaffee, Aspartam, usw.) **bringt die Leber dazu, mehr Cholesterin zu produzieren** (Buch von [Ulrike Gonder "Fett"](#)). **Die Massai in Kenia leben gesund von frischen (!) tierischen Produkten, Milch, Butter, Fleisch, und kennen kein Cholesterinproblem** (Lutz: 144; Fran McCullough; Robert Ford)! Wandmaker bekam sein Cholesterin erst in den Griff, als er alles Brot und alle erhitzte Getreide-Stärke mied und auf Monosaccharide (=Obst) umstieg! ([Hinweis auf Cholesterin](#))

Kwasniewski und Lutz betonen: Der Mensch braucht nur etwa 1g Kohlenhydrate pro kg Körpergewicht, das ist für den ganzen Tag alles zusammen nur etwa 50 bis 80 Gramm (= 6 BE = Broteinheiten). **Bei der Umstellung auf Lutz oder Seifert, Kwasniewski, wirkt das tierische Eiweiß nicht übersäuernd - es wird besser verdaut, mehr verzuckert und die rechtsdrehende Fleischsäure wird ziemlich problemlos ausgeschieden.**

Meine persönliche Erfahrung: **Fleisch übersäuert mich viel weniger, als Obst** (Obstsäuren) oder gar Brot und Backwaren (linksdrehende Milchsäure; "Brotgicht").

Auch Sportler dürfen bei einer Umstellung auf "dauernd Low-Carb" für Sportwettkämpfe nicht mehr KH (Nudeln) essen, sondern müssen den Mehrverbrauch an Energie mit Fett decken (Lutz: 273. Sechs BE an KH nie überschreiten). **Fett ist der ideale hochwertige Treibstoff - nicht die KH.**

Bei den meisten Schilddrüsen- und Herzproblemen ist Brot und Getreide schuld (Lutz: die inneren Drüsen hypertrophieren - Nebenniere, Schilddrüse, Hypophyse; bei Hennen die Legedrüsen).

Getreide-Stärkemoleküle kommen im Menschen nicht vor und die hoch erhitzte Stärke ist besonders schädlich (Darmschleim-Bildner, Maillard-Moleküle; Brot zu hoch erhitzt im Elektro-Backofen, Stärkemoleküle werden dextriert). Das Brot wurde und wird im Orient im häuslichen Steinbackofen kaum über 90° erhitzt - nicht in andere Stärkeart gewandelt! Uns schaden auch die „Unheilvollen Getreidesäuren“ (Dr. Klaus Hoffmann: Brotrheuma, "Dinkel ruiniert die Gelenke"). Halb verdaute Stärke, unverdauter Milchzucker, gären und treiben die [Bäuche](#) auf. Mein gewölbter Bauch wurde wieder flach.

Meine Gesundheit hat sich auffallend gebessert seit dem Tag, von dem an ich gar nichts mehr von Weizen, Getreide, Hülsenfrüchten, Fabrik-Zucker, und tierischer Milch aß - und seit ich begann mehr Wasser zu trinken: ich bin nun (seit 1999 bis 2009) ohne saures Aufstoßen (Reflux), **die Bindegewebe festigten sich, der Zwerchfellriss (Hiatus Hernie) verschwand von selbst!, in den Schuhen brauche ich keine Einlagen mehr!**, ich kann nun wieder horizontal und flach liegen, brauche keine Antacida-Tabletten mehr, habe keinen Schnupfen mehr - der ganze Vorrat an Papier-Taschentüchern liegt seit sieben Jahren unberührt, **denn ohne Brot, Dinkel, Reis, Soja und Milchprodukte verschleimt man weniger, die Verdauung und das Immunsystem stärken sich!** **Gerade die inneren Drüsen entarten häufig wegen der vielen Mehlspeisen und Backwaren (=erhitzte Stärke).** Meine Schilddrüse (dicker Hals) wurde von selbst wieder normal! Der geblähte

Gär-Bauch verschwand. Viele Menschen haben einen aufgetriebenen Bauch wie eine Kugel, das kommt von Pflanzen-Rohkost, von den gärenden Kohlenhydraten und von unverdaulichem, gärendem Milchzucker (unverdaute Laktose). Diese gärende Meische ist ein Paradies für Würmer, Bakterien und Pilze (Blinddarmentzündung); rohes Obst/Gemüse entzieht Parasiten den Boden. Siehe: **Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen..." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung. 2009; [Schaub-Institut](#) ISBN: 978-3-907 547 113 und: [Gärbottich](#)**

Ich hatte nachweislich keine Mehlkrankheit (Zöliakie) und von der Klinik nachgewiesen, auch keine Allergie und doch waren es die Produkte des Ackerbaues, Speisen aus Mehl, die mich ruinierten. Mit Brot, Gebäck, Zucker, habe ich mich „krank gegessen“. Brot wird heutzutage viel zu hoch erhitzt (Verwandlung der Stärkemoleküle zu Dextrose mit sehr hohem GLYX; Verwandlung der organisch gebundenen Mineralien zu anorganischen unverwendbaren). Brot erzeugt im Magen mehrere Säuren (Phytin-, Phosphor-, Essig- und andere Säuren! Wandmaker). Unser Brot ist eine Mangelnahrung, Brot hat zu viele leere Kalorien und enthält viel zu viele Chemie-Zusatzstoffe. Es übersäuert und raubt Mineralstoffe! Dr. Lutz heilte viele Magen-Darmkranke (Colitis ulcerosa) einfach **durch Kohlenhydratbeschränkung!**

Dr. Lutz weist wissenschaftlich nach: Arteriosklerose und zu viel CHOLESTERIN bekommst du wegen der vielen Kohlenhydrate (auch durch Wassermangel und dadurch bedingte Risse in den Arterien; auch durch Mangel an Vitamin-C) - nicht durch cholesterinhaltige Nahrungsmittel! Nicht wegen Eiern oder Butter oder tierischen Fetten: [cholesterin.pdf](#) und [gesund6.htm](#)

Low-Carb, das Reduzieren der KH, führt zu besserer Gesundheit. Dazu müssen wir den Menschen die Angst vor Fleisch, Fett, Butter und tierischen Produkten nehmen - Dein Feind sind die Ackerbauprodukte, die Backwaren - nicht die tierischen Fette. Artgerecht gehaltenen Tiere haben im Fett genügend ungesättigte Fettsäuren - nicht aber die gemästeten Tiere (Mastfette).

Nachtrag. Auf der interessanten Homepage <http://www.optipage.de/pirlet.html> fand ich folgendes: **Pirlet: ...das zweite Gebot wird kaum beachtet... Wir dürfen dem Körper nur so viel zuführen, wie er ordnungsgemäß verdauen und rückstandsfrei im Stoffwechsel umsetzen kann.** Andernfalls kommt es durch bakterielle Giftbildung zu Schäden an den Verdauungsorganen und zur Verschlackung innerer Systeme. Der Mensch muss in seiner Ernährungsweise das rechte Maß finden, ... Der alte ägyptische Spruch gilt auch heute noch:

Der Mensch lebt von der Hälfte dessen, was er isst; von der anderen Hälfte leben die Ärzte. (Der Mensch kann mit Mangel viel besser gedeihen, als mit Nahrungsüberfluss).

Pirlet: Bei vielen Menschen bleibt ein Teil der zugeführten Nahrung unverdaut, d.h. sie wird nicht ordnungsgemäß von den Darmsäften in die Einzelbausteine zerlegt, wird von den Darmzotten, von unserem Wurzelsystem nicht aufgenommen. Dafür einige Ursachen: zu schwer-verdaulich (Milch; Körner, Rohgemüse); zu schnell hinuntergeschlungen; zuviel und zu vielerlei auf einmal; der Darm ist in langen Jahren müde und leistungsschwach geworden; ältere Menschen haben oft zu wenig Enzyme um ... abzubauen... **Was aber nicht verdaut worden ist,** das wird von Bakterien zersetzt. Milch-Eiweiße faulen, Kohlenhydrate gären. Es entstehen giftige Substanzen, Gase... (Blähbauch, Verstopfung...) <http://www.optipage.de/pirlet.html>

Die meisten erwachsenen Menschen leiden an Magnesium-Mangel. Zum Thema Mineralstoffe und Spurenelemente siehe: [magnesium.pdf](#) (Nimm Mg, Zink, ... in Chelat-Form).

Thema Bibel und Brot: Ich halte die Bibel ganz hoch in Ehren, sie ist sehr genau in Griechisch von der Urkirche her überliefert (>Nestle-Aland), aber ich betone: **Die Bibel ist nicht zuständig für Ernährungsfragen, Erdzeitalter und Kosmologie. Darüber will sie uns nicht belehren** (sie hat auf diesem Gebiet nur das Wissen der damaligen Umwelt und das falsche geozentrische Weltbild, "der Erdkreis" ist eine Scheibe, auf Säulen, auf Wassern). Viele glauben zu viel den Mystikern, z. B. der „Heiligen“ Hildegard! Hildegard kuriert in erster Linie nur die Symptome, statt die Ursachen.

Mit Dinkel (= Getreidesäuren) haben sich schon einige meiner Bekannten die Gelenke ruiniert!

Siehe: [bibel_brot.pdf](#) Bibel: <http://josef-stocker.de/welt1.htm>
Das unter Vegetariern beliebte "Ur-Evangelium der Essener" lehne ich gänzlich ab (Gnosis). Es ist eine häretische, sektiererische Umdeutung der bekannten 4 Evangelien. Alle christlichen Konfessionen

betonen, dass es den Teufel als personales Wesen, als Diabolos, Durcheinanderwerfer und Lügner gibt - und der will solche Umdeutungen (Monismus, Pantheismus, Synkretismus, [Esoterik](#)).

Vom frischen Fleisch mit dem Fett der Tiere lebten die Indianer (Bison), die Reiterhorden der Mongolen, die Hunnen, die Inuit-Eskimos (frz. Rohfleischesser!), die Massai, usw. gut und gesund, - **aber nur so lange** sie nicht mit Mehl und Zucker, den lagerfähigen Teigwaren und den zu vielen Kohlenhydraten (KH) der Zivilisationskost in Berührung kamen. Ihre Kost bestand überwiegend vom Fleisch und Fett der Tiere.

[Frischkost](#) verhindert und heilt Arteriosklerose!

Rotes Fleisch: Bei Kwasniewski lernen wir: **deine Gesamt-Kalorien-Zufuhr darf nur maximal bis zu 40% aus rotem Fleisch bestehen. Der Mensch kann die Proteine, ebenso wie die KH, nicht in beliebiger Menge speichern oder verbrauchen, er muss bei seiner Nahrungsaufnahme die Proteine, wie auch KH, in der Menge bedarfsgerecht begrenzen. Der Mensch kann mit Mangel viel besser umgehen, als mit Überfluss, und er** kann "Fleisch verzuckern" - das heißt, er kann Proteine mit Fett in Kohlenhydrate umwandeln. Daher ist das nächtliche "Eiweißopfer" zu erklären (Muskelabbau in der Nacht: siehe W. Lutz). Nur von magerem Fleisch kann niemand auf lange Zeit leben.

Die Hominiden entwickelten ein größeres Gehirnvolumen und besondere geistige Fähigkeiten erst, als sie vor 2 Mill. Jahren anfangen auch **fettes Knochenmark, Tiergehirn (Fett),...** in den Kostplan aufzunehmen (Nicolai Worm) und die Vorverdauung durch Feuer erfanden. **Fette sind äußerst wichtig für den Menschen (heilen sogar Depressionen ...)**. Als nicht mehr genügend Tiere gejagt werden konnten begann die Zeit der Notnahrung: Ackerbau und Brot - eine minderwertige Nahrung, die die großen Kulturleistungen ermöglichte - aber auf Kosten der Gesundheit.

Fleisch aus Massentierhaltung ... soll und muss gemieden werden:

Ich unterstütze den Tierschutz, aber ich verfall nicht den Märchen und Mythen der Vegetarier. Das Meiden von Fleisch ist bei jenen ethisch edel gemeint, ein guter Gedanke, aber nicht die Lösung für bessere Gesundheit (siehe Dr. Nicolai Worm "Syndrom X"). **Den Tieren geht es bei artgerechter Weide-Haltung viel besser, als in der freien Natur und Wildnis, wo sie von Artgenossen gefressen werden.** Viele Vegetarier sehen blass und krank aus, bekommen auch Krebs (wegen zu vieler Kohlenhydrate und zu wenig guter Fette)!

Ausblick: Menschen sind unterschiedlich geprägt, aber günstig ist für jeden Menschen-Typ **eine Kost, die arm an Kohlenhydraten und arm an Säuren ist. Es gibt viele Low-Carb-Varianten:** "Kohlenhydratarme Kost" muss nicht ausdrücklich eine Fleisch-Fett-Kost sein.

Jede Kost-Variante die arm an KH ist, bringt Erfolge bei der Krebsbehandlung. Also Breuss (nur rohe Gemüsesäfte), Johanna Budwig (Öl-Eiweiss-Kost ohne KH), Gerson (pflanzliche Frischkost, Enzyme, rohe Leber), Issels und Halima Neumann (nur pflanzliche Frischkost), Franz Konz (Urkost alles roh: Wildkräuter). Alle diese Therapeuten reduzierten unbewusst die KH und haben Listen von erfolgreichen Heilungen publiziert - auch Kwasniewski, der mit seiner KH-armen Fett-Fleischkost ja auch Erfolge bei Krebs hat. Krebs fürchtet sich vor Sauerstoff (Zellatmung muss wieder hergestellt werden). Krebs kann man züchten mit zu viel: KH, Glukose, Zucker, schlechte Fette aus der Fabrik; **denn dann entsteht das saure Milieu, in dem Parasiten die Oberhand gewinnen** (Krebs, Diabetes,...)

Low-Carb, ist ein verschieden anwendbarer Ernährungs-Grundsatz.

Die Ernährung mit starker Reduktion der Kohlenhydrate muss man ausprobieren, begreifen tut man sie nicht - weil sie den gängigen Ernährungslehren total widerspricht. Durch die Praxis wird sie aber bestätigt und heilt nachweislich sehr viele Leiden - weil sie "optimal" ist! Mach' den Versuch, wenigstens 2 Monate lang nach Kwasniewski, oder Lutz, oder Schaub, und es gehen dir die Augen auf: Udenkbares erweist sich als richtig! Den Menschen wurde in den letzten Jahrzehnten eine Angst vor Fett und Fleisch eingetrichtert - das war falsch!

Nicht Rohkost ist die Lösung, sondern ein größerer Anteil an FRISCHKOST (incl. Fleisch!) täglich.

Die besten Bücher für eine gesunde Ernährung und Gesundheitsvorsorge:

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Low-Carb. Halte deinen Blutzuckerspiegel konstant.** [Schaub-Institut.ch](#)
Schaub, Stefan und Milly "Die gute Figur" 2006; ISBN: 978-3907547090; **kohlenhydratarms und säurearm**

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...**) **Loren Cordain "Das Paläo-Prinzip der gesunden Ernährung im Ausdauersport"** 350 Seiten; Sportwelt: 2009; ISBN: 978-3941297005; Thema: Low-Carb

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003. 259 Seiten (Pflichtlektüre; **Lutz ist Pionier der Low-Carb-Bewegung**)

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808;

Opoku-Afari, C. "Das Kohlenhydrat-Kartell: Über die Diätkatastrophe, die finsternen Machenschaften der Zuckerlobby und Wege aus dem Diätendschubel" 2. erw. Aufl. Systemed, Lünen: 2008, 168 Seiten; ISBN: 978-3927372436 (**LOGI-Methode - das ist nicht die GLYX-Methode**)

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; und: **"Homo Optimus"** 376 Seiten <http://www.ketarier.de/>

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

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; **Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. Seine LOGI-Methode geht nach GLYX**)

Mersch, Peter "MIGRÄNE. Heilung ist möglich" ISBN: 978-3-8334-4638-2; www.miginfo.de **Sehr gute Gegenüberstellung verschiedener Low-Carb-Diäten - Ernährungskrisen des Gehirns müssen vermieden werden!**

Steintel, Reinhard „Das natürliche Ernährungsgesetz - NEG“ <http://josef-stocker.de/tallaric.pdf> (fragliche Ansichten)

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Uhlidingen: 1992, vergr. (**Du brauchst FRISCHE Nahrung. Ford ist total gegen Backwaren, Mehl, Milch aus der Molkerei... solche ist nie frisch**) **Leseprobe:** www.frische_kost_heilt.pdf

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 978-3839127032, 92 Seiten; Für Laien gut!

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 1893.Deutsch: 534 Seiten; als eBook: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB (!) Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost (Auch Helmut Wandmaker; Walter Sommer; Norman Walker...)

LCHF = LOW-CARB-HIGH-FAT www.LCHF.de (wertvolle Homepage)

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 184 Seiten, Herbig; 27. Aufl.: 2008, ISBN: 978-3776622775; 184 Seiten

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003) ISBN: 3-935767-25-0 (**Schmerzen: Schreie des Körpers nach Wasser**) Siehe: wasser3.pdf =500 KB (**Beachte: "Über den Unsinn salzfreier Diäten"**)

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

Pollmer, Udo "Prost Mahlzeit. Krank durch gesunde Ernährung" 2001; Kiepenheuer, TB: 366 Seiten
Pollmer, Udo "Lexikon der populären Ernährungsirrtümer. Missverständnisse, Fehlinterpretationen, Halbwahrheiten"

Jarisch, Reinhard "Histamin-Intoleranz" 2/2004; ISBN: 978-3131053824 histamin.pdf

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

Meine [Bücherliste](#) books.pdf

[Vitamin C pdf](#)

[magnesium.pdf](#)

www.josef-stocker.de