

Mersch: "Low-Carb-Varianten"

Peter Mersch **"Wie Übergewicht entsteht ...**

und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 2012;

Es geht in diesem Buch um Theorie: Die **Grundlagen von Low-Carb- und ketogenen Diäten. Kohlehydratarme Diäten werden im Vergleich dargestellt.** Hilfreich ist: Die Zuckersüchtigkeit des Gehirns umlenken auf Ketolysefähigkeit des Gehirns.

Kernaussage des Buches ist: der Körper ist wie ein Hybridmotor, der in zweierlei Betriebszuständen betrieben werden kann. Der Modus "Kohlenhydrate" ist für den Körper der leichtere, weil Glukose durch die übliche Ernährung schnell & easy verfügbar ist, das macht aber einen permanenten KH-Nachschub erforderlich - das führt zu einer Blutzucker-Achterbahn. Abhängigkeit vom Kohlenhydrat-Tropf, Blutzuckerschwankungen, Übergewicht sind die Folge - die Ursache der meisten Zivilisationskrankheiten.

Anzustreben ist ein möglichst gleichmäßig niedriger Insulinspiegel (Ulrich Strunz).

Fett macht nur fett, wenn es gemeinsam mit Kohlenhydraten gegessen wird; denn dann komm das Insulin ins Spiel.

Der andere Betriebszustand, Energie per Ketonkörper, Fett als Treibstoff, ist der optimale. Dieser Zustand erfordert zunächst totalen Entzug von KH, ermöglicht dem Körper dann aber (nach einer Umstellungszeit von etwa einem Monat) ohne Insulin den Zugriff auf die Fettdepots als Treibstoff. Das macht schlank und kopfschmerzfrei, bedingt dann aber das regelmäßige "Training" dieses Zustandes z.b. durch Fastentage (ohne KH) oder zumindest immer wieder tagelang No-carb. Das Buch **Ulrich Strunz "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz"** 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630 und das von Andreas Eenfeldt "Köstliche Revolution" bestätigt diesen Weg!

Die vorherrschende Vorstellung der heutigen Schul-Medizin und deren Ernährungsberatern ist, dass Menschen in erster Linie **deshalb übergewichtig** werden, weil sie mehr Kalorien zu sich nehmen als sie verbrauchen. Meist wird ihnen geraten, weniger zu essen und sich gleichzeitig mehr zu bewegen - zum Beispiel durch Sport - um die zu viel aufgenommene Energie zu verbrauchen.

Der Autor konnte sich von jahrelanger Migräne befreien, indem er diesen Mechanismus durchschaute und **die Ketolysefähigkeit des Gehirns, die Fähigkeit Ketonkörper zu nutzen**, wieder herstellte! Er analysiert zahlreiche Ernährungsprogramme zur Verbesserung der Gesundheit und folglich auch zur Gewichtsabnahme, wie **die Lutz-Diät, Atkins-Diät, South-Beach-Diät, ketogene Diät, anabole Diät, Dukan-Diät, 17-Tage-Diät, GLYX-Diät, Montignac-Methode, LOGI-Methode, Sears-Diät, Schlank im Schlaf, Schaub; Steinzeiterernährung, etc.** und beschreibt die Wirkmechanismen.

Diese zu kennen ist ein Muss für jeden Menschen. www.josef-stocker.de/

Mersch, Peter **"Klüger werden und Demenz vermeiden: Wie sich beides für Jung und Alt erreichen lässt!"** 102 Seiten; 3. überarbeitete Auflage 2012; ISBN: 978-1480254893 (**Pflichtlektüre**)

Peter Mersch **"Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird"** 144 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; ISBN: 978-3848207923

Mersch, Peter **"Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt: Wie man sein Wunschgewicht dauerhaft hält"** 90 Seiten; 2012; ISBN: 978-1479338443 Light-Version von: **"Übergewicht"**

Nachtrag 2019: Neue Einsicht - die Lektine (in jedem Getreide) meiden!

Dauerhafte Gewichtsabnahme ist nur (!) mit Lektine-freier Ernährung möglich!

Ich (Stocker) meinte bis 2018 (damals 78 alt) **mit LOW-CARB** die optimale Ernährung zu haben; aber 2019 kamen die Bücher des Herzspezialisten **Dr. Steve Gundry**: Er zeigt die mehr oder weniger für alle Menschen **schädliche Wirkung von Lektinen** in allen Pflanzensamen (jedem Getreide), dass also viele angeblich 'gesunde Lebensmittel (Vollkorn) gar nicht gesund sind. Meine ganze Homepage müsste ergänzt werden um das Wissen aus den Bestsellern:

Gundry, Dr. Steven "Böses Gemüse[Getreide]: Wie "gesunde" Nahrungsmittel uns krank machen - Lektine - die versteckte Gefahr im Essen" 392 Seiten; 2018 / 7.Aufl.2023. (engl.: THE PLANT PARADOX: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain. 2017)

Gundry, Steven "Das Paradox des langen Lebens: Mit der richtigen Ernährung bis ins hohe Alter jung und gesund bleiben" Gebundene Ausgabe 419 Seiten; 2019 (engl.: The Longevity. How to Die Young at a Ripe Old Age. 2019).

http://josef-stocker.de/lektine_meiden_gundry.pdf

Wichtig ist die Bevölkering des Darmes mit überwiegend guten Bakterien: Das Holobiom + eine Dichte Darmwand (Heilung von leaky gut)

Es folgen Bücher von: Vor 2015;

Eenfeldt, Andreas "Köstliche Revolution: Gesund und schlank durch richtiges Essen" 312 Seiten; 2013; ISBN: 978-3850689182 LCHF = Low-Carb-High-Fat; Fett und Eiweiß ist nötig für dich.

Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 352 Seiten; Mo-saik: Feb. 2014; ISBN: 978-3442392575

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772 (Frz. "Gluten. Comment le blé moderne nous intoxique")

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003 LOW-CARB (**Pflichtlektüre**)

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/>

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Säure- und kohlenhydratarm; <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

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

Sisson, Mark "Gesundheitsgeheimnisse aus der Steinzeit: Das revolutionäre Primal Health-Konzept" 416 Seiten; Goldmann Verlag: 13. Februar 2015; ISBN: 978-3442220991

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: Mai 2012; ISBN: 978-3927372900 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft)

Gonder, Ulrike "Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes: Über 50 ketogene Rezepte zur Krebstherapie, Alzheimerprävention und Gewichtsreduktion" ISBN: 978-3942772426

Dukan, Pierre "Die Dukan Diät: Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen" 256 Seiten; Dez. 2011; ISBN: 978-3833823718 (ketogene zweiwöchige Anfangsphase nur Eiweiß; Rezepte ab S.106)

latroudakis, Michael "Paleo Lifestyle: Steinzeitfitness im 21. Jahrhundert" [deutsch] 300 Seiten: Books on Demand: 2012; ISBN: 978-3848226542 (Seite 42 bis 50: Schwein total meiden)

Strunz, Ulrich "Wieso macht die Tomate dick? Schlank und fit für immer - Kohlenhydrate aufspüren und austricksen" 176 Seiten, Heyne: 2011; ISBN: 978-3-453-17923-3 Hinweise für No-Carb

Gonder, Ulrike "Kokosöl (nicht nur) fürs Hirn! Positives über Fette und Öle: Wie das Fett der Kokosnuss helfen kann, ... vor Alzheimer und anderen Schäden zu schützen"

www.josef-stocker.de/

www.josef-stocker.de/mersch_lowcarbvarianten.pdf

Mail an Stocker: [lowcarb\(at\)dreier.at](mailto:lowcarb@dreier.at)