

Schilddrüse, Prostata, Nebennieren, Hypophyse ... Leseprobe aus Helmut

Wandmaker „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ gebunden, Seite 195:

Hitzebehandelte Kohlenhydrate sind schlecht verdaubar. Das Backen, Braten, Kochen, (Erhitzen) verändert jede Stärke zum Gift! Feuerbehandlung verändert die Stärke zu Dextrin, das auf den ersten Blick leichter zu verdauen ist, als die mehr komplexen Moleküle der Stärke (Getreide, Reis, Kartoffel). Das Backen und Kochen der Stärke schien daher ein vernünftiger Weg, um Stärke besser verdauen zu können.

Jedoch, **wenn wir Stärke vor dem Essen dextrieren** (erste Abbaustufe der Stärke zu Klebstoff und Kleister), so **stören wir das Verdauungsenzym Amylase**, das normalerweise dazu bestimmt ist, die Stärke aufzulösen. Wird die Stärke hitzebehandelt und mit Wasser gesättigt, wird **das Enzym Ptyalin**, das zur Verdauung von Mehlsachen, Reis und Kartoffeln nötige Enzym im Speichel, kraftlos, so dass eine Umwandlung von den Poly- zu den Disacchariden, d.h. also von Mehr- zu Zweifachmolekülen, nicht mehr möglich ist!

Dadurch wird fast immer **eine Gärung entlang des Verdauungstraktes** mit der Bildung von Kohlendioxyd (Gas) hervorgerufen und dabei entstehen verschiedene **Alkoholika und Essigsäure, sowie vorstehende Gär- und Blähbäuche**.

Nur das gründliche Kauen der Nahrung und hier besonders der Stärke kann genügend (Ptyalin und) Zeit für die Übermittlung einer Botschaft für die Sekretion entsprechender Enzyme und Flüssigkeit hervorrufen, bevor der Brei den Magen erreicht. **Erst aus dem intensiven Kauen** resultiert die vollständige Auflösung der Stärke in die verschiedenen Moleküle.

Hitzebehandelte Stärke ist schwer zu verdauen, hauptsächlich wegen der Hydrolyse (Spaltung von Verbindungen unter Wasseraufnahme) der Stärke infolge des Erhitzungsprozesses. **Die so gespaltene Stärke ist dann ein Gegenstand von Gärung, sie entwickelt sich zu Essigsäure und anderen Nebenprodukten, wie Alkohol** (Anmerkung: Die gärende Meische aus erhitzter Stärke macht den Bauch zum Gärbottich, der Schnaps erzeugt).

Eine der schädlichen Nebenwirkungen von Essigsäure ist ihre Tendenz, dem Körper Phosphor zu entziehen und die Schilddrüse zu stimulieren. Bei Phosphormangel wird außerdem die Leistung der Nebennieren herabgesetzt, da Phosphor eines der aktiven Elemente für die hormonale Sekretion der Nebenniere ist! **So entsteht eine Fehlfunktion der beiden wichtigen Drüsen: Schilddrüse, Nebennieren, Hypophyse!** Phosphor ist außerdem für die Denkkraft notwendig! **Gekochte Stärkenahrung stört** aber auch alle anderen Hormone ausschüttenden Drüsen! Es ist daher nicht zu verwundern, dass Personen, die ihre Nährstoffe zum größten Teil aus hitzebehandelter Stärke beziehen, oft an folgenden Erkrankungen leiden: Blutandrang zum Hals - Herzschmerzen - erhöhter Puls - Kopfschmerzen - Frostgefühl - Körperausdünstungen! Das gilt für alle Stärkeprodukte, auch Kartoffeln, Reis, ... („Vergiss den Kochtopf!“ 9. Auflage 1995; Seite 195)

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Prostataleiden der Männer (Seite 177 ff):

Ich (Wandmaker) bin fest davon überzeugt, dass die wahre Ursache der Prostata-Erkrankungen **die Brot- und Getreidemahlzeiten sind!** Das kann jeder Mann sofort nachprüfen. Lebt er einige Wochen und Monate ohne Getreidekost, gehen seine Beschwerden langsam, aber sicher zurück. Das dauert so lange, bis er den angehäuften Getreideschleim wieder aus seinem Organismus aufgelöst und hinausbefördert hat. (Dr. Densmore empfiehlt stärkemehlfrei Frischkost - Obst/Fleisch/Fett)

Wie alle Säftebahnen und Filtriersysteme, so müssen auch die besonders feinen »Röhrchen« in der Prostata und seinen »Zulieferwegen«, also im gesamten Geschlechtsapparat, vollkommen frei von Ablagerungen sein. Der Esser von stärkereichen Nahrungsstoffen hat außerdem ständig seine Därme

überfüllt, die unentwegt auf Blase (Gebärmutter) und Prostata drücken. Hier ist der ausgeweitete und gefüllte Enddarm besonders zu erwähnen. Dieses Endstück sollte in Wirklichkeit immer leer sein.

Dabei sind unsere herrlichen Früchte die großen Reiniger. Obstrohkost hilft. Der Schleim wird aufgelöst... Das häufige Aufstehen in der Nacht ist vorbei. Der Urin-Fluss wird wieder so stark und reichhaltig wie in jungen Jahren. Geht man zurück zur **Kleisterkost aus erhitzter Stärke**, so kommen bereits in wenigen Tagen die alten Beschwerden zurück! Ich habe das mehrfach an mir selbst getestet. Inzwischen habe ich erfahren, dass viele bekannte Ernährungsforscher in den USA meine Erfahrungen bestätigen (Anmerkung: Dr. Steintel macht auch die "Aufbaueiweiße in Vollkorn" verantwortlich für Entzündungen, Prostatitis... **Merke: Ballaststoffe sollen aus Gemüse- und Obstfasern sein, jedoch nicht und nie aus Kleie oder Getreidefasern!**)

Hier möchte ich (Wandmaker) ein eindringliches Beispiel anführen. Dr. N. Walker war in seiner Jugend oft schwer krank, wurde aber durch seine Kost ohne Stärke und ohne Kuhmilch 99 Jahre alt. Walker schreibt: »Eines Tages kam ein 87-jähriger Gentleman in mein Sanatorium, begleitet von einer Krankenschwester. Seine Geschichte ist, kurz gesagt, dass er schon **seit 25 Jahren an Prostatabeschwerden gelitten** hat. Während der letzten 12 Monate hatte sich sein Zustand aber derart verschlechtert, dass er ohne ständige Krankenschwester nicht mehr leben konnte. Diese musste ihm Tag und Nacht einen Katheter einsetzen, um seine Blase zu entleeren!

Als der Doktor ihm erzählte, dass er nur die Nahrung essen dürfe die im Sanatorium vorgeschrieben sei (nur frische Früchte und Gemüse), protestierte er, er könne ohne Getreide und Stärkekost nicht leben. Als ihm erzählt wurde, dass er seinen Zustand gerade seiner Getreideschleimkost zu verdanken habe, entschied er, für 2 Monate einen Versuch zu machen. Am Ende des ersten Monats konnte er dank der getreidelosen Ernährung und der täglichen Einläufe seine Krankenschwester entlassen! Seine 25jährigen Prostatabeschwerden waren verschwunden! Als der zweite Monat zu Ende ging, sah er 20 Jahre jünger aus, und er fühlte sich auch so jung!« Weiter sagt Dr. Walker: Ich möchte sagen, dass dieses nicht ein isolierter Fall aus meiner Erfahrung ist. Ich habe persönlich eine große Zahl Prostatafälle gehabt, und bei keinem hat dieses Programm fehlgeschlagen! Genau so wie bei dem 87 jährigen alten Herrn erhielten alle wieder Vitalität und Kraft für eine weitere lange Lebensspanne! Ich bin ganz gewiss, hätte dieser Gentleman vor 20 oder 30 Jahren mit der **Lebensweise ohne Brot und Getreide** begonnen, so würde er ohne Zweifel heute wie 50 oder 60 aussehen und sich auch so fühlen! Ich versicherte dem alten Herrn, wenn er strikt der richtigen Lebensweise folgt, so wird er die 100-Jahres-Marke heil und gesund überschreiten! Soweit Dr. Walker. Müsste nicht allein diese Erfahrung mit der schleichenden "Alte-Männer-Krankheit" alle Männer und Frauen äußerst hellhörig machen?

Du weißt, kein Arzt kann bei dieser Erkrankung bis jetzt entscheidend helfen. Nichts hilft, keine Medizin, keine Pseudomittel, wie Kürbiskerne... Nein, nur Laser oder das Messer kommt mit der Möglichkeit der Kastrierung! Ich kenne einen Operierten, der musste danach Damenbinden tragen! Mit dem Schneiden wurde aber niemals die Ursache dieser Erkrankung, die sehr häufig zum Krebs führt, beseitigt. Außerdem kann die Vergrößerung erneut erscheinen! Bei jeder Operation drohen Gefahren, hier aber zusätzlich noch die Möglichkeit der Impotenz, wenn nicht mit besonderer Sorgfalt und Erfahrung operiert wird. Allein diese schwere Erkrankung vor Augen, sollte es nicht schwer fallen, **vom kleisternden Brot und Getreide wegzukommen!** Welcher Entschluss ist wohl vernünftiger: das Messer des Chirurgen und seine Folgen oder der Übergang zur rettenden Obst/Gemüse-Rohkost? Eng mit der Prostata verbunden ist die Blase. Prostataoperation und die Bildung von Blasensteinen sind oft gekoppelt. Auch hier spielt **der Getreidekleister** und das daraus gebrauchte Bier eine verhängnisvolle Rolle!
<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Die Gefahren der verkleisternden Makrobiotik-Kost (Getreide). Ich habe jahrelang einen Arzt vergeblich **vor dieser extremen Getreidekost gewarnt**. Eines Tages war dann die Prostataoperation bei ihm fällig, nachdem vorher sein total vereiterter Kiefer bereits fehlerhaft operiert war. Die Prostata-Operation wollte er geheim halten, es geht doch nicht an, dass die als gesund gepriesene **Oshawa-Getreidekost** eine solche Operation nötig macht? Die Beschwerden verschwanden auch nach der

Operation nicht, weil er seine falsche Körnerkost beibehält. Er musste also noch ein zweites Mal unter das Messer... der Makrobiotik-Befürworter musste ständig Kopf- und quälende Nervenschmerzen leiden... Da haben wir es also wieder: statt gepriesener Langlebigkeit **bei der toten Getreide-Schleimkost: Leiden, Leiden, Leiden!** Brot ist keine gesunde Kost und Kuhmilch auch nicht: Sie hat Magnesium-Mangel und führt zu Kalkablagerungen im Menschen (Verkalkung manchmal abbaubar mit Magnesium - in Grün-Gemüse viel enthalten). Meide auch Dinkel. <http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

Stärke schadet langfristig. Sie wird nicht als schädigend erkannt - es ist ähnlich wie beim schädlichen Zigarettenrauchen, **die Schäden werden zu spät bemerkt!** [Erhitzte Stärke](#)

Prostata-Erkrankung. Ich (Wandmaker) habe beschrieben, dass die großen Mengen Brot/Getreide allein vom Gewicht her die Verdauungsorgane stark belasten. Ständig werden die Därme gereizt, Ausbuchtungen (Divertikel) erscheinen, die fortgesetzt zu Entzündungen neigen. Die Darmentzündung, die weit verbreitete Colitis ist da (nach Lutz allgemein wegen der Kohlenhydrate). Besonders verhängnisvoll ist der überfüllte Blinddarmsack. Das Ventil zum Dünndarm kann dem Dauerdruck nicht standhalten. So kommt die Fäulnis in den Dünndarm, der ganze Bezirk ist entzündet. Das ist dann die Crohn'sche Krankheit, die mit Medikamenten nicht heilbar ist (nur mit der Reduzierung der Mehrfach-Zucker, wie Getreidestärke: Elaine Gottschall)! Niemand will etwas wissen von der radikalen Abkehr von der »geliebten« Brot- und Mehlspeisen-Ernährungsgewohnheit.

Hocksitz-Haltung: Nicht in Sitz-, sondern in Hockstellung auf der Toilette, bringt bessere Darm-Entleerung und bewahrt vor vielen Krankheiten. Die herkömmlichen Sitztoiletten sind der unerkannte Grund für viele Erkrankungen, wie z. B. **Blinddarm-entzündung, Darmkrebs, Kolitis (Darmentzündung), Morbus Crohn, Divertikulose, Hämorrhoiden, Prostataleiden, Beckenorganvorfall** und andere. Buch von Jonathan Isbit "Die Natur weiß es am Besten" der Inhalt des Buches ist auf: <http://www.darmhilfe.de/> zu lesen.

Bücher:

Wandmaker, H. „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ TB, ISBN: 3-442-13635-0,
Wandmaker Helmut „Rohkost statt Feuerkost“ Goldmann Taschenbuch; ISBN 3-442-13912;
Wandmaker H. „dick + krank oder schlank + gesund“ ISBN 3-89881-039-9, Waldthausen

Walker, Dr. Norman "Auch Sie können jünger werden" ISBN: 3-442-13693-8; (**Gegen Stärke**)
Walker, Dr. N. "Natürliche Gewichtskontrolle" (**total gegen Stärke, erhitzte Fette, Kuhmilch**)
Walker, Dr. N. "Darmgesundheit ohne Verstopfung" Waldthausen, 7/1998; 223 Seiten; 3-926 453-34-6

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." [Elaine](#) TRIAS-Verlag: 2004; ISBN: 38304-3266-6 **bei Magen- Darmproblemen: meide Polysaccharide/Stärkemehle = meide Getreide, Hülsenfrüchte, Milchzucker.** "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet" scdiet.org

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 (**Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren im Magen**)

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

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies + Co." 2009; 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](#) ISBN: 978-3-907 547 113 (**Unterernährtes Vorderhirn durch zu viele wie zu wenige KH**) **Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"** Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. Auflage 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ Spiralbindung; ISBN 978-3907547021 Schaub-Institut; [Schaub-Institut](#) "Schaub-Kost köstlich. 190 leckere Rezepte" 144 Seiten, Spiralbindung; 9783907547106

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

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

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle“ 2002 (wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. Seine LOGI-Methode geht nach GLYX)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 15. erweiterte Auflage 2004; ISBN 3-88760-100-9 (Sehr lesenswert!).

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ Lexikon: wikipedia.org

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

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 **Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!**

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf>

Colombani, Paolo "Fette Irrtümer. Ernährungsmythen entlarvt" ETH Zürich: 2010; 173 Seiten, ISBN: 978-3-280-053 720 (Eine Einteilung der KH in komplexe und einfache ist nutzlos; Fette...)

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten, 8. erw. Auflage 2009; ISBN: 978-3-927372-26-9 (zu viel Vollkorn)

Walle, Dr. Hardy "Leicht abnehmen! Geheimrezept Eiweiß" (LOGI) ISBN: 978-3-927 372 399 (iss dreimal am Tag unbedingt auch Eiweiß - abends keine KH; er empfiehlt auch Eiweißshake/Aminosäuren)

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

Batmanghelidj, F. "WASSER - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" Siehe: wasser3.pdf =500 KB

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/bookreviews/fiber-menace www.fibermenace.com

Rollinger, Maria "**Milch besser nicht**" 2. aktualisierte Aufl. 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5; www.milchlos.de

Die Wahrheit über gesättigte Fette! Mary Enig, Sally Fallon
http://www.westonaprice.org/knowyourfats/skinny_de.html

Bolland, Dr. Axel "Pro Gesundheit - **Contra Gluten**. Die Bedeutung der Gluten- und Vollkornintoleranz..." ISBN: 978-3934672154; 23,8 x 16,6 x 1,8 cm; Nora Kircher "Leben ohne Gluten"

Braly, James "Dangerous Grains. Why Gluten Cereal Grains May Be Hazardous To Your Health" 2002; 272 pag; ISBN: 978-158 333 1293

Smith, Melissa Diane "Going against the Grain: How Reducing and Avoiding Grains Can Revitalize your Health" 304 pages; ISBN: 0-658-01722-5 www.diabetescontrol.com www.melissadianesmith.com

Byrnes, Dr. Stephen "The Myths of Vegetarianism"
http://www.powerhealth.net/selected_articles.htm

<http://josef-stocker.de/sommer.pdf>

<http://josef-stocker.de/starch.pdf>

Die ganze Bücherliste: <http://josef-stocker.de/books.pdf>

siehe: prostata.pdf

2011-01-10

Josef Stocker

<http://josef-stocker.de>