

Schaub-Kost ist gesund, weil kohlenhydratarm und säurearm. Low-Carb-Ernährung ist gesünder als Vegetarismus. Bei einer starken Reduzierung der Kohlenhydrate (KH) - was für 75% der Europäer der gesündere Weg ist, ersetzen wir Stärkemehl (KH) durch **Fett, den idealen Brennstoff**. Sie werden vielleicht meinen, dass manches hier verbotene doch „gesund“ sei. **Wenn es Säure bildend ist, ist es nicht „gesund“ und zu viele Kohlenhydrate auf unserem Speisenplan sind sowieso die Hauptursache unserer Zivilisationskrankheiten.** Alle Schalen der Früchte, Hülsenfrüchte, Getreide (Kleie) ... haben **Gifte gegen Fraßfeinde**. Bei Schaub wird jedes Gemüse geschält und gekocht, das Kochwasser wird immer weggeschüttet, ebenso Fleischsaft (=Säuren). **Die folgende Liste ist nicht Original-Schaub, sondern von Stocker leicht abgeändert:**

Erlaubte Nahrungsmittel	nur gelegentlich erlaubt sind:	verboten sind:
Getränke Brunnen-, Quell- und Leitungswasser, kohlenstofffreie Wässer, Kräutertees, die nicht sauer schmecken, auch: Kaffee (ohne Milch), Schwarztee, in geringen Mengen.	Getränke: nur gelegentlich erlaubt Neutrale oder kohlenstoffhaltige Mineralwässer, roter Wein, grüner Tee (Koffein !)	Getränke mit Säure und/oder Zucker; GLYX beachten Orangen-, Zitronen-, Obst-, Trauben-, Beeren-, Grapefruitsaft, Rhabarber-, Sauerkraut-, Gemüsesäfte, Tee: Hagebutten-, Fruchtschalen-, Brennnesseltee, süße Mineral- Limosäfte, Orangensaft, Cola (zu viel Zucker und Säuren); Sekt...
Milchprodukte sind verboten: erlaubt ist nur das FETT der Milch, Butter und Rahm. Tafelbutter Verboten ist Vollmilch: Von der Evolution her sind Erwachsene meist nicht an Milch angepasst. Manche Menschen haben aber noch als Erwachsene genug Laktase Milchzucker zu verdauen.	erlaubt sind gereifte Käse (dadurch ohne Laktose. Hartkäse , Vollfette Käse, Ziegen-, Schafkäse Milchzucker = für viele unverdaulich und wird dann Bakteriennahrung im Darm! Blähungen	Verboten Voll-Milch und Magermilch; Joghurt, Kefir, Buttermilch, Sauermilch (Säuren); Molke, Quark, Sauerrahm, quarkähnliche Käse (Gervais- und Hüttenkäse), Von der Milch ist alles verboten, außer dem Fett.
Getreide schadet (ruiniert die Gelenke): Phytinsäure und andere Säuren. Es ist kein Getreide erlaubt: Sie sollten keine Getreideprodukte, kein Vollkorn und kein Brot essen. (Stärkemoleküle, KH)	Nur manchmal in kleinen Mengen: Reis, Hirse, Buchweizen, Mais, Hafer (Verboten ist Weizen; Roggen, Dinkel, Getreideprodukte = tote Kost)	Alle Getreide: Brot, inkl. Knäckebrot und Zwieback, Getreideflocken und -schrot, Zerealien (Cornflakes etc.): „Brot-Gicht“, Vollkorn- und Soja-Teigwaren, Grieß, Reis, Mehlspeisen, Schleimsuppen.
Salate nur wenig: Endivien, Chicorée (rot, grün, weiß), Gurken, junge Zucchini, 1 rohe Karotte, Tomaten nur als Garnitur, wenig Radieschen oder Rettich, Kohl, Chinakohl	Tomaten (Säure!), roher Fenchelsalat, gekochte Randen Kopfsalat,	Salate Spinat-, Sauerampfer-, Sauerklee-, Sauerkraut-Salat, Fruchtsalat; Rohsalate von Karotten, Sellerie und Randen. (wegen der Säuren)
Gemüse: KARTOFFELN, Knollen, Rüben und alle Gemüse, ausgenommen die unter „nicht erlaubt“ aufgeführten	Gemüse Spargeln, Sellerie, Randen, Peperoni, Knoblauch, roter Paprika	Verbotene Gemüse (Oxalsäure!! ...) Spinat, Lattich, Rhabarber, Spargel, Mangold (wegen Oxal-Säure), grüner Paprika
Eiweiß: Fleisch, Fisch, Süßwasser- und Meerfisch, Thunfisch in Olivenöl oder Salzwasser, geräucherter Fisch; Eidotter beliebig viel; Eiklar: Nur eines pro Tag! (?)	Nur gelegentlich: Hülsenfrüchte, Bohnen	Meide Soja: Sojabohnen, Sojamehl, Tofu, industriell aufbereitete Sojaspeisen (Oxal-Säure schadet dir) http://josef-stocker.de/soja.pdf
Früchte (nur zuckerarm und säurearm) Nur in kleinen Mengen und nur süße, vollreife: Bananen, Khaki, Mango, Papaya, Birnen, Melonen,...	Nur Vollreife: Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Äpfel, Preiselbeeren, süße Mandarinen	Früchte: fast alle sind verboten wegen zu viel Säure saure Äpfel und Birnen; Weintrauben (Säure), Johannisbeeren, Zitronen, Grapefruit, saure Mandarinen und Orangen, Ananas, Erdbeeren, Weintrauben, Holundersaft, Hagebuttentee,
Fette, Öle ... Olivenöl, Butter Olivenöl (ist aus Früchten, nicht aus Samen!) Fleisch; Wild-, Lamm-, Rindfleisch, Leber... fet-	In Fischkonserven ist das Omega-3-Öl noch enthalten! Vorsicht Histamin	Nicht erlaubt: (gehärtete) Fette aus der Fabrik. Vorsicht vor Margarine. Süßwaren, raffinierter Zucker,

ter Hochseefisch, Sardine, Makrele, Lachs

(Honig und Zucker übersäuern dich wie Essig!
Sie bringen jede Stärke schnell zur Gärung: Gastritis)

www.Schaub-Institut.ch

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm** [Schaub-Institut.ch](http://www.Schaub-Institut.ch)

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen" 2009; ISBN: 978-3-907 547 113, <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Stefan und Milly "Die gute Figur" Bad Ragaz: 2006; ISBN: 978-3907547090; **"Schaub-Kost köstlich. Kochbuch, Rezepte"** 2009

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ 978-3907547021 Schaub-Institut - E-Mail: [info\(at\)schaub-institut.ch](mailto:info(at)schaub-institut.ch) www.schaub-institut.ch

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808 (Alle Getreideprodukte, Kohlenhydrate reduzieren!)

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: 2008;

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen" viele Rezepte; 176 Seiten

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 Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind zu viel.

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

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 **Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet"**

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" 978-3831112678; www.ketarier.de

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

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

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

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

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. Deutsch: 534 Seiten: als eBook http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB

Schütz, Jutta "Essen wir zu viele Kohlenhydrate?" 92 Seiten; 2009; ISBN: 978-38391-27032, Für Laien geschrieben

Brandt, Dorothea & Hendrickson "Zahnarztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten; ISBN: 978-3839156483 **Bakterien machen Karies! Nimm: MMS** Brandt, D. & Hendrickson "Zahngesund: Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben" 128 Seiten, 2010; ISBN: 978-3839157152

Weitere Texte zum Ausdrucken: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Internetseite: <http://josef-stocker.de/>

2011-07-20

Diese Seite ist im Internet abrufbar: <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>