

# Stelle den Verzehr von Getreide sofort ein! [starch.pdf](#) 2015-04-01

**Helmut Wandmaker: Hiermit sind alle Körnerprodukte gemeint wie Brot, Teigwaren, Kuchen, alle stark stärkehaltigen Nahrungsstoffe aus dem Ackerbau, alle Getreide.**

**Helmut Wandmaker:** "Warum stelle ich die Forderung, alle Stärkemehle aus dem Ackerbau zu meiden, an die erste Stelle? Weil ihr Verzehr das größte Hindernis zur wirklichen Gesundheit ist. Die britischen Ärzte Dr. E. Densmore und Dr. De Evans erklärten bereits um 1880, dass du den größten Sprung in Richtung Gesundheit machen wirst, wenn du die obigen Stoffe nicht mehr in deinen Körper bringst". (Vergleiche William Davis "Weizenwampe" 2013; David Perlmutter; P. Osborne, ... Weizen ist Gen-Verändert, hat toxische Gluten-Proteine und Lektine, ATI usw.)

**Du fragst: »Auch nicht manchmal ein leckeres Stück Vollkornbrot, das geht doch zu weit!«**  
Ich sage: "Du bist frei. Du musst nicht verzichten, aber dann musst du eben halb gesund bleiben oder mit einer späteren heftigen Erkrankung rechnen. Ich wiederhole: Kompromissernährung führt über Kompromisskrankheiten zu frühzeitiger Verkalkung (Arteriosklerose) und Tod! Auf die Dauer lässt die Natur nichts durchgehen!" Getreide, Dinkel, Vollkorn, alles aus Körnern, schadet dir - alle erhitzten Stärkemehle schaden (Densmore)!

**Kriterien der Gesundheit** <http://www.helmut-wandmaker.de/artikel/langlebighk.htm>

»Gesund ist, wenn man seinen Körper nicht spürt«. Weitere Kriterien der Gesundheit sind: Nicht so schnell müde sein, sofort in einen tiefen Schlaf fallen, optimistisch sein, fröhlich an die Arbeit gehen, zähe Ausdauer! Nichts darf steif werden! "Ich bin halt alt" - das ist nur eine Ausrede. Richtiger ist, wenn du sagst, ich habe mich selbst krank gefuttert!

**Magnesium in die Zelle rein, Kalk raus. - Kalium in die Zelle, Salz raus!**

**Der Mensch ist von Natur aus kein Stärkeesser!** (Sondern Jäger!). Rohe Körner sind unverdaulich. Getreidekörner (und Nüsse; Müsli) sind daher nur für Vögel verdaubar, denn sie haben einen Kropf, in welchem die Samen bis zum Keimvorgang verbleiben, dann erst kann selbst ein Vogel die Körner verdauen. Sind wir Vögel, haben wir einen Kropf?

Die Menschen sind keine Herbivoren, also nicht Kräuter- und Grasesser; denn wir haben nicht die Mehrfachmägen einer Kuh oder Giraffe (in deren Magen durch Bakterien die vegetarische Nahrung in eine überwiegend fette verwandelt wird). Wir waren (in der Ahnenreihe waren wir immer Raubtiere). Wir sind inzwischen 2 Millionen Jahre Jäger, Sammler und Hirte! und auf Fleisch und Fett angepasst, nie aber an Stärke und Getreide aus dem Ackerbau! Beachte unbedingt die [Literaturliste](#)). **Dr. A. Felix** kommt bei der Umrechnung der Blinddarm- und Darmlängen verschiedener Tiere zur Feststellung: der Mensch war und ist Fleischesser - er hat im Verhältnis zu seiner Größe die gleiche Darmlänge wie die Fleischfresser.

"Es geht sogar auch ohne Kohlenhydrate" (Felix "Das Schlankheitskonzept" 1977, Seite 126).

**Paul Jaminet:** Alle (!) Säugetiere einschließlich Menschen, vom Löwen bis zum Grasfresser, ernähren sich schlussendlich in Kalorien gerechnet, von ca. 60 % Fett (wie auch das Baby)! Das Gras wird im Pansen der Kuh durch Bakterien zu überwiegend Fett transformiert, sodass auch die Gras fressende Kuh von über 60% Fettnahrung lebt.

Auch der Mensch fährt am besten mit dieser Menge Fett und etwa 20 bis 30% Eiweiß und 10 bis 20% Kohlenhydraten. "Du musst es tun - ausprobieren!" - nur dann erschließt sich dir das Geheimnis!

**Dr. Alvarez** von der weltberühmten Mayoklinik in Rochester (USA) zum Brot:

**»Brot passiert den ganzen Dünndarm ohne vollkommen verdaut zu werden. Außerdem stört Weizen, wie auch Salz in Verbindung mit Getreide, die Aufnahme der Nahrung.** Gesundheits-Praktiker wissen, dass der jahrelange Verzehr von unrichtiger Zusammensetzung der dazu noch falschen Nahrung die Fähigkeit der Verdauung beeinträchtigt«

**J. I. Rodale** sagt in seinem Buch »Das vollständige Buch über Nahrung und Ernährung«: "Die Allgemeinheit wäre besser dran, das Brot ganz wegzulassen!" Weiter: »Was ist das beste Programm für einen Menschen, der bis 120 zu leben wünscht? **Ich sage: Iss kein Brot! Es ist das minderwertigste Nahrungsmittel. Es ist keine essbare Stärke!**« (Meide auch alle reifen Hülsenfrüchte = Paleo)

Bereits 1845, also vor 157 Jahren, hat der englische Ernährungsforscher **Mr. Abel Haywood** **Brot und Getreide »Stoffe des Todes« genannt**. Dabei gab es damals noch gar kein reines, weißes Mehl, es war noch Vollmehl, grob gemahlen, das heute für die angeblich so gesunde Vollwertküche verwendet wird. Mr. Haywood erklärte, dass die erdigen Stoffe im Brot (Mineralien), wie auch im Brunnenwasser, so viele tote Mineralstoffe (kalkige Mineralien) enthält, dass der Mensch im Laufe seines Lebens vom beweglichen, elastischen Zustand zum steifen, krummen, verknöcherten Lebewesen wird!

Brot und Teigwaren führen am meisten zu Verstopfung, zu Verkalkung, zu Arteriosklerose; Arthritis, Nervenkrankheiten, Osteoporose...

**Getreide ist, ob roh oder hitzebehandelt, immer Säure bildend und enthält Phytinsäure, es ist kalkarm und laugt dadurch** das wichtige Kalzium aus unseren Knochen und Zähnen aus. Da Brot- und Getreideprodukte auch heute noch in großen Mengen verzehrt werden, ist der Abbau der Knochensubstanz sehr groß! Das stört die Antisäureleute aber nicht, sie haben alle die »gesunden« Getreidearten in ihren Kostplänen, ohne je die ständige Säurewirkung dieser zähen Kleisternahrung zu erwähnen! Ich habe mir gerade in den letzten Jahren viele Bücher aus dem vorigen Jahrhundert besorgt. Wir tun so schlau, dabei waren unsere Vorfahren schon ganz weit vorne in ihrer Vorausschau. **Beachte im Internet: [Wandmaker ja nein.pdf](#)**

Der britische Arzt **Dr. E. Densmore** schreibt in seinem 1892 herausgegebenen Buch: »**Wie die Natur heilt**« über Getreide: »**Getreidenahrung führt zum frühen Tod! Wer große Mengen dieser gefährlichen Nahrung** zu sich nimmt, schädigt seinen Organismus fortwährend! Ablagerungen, wie man sie sichtbar im Teekessel sieht, lagern sich im ganzen Körper ab, verkleistern das Blut, verstopfen die Filtersysteme, führen zu allen möglichen Krankheiten und zum vorzeitigen Ende! Schwere, unbeholfene Menschen, deren Bewegungen steif und ungeschickt sind, sind fast immer große Verbraucher von Brot, sonstigem Getreide und Kuchen aller Art. Wer unter Ausschlag, schlechten Zähnen, Geschwüren, häufigen Kopfschmerzen und Erkältungen leidet, ist vornehmlich auch Verbraucher der erwähnten stärkehaltigen Nahrung« (Computertomographien ägyptischer Pharaonen-Mumien zeigen bei diesen Getreideliehabern große Schäden am Skelett).

Es werden in dem Buch von Dr. Densmore noch viele Beispiele angeführt, dass ... Brot/Getreide als eine erst spät in der Geschichte aufgetauchte Kost die schlechteste ist! Er hatte Erfolge mit **Ernährung ohne Stärkemehl!** Obwohl er Vegetarier war, empfahl er aber doch zur Heilung auch kleine Mengen Rindfleisch. Fleisch und auch (nichtpasteurisierte saure) Milch, diese sind viel leichter verdaulich als jedwede Stärkenahrung!

Mr. und Mrs. Densmore waren beide Ärzte. Sie setzten alle Patienten sofort auf getreidelose Kost (kein Stärkemehl, keine Gluten - so wie heutzutage PALEO). Es wurden vorrangig Früchte gereicht, dazu noch etwas Fleisch, es war »durchgedrehtes Beefhack«, flach wie Pfannkuchen ausgerolltes Hackfleisch, dann beidseitig in der Pfanne mit wenig Fett leicht angebraten. ... Ihre Patienten machten sofort den größten Sprung in Richtung Gesundheit, wenn sie Brot/Getreide (erhitzte Stärke, jegliches Getreide) vollkommen absetzten! Das waren ihre strikten Forderungen: Streiche Brot und Getreideprodukte (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel; Gluten) - streiche alle Hülsenfrüchte, meide Soja. Meide Getreide und Stärke aus dem Ackerbau ...

**Ross Horne: Körner sind für die Vögel! Kartoffel für die Schweine, Mais für das Vieh.**

**Kuhmilch ist für Kälber - aber nicht und nie für Menschen!** (Ross Horne "Improving on Pritikin - You can do better!" Avalon Beach 1988; "Cancerproof your Body" Sydney 1996)

Professor Hotema: "Experten, die ihre Behauptungen auf große eigene Erfahrungen stützen, berichten, dass Getreide, Knollen und Mineralwasser den Körper mehr zerstören als Fleisch!"

Darmerkrankungen, besonders Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Durchfälle, können mit Verbot von Weizen und genereller Einschränkung von KH geheilt werden [www.basisallergie.de](http://www.basisallergie.de)

**Gluten und ATI schaden...** [http://josef-stocker.de/gluten\\_oder\\_ati\\_antinutritiantien.pdf](http://josef-stocker.de/gluten_oder_ati_antinutritiantien.pdf)

## **Der Streit ums Korn** Ulrike Gonder = <http://www.ernaehrgesund.de/>

Was Vollkorn-Liebhabern und Ernährungsberatern die Haare zu Berge stehen ließ, bezog sich auf das Vorhandensein der **Lektine im Keimling von Weizenkörnern. Lektine sind Eiweißstoffe**, die rote Blutkörperchen verklumpen und die Darmwand durchlässig machen. Bei weißem Mehl werden sie mit dem Keimling weitgehend abgetrennt. Im vollen Korn und daraus hergestellten Backwaren bleiben die Lektine jedoch erhalten, denn sie sind hitzestabil.

**Das Weizen-Lektin** steht im Verdacht, eine Reihe von Erkrankungen zu fördern: Im Tierversuch führte es zu Wachstumsstörungen, zu Ablagerungen in den Blutgefäßen, es schädigte die Darmschleimhaut und vergrößerte die Bauchspeicheldrüse. Da es die Darmwand durchlässig macht, gilt es als bedenklich bei entzündlichen Darmkrankheiten, bestimmten Rheumaformen und Allergien. Bei Mäusen war es sogar in der Lage, bis ins Gehirn vorzudringen und dabei auch noch AIDS-Viren mitzunehmen.

### **Die Außenhaut enthält Enzyme gegen Fraßfeinde:**

Man fragt sich, was derart problematische Substanzen im Getreide zu suchen haben. Sie sind nicht das Ergebnis von manipulierten Genen oder von Überdüngung, es sind ganz natürliche Inhaltsstoffe: Pflanzen werden nun mal nicht gerne gefressen und schützen sich daher mit einem ganzen Arsenal chemischer „Waffen“. Lektine sind nur eine Gruppe dieser **Abwehrstoffe. Im Roggen finden sich beispielsweise Arabinoxylane und Alkylresorcine, in der Gerste Glucane, im Weizen Pentosane. Alle Getreide enthalten darüber hinaus Phytin und Enzym-Inhibitoren, die unsere Verdauung beeinträchtigen, so dass wir all die schönen Nährstoffe gar nicht (voll) ausnutzen können.** Und weil die Samen für die Pflanzen so wertvoll sind, befinden sich die meisten Abwehrstoffe genau dort, wo die Ernährungswissenschaftler den größten Wert für die Nahrung vermuten: in den Randschichten der Getreidekörner.

Unser Verdauungstrakt kann die Abwehrstoffe der Pflanzen nicht einfach so entgiften. Deswegen haben wir vor etwa 10.000 Jahren (seither essen wir erst Getreide) Verarbeitungsmethoden entwickeln müssen, um die Getreidekörner bekömmlich und ihre Inhaltsstoffe verwertbar zu machen: Gerste wird seit Jahrtausenden zu Bier fermentiert. Aus Roggen wird seit Generationen mit Hilfe einer langwierigen Sauerteigführung ein Vollkornbrot gebacken. Bei Reis und beim Weizen entfernt man die abwehrstoffreichen Randschichten und stellt helles Mehl, helle Pasta und weißen Reis daraus her.

Vor allem Vollkornprodukte aus Weizen sind erfahrungsgemäß schwer bekömmlich. Das gleiche gilt für eine Reihe von Roggenvollkornbroten, die mit Hilfe moderner Schnellverfahren gebacken werden. Die kurzen Teigführungszeiten dieser „Tütenbrote“ reichen nicht aus, um genügend Abwehrstoffe abzubauen. Was aber schwer bekömmlich ist, das kann gesundheitliche Probleme verursachen. Bei der gesundheitlichen Beurteilung von Getreideprodukten kommt es demnach weniger auf den Glykämischen Index an, als auf eine angemessene Verarbeitung und auf die individuelle Verträglichkeit.

Der niedrigste glykämische Index nützt nichts, wenn die Nahrung teilweise unverdaut in den Dickdarm gelangt, wo sie von Bakterien zersetzt und zu allerlei Giften (Ausscheidungen) verwandelt wird. <http://www.optipage.de/> <http://www.gesunder-mausclick.de/>

Vorsicht Veganer! Vegetarismus kann sehr krank machen: <http://lchf.de/lchf-was-ist-das/theorie/>  
**Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise"** 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870;  
**Neumeister, Ulrich "Veggiwahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen)

**Stärkemoleküle kommen im Menschen nicht vor.** Klaus Wührer 2016-02-13

Die menschliche Zunge kann zwischen fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden. **Umami** ist neben **süß, sauer, salzig und bitter** die fünfte und jüngste und bedeutet "fleischlich, köstlich, wohlschmeckend".

**Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot (Stärke) schmecken nicht umami, nicht bitter, nicht süß, nicht sauer und auch nicht salzig. Stärke-Nahrungsmittel schmecken nach nichts!**

Auf der Zunge ist Stärke geschmacklos (deshalb wird auf Frühstücksbrot: Butter, Honig, Marmelade usw. aufgestrichen). Wir haben keinen Geschmackssinn für Stärke.

Stärke ist nur **Pappe, um das Essen zu strecken**. Vollkorn, Reis, Kartoffel sind nicht gesund.

Stärke macht Sie auch nicht satt, sondern nur voll - so voll, dass Sie sich nach dem Essen nicht mehr richtig bewegen können.

Stärke-Nahrungsmittel (die Energiespeicher der Pflanzen) **bringen uns Menschen nur riesige Zuckermengen (leere Kalorien), haben aber keinen Geschmack und keinen Geruch** und haben nichts mit optimaler, gesunder, nährstoffreicher Ernährung zu tun!

Wenn Sie die Problematik der Stärke-Nahrungsmittel (alles aus Getreide) richtig verstanden haben, dann ist es nicht so, dass Sie Stärke nicht mehr essen dürfen,

**sondern dann brauchen Sie Stärke nicht mehr essen!**

**Durch das Weglassen von Stärke nutzen Sie nur noch Nahrungsmittel, die selbst schmecken und riechen. Lassen Sie alle Stärke-Nahrungsmittel einfach weg! Quelle: Wührer, Klaus**

**"Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller**

**Stärke ins Gras beißen?"** 405 + 64 Seiten; gebunden; Caveman Verlag: 2015; ISBN: 978-

3981620009 Aus dem beiliegenden Kochbuch, Seite 384. [www.ArtgerechteErnaehrung.de](http://www.ArtgerechteErnaehrung.de)

(Artgerechte Ernährung für Menschen ist ohne Stärke - ohne jegliches Getreide aller Art.

"Wer pflanzliche Stärke meidet bekommt keinen Schnupfen mehr!" Helmut Wandmaker)

## Interessante Literatur:

**Perlmutter, David "Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört"** 352 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3442392575 (Von einem Facharzt für Neurologie)

**Perlmutter; David "Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar--Your Brain's Silent Killers"** [Englisch] 336 Seiten; Verlag: Little, Brown and Company: 2013); ISBN: 978-0316234801;

**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 (Meide Weizen und ALLE Getreide)

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

**Venesson, Julien " Paléo Nutrition"** (Französisch) 304 Seiten; 2014; ISBN: 978-2365490832

**Osborne, Peter "Meide Getreide! Raus aus der Schmerz Falle Gluten..."** 384 Seiten; 2016; ISBN: 978-3833855276 Functional Medicine <https://www.glutenfreesociety.org/>

**No Grain, No Pain: A 30-Day Diet for Eliminating the Root Cause of Chronic Pain** (Englisch) 2016; 368 Seiten; Touchstone: 2016; ISBN-13: 978-1501121685

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

**"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases"** (Englisch) 390 Seiten; 2015

**Ballantyne, Sarah "Die Paläo-Therapie: Stoppen Sie Autoimmunerkrankungen mit der richtigen Ernährung und werden Sie wieder gesund"** 432 Seiten; 2015; ISBN: 978-3868836653

**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!**

**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.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) oder in München, [herold@herold-va.de](mailto:herold@herold-va.de)  
Schaub-Kost ist Getreidefrei, Säure- und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

**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

**Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“** 16. Auflage 2007; ISBN: 978-3887601003. 259 Seiten

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

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

**Wührer, Klaus " Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?"** 405 + 64 Seiten; 2015; ISBN: 978-3981620009

**Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie"** 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

**Neumeister, Ulrich "Veggiewahn: Eine Aufarbeitung der Irrtümer und Missverständnisse des Vegetarismus"** 312 Seiten; Freya: 2016; ISBN: 978-3990252451 (Zusammenfassung von Mythen und Lügen über gesunde Ernährung)

**Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseidiges 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...) **Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet" 2002**

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

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

**Noakes, Tim "Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung"** 288 Seiten 20x25 cm; Südwest: 2016 (Theorie-Teil über gesunde Ernährung Seiten 243 bis 284 und Rezepte)  
Leider empfiehlt Noakes Eier (uneingeschränkt), Milch, Nüsse und Samen.

**Chaney, Thomas "Lose the Gluten, Lose your Gut. Ditch the Grain, Save your Brain"** 154 Seiten; Kindle Edition: Dateigröße: 3444 KB

**Graham, Douglas N. "Grain Damage. Rethinking the High-Starch diet"** 52 pages; Foodnsport Press 2005

**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](http://www.diabetescontrol.com) [www.melissadianesmith.com](http://www.melissadianesmith.com)

**Lustig, Robert "Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease"** [Englisch] 336 Seiten; Hudson Street Press: 2012; ISBN-13: 978-1594631009

**Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life"** [engl.] geb. 428 Seiten, Dez. 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2; **The most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Seed Oils.**  
[www.perfecthealthdiet.com](http://www.perfecthealthdiet.com)

**Fife, Bruce "Stopp Alzheimer!: Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann"** gebunden, 300 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266

**Farrow, Lynne "Die JOD-Krise: Wie das neue Wissen über ein uraltes Heilmittel Ihr Leben retten kann"** 276 Seiten; MobiWell: 2015; ISBN: 978-3944887180 Brom verdrängt das Heilmittel JOD: Hilfreich auch bei Brustkrebs. <http://iodineresearch.com/>

**Die Wahrheit über gesättigte Fette** <http://www.westonaprice.org/> **Ballaststoffe sind gar nicht gesund!** [www.fibermenace.com](http://www.fibermenace.com)

**Rollinger, Maria "Milch besser nicht"** 2. verb. Auflage 2007; ISBN: 978-3-940236-00-5;  
[www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) <http://www.realmilk.com/>

**Klaus Oberbeil "Die Milchfalle"** Goldmann; 2/2008; 192 Seiten

Demenz, Alzheimer (zu viel Süß und Enzymmangel) [www.josef-stocker.de/alzheimer\\_demenz.pdf](http://www.josef-stocker.de/alzheimer_demenz.pdf)

**Rohkost oder Kochen?!** [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

**Eiweiß wichtig** (aber Warnung vor Soja und Hülsenfrüchten) <http://josef-stocker.de/welt2.htm>

**Gluten oder ATI schaden...** [http://josef-stocker.de/gluten\\_oder\\_ati\\_antinutritiantien.pdf](http://josef-stocker.de/gluten_oder_ati_antinutritiantien.pdf)

**Vorsicht Fructose:** Obst, Honig, ... <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Problem f. Leber!

**Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs:** [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

**PALEO-Ernährung heißt die Lösung:** [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Seite im Internet zum Download: [www.josef-stocker.de/starch.pdf](http://www.josef-stocker.de/starch.pdf)  
identisch: [koerner.pdf](http://www.koerner.pdf)