

Reduziere die Kohlenhydrate! Nimm stärke-mehlfreie FRISCHKOST, fangfrisch, schlachtfrisch...

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: KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren) Cordain, Loren "The Paleo Diet" <http://www.paleodiet.com/>

Jamainet, Paul "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life": 282 pag.; YinYang: 2010; ISBN: 978-0982720905 www.perfecthealthdiet.com (Pflichtlektüre !)
The most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Legumes, soy beans, Oils out of seeds, Fructose.

Robb Wolf "The Paleo Solution: The Original Human Diet" 320 Seiten; ISBN: 978-0982565841
Paleo compliant recipes are grain-free, dairy-free, bean-free and free of other Neolithic foods. (Cordain)

Davis, William "Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health" 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545

Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“¹⁶2007; ISBN: 978-3887601003; „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft“ ISBN: 978-3887600808
Überernährung mit Kohlenhydraten bringt die endokrinen Drüsen aus dem Gleichgewicht (Hormone, Schilddrüse...)

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) Sehr wertvoll !

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 138 Seiten; Amazon CreateSpace: 2012; ISBN: 978-1477551721 (immer aktualisiert); BoD = ISBN: 978-3848207923
Grundlagen von Low-Carb, Zuckersüchtigkeit des Gehirns abtrainieren; bes. für Migränepatienten.

Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)" ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de

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

Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung" ISBN: 978-3-907 547-09-0

Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“ ISBN: 978-3907547021 Schaub-Institut;

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); books4success: 2012; ISBN: 978-3-864700002

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 9. überarbeitete Auflage: 2012; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. <http://www.logi-methode.de/>

Worm, Dr. Nicolai "Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen. Mit Rezeptteil" 172 Seiten; systemed: 11./2011; ISBN: 978-3-927372-26-9

Adam, Olaf "KFZ-Diät: genussvoll essen und abnehmen; Kohlenhydrate, Fette, Zwischenmahlzeiten (=KFZ)" 160 Seiten; Hädecke: 6/2010; ISBN: 978-3-7750-0394-0 (Nie KH plus Fett kombinieren)

Summ, Ursula "Das neue große Buch der Trennkost: Über 180 neue Rezepte zum Abnehmen und Genießen" 192 Seiten; Trias; 2010; ISBN: 978-3830436669 "Trennkost selbst kombinieren: 54 x 54 leckere Abnehmgerichte"

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Warszawa: 2000; ISBN 83-87534-14-5 "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

**Die Wahrheit über gesättigte Fette <http://www.westonaprice.org/>
<http://www.westonaprice.org/basics/dietary-guidelines> <http://www.realmilk.com/>**

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 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>

**The London "AS" Diet <http://www.kickas.org/londondiet.shtml>
Low starch/high protein diet for spondylitis patients by Prof. Dr. Alan Ebringer, London (vgl. Jamainet Paul)**

Hoffmann, Dr. Klaus "Rheuma heilt man anders: Osteoporosebehandlung ohne Hormone. Vitamine und Mineralien für die Knochen. Regenerative Behandlung von Wirbelsäule und Gelenken ohne Operation: TEIL II" 448 Seiten, 3., **Neu überarbeitet: 2012**; ISBN: 978-3928306119 (**Wertvolle Hinweise zu Übersäuerung und Mineralienverlust durch: Obstsäuren, Getreidesäuren, Milch**) Hoffmann, K. "Rheuma heilt man anders. Teil 1"

Gräfe, Christian "Krebs - nur eine sinnvolle Infektionskrankheit?: Eine logische Betrachtung des Krebsgeschehens" 176 Seiten; Books on Demand: 2011; ISBN: 978-3844849899

Voigts, Wolfgang "Die Krebslüge - Krebs ist eine Infektionskrankheit" 308 Seiten; jim-humble-verlag: 2012; ISBN-10: 90-8879023X; ISBN-13: 978-9088790232 (über Parasiten, Protozoen und Viren)

Ty Bollinger "Krebs verstehen und natürlich heilen" 511 Seiten; Kopp: 2011; ISBN: 978-3942016841

Opoku-Afari/Worm/Lemberger "Mehr vom Sport! Low-Carb und LOGI in der Sporternährung" 2009

Prinzhausen, Jan "LOGI und Low Carb in der Sporternährung" 3. Aufl. 2008, 158 Seiten; 978-3-927 372-306

Katja Richter & Ulrike Gonder "Stop Diabetes. Raus aus der Insulinfalle" (LOGI); 180 Seiten, 2010

Raimund von Helden "Gesund in sieben Tagen. Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie" TB, 118 Seiten,

Worm, Dr. Nicolai "Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#)

Spitz, Jörg "Krebszellen mögen keine Sonne. Vitamin D - der Schutzschild gegen Krebs" 2010

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

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkeemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als e-Book: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB

Jopp, Andreas "Risikofaktor Vitaminmangel: Hochleistungsstoffe für ..." Haug Verlag; 3., komplett überarbeitete Auflage: 2008; ISBN: 978-3830422808; <http://josef-stocker.de/vemma.pdf>

Strunz + Jopp "Mineralien - das Erfolgsprogramm" Heyne: 4/2009; 224 S.; 978-3453869288

Eichinger, Uschi "Der Burnout-Irrtum: Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel. Burnout fängt in der Körperzelle an. Das Präventionsprogramm mit..." 160 Seiten; Systemed: 2012; ISBN: 978-3942772068

Lajusticia Bergasa, Ana Maria "Die erstaunliche Wirkung von MAGNESIUM" ISBN: 978-85068-324-1 **Ma wichtig in jedem Protein-Baustein: bei Arthrose, Haut-, Herzproblemen)** <http://josef-stocker.de/gesund3.htm>

Oswald, Antje "Das MMS-Handbuch. Gesundheit in eigener Verantwortung" 298 Seiten; 3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012; www.daniel-peter-verlag.de ISBN:978-3-981525502

Klein, Thomas "Fluor - Vorsicht Gift! Die schwerwiegenden Folgen der Fluoridvergiftung" Taschenbuch, 324 Seiten; 2012; ISBN 978-3-939865-11-7 www.hygeia.de/fluor-vorsicht-gift

Hartenbach, Dr. med. Walter „Die Cholesterinlüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“ 30. Auflage

Kremer, Dr. med. Heinrich "Die stille Revolution der Krebs- und Aidsmedizin" 534 Seiten, Verlag: Ehlers; 6/2006; ISBN: 978-3934196636; **Euro 49,- (sehr wertvoll).** <http://aids-kritik.de/aids/index.html>

Köhler, Dr. med. Bodo "Grundlagen des Lebens. Stoffwechsel und Ernährung. Leitfaden für eine lebenskonforme Medizin" ISBN: 978-3899061765, (**Regulationsstörungen. Gegen starre Diäten**)

Brandt, D. "Zahngesund: Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben" 2010; ISBN: 978-3839157152;

Brandt, Dorothea / Hendrickson "Zahnarztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten

Runow, Klaus-Dietrich "Der Darm denkt mit. Wie Bakterien, Pilze und Allergien das Nervensystem beeinflussen" südwest: 2011; 160 Seiten; ISBN: 978-3-517-08667-5

Runow "Wenn Gifte auf die Nerven gehen. Wie Gehirn und Nervensystem durch Entgiftung schützen können" südwest: 2/2009; 176 Seiten; ISBN: 978-3-517-08387-2 www.umweltmedizin.org

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

Die Bücher von: Waerland, Dr. M. O. Bruker, Bircher-Benner, Schnitzer, J. Evers-Diät, Dr. Werner Kollath, Wolfgang Spiller; Leitzmann C., Dr. Jackson, Ohsawa Makrobiotik ... **lehne ich ab! Meine Überzeugung ist: Vollkorn schädigt den Darm; Getreide (Dinkel) ruiniert die Gelenke! Getreide ist für Mastvieh und Vögel.**

Ihr Verdauungssystem lehnt Stärke ab, hasst Fabrikzucker und verabscheut gehärtete Fette. Gute Fette sind absolut nötig. <http://josef-stocker.de> 26. August 2012 [books2.pdf](#)