

In den letzten Jahren wurde die ketogene und/oder Paleo-Diät (aus der Steinzeit) als beste Ernährungsform uns Menschen verkauft. Internetseiten, Bücher (z.B. Arthritis heilen von Dr. Blum), Ärzte, Gesundheits- und Ernährungsberater, neudeutsche Influencer, die sich als Werbevögel für ketogene Ernährung anbieten, meinten die Lösung für ein gesundes Leben gefunden zu haben.

Die ketogene Diät war 2018 die beliebteste Diät, nach der bei Google gesucht wurde und ist voll und offiziell im Trend - ebenso wie vor einigen Jahren die Atkins-Diät in ihrer Blütezeit.

Wie stellt sich diese Ernährungsform dar: Ganz einfach, 70 bis 80 % tierisches Fett, reichlich tierisches Protein, das sich jedoch beim anbraten und kochen verflüchtigt, fast null % Kohlenhydrate. Ach ja, wenn es sein muss etwas Gemüse und Früchte. Das soll nun die neue Ernährung sein, die uns gesund machen soll. Tja, träumen und Märchen erzählen können viele. Das Verrückte ist Leidende setzen das um und ziehen es über Monate und Jahre durch, ohne nur einen Erfolg zu sehen oder zu spüren. Da sehr viele Nahrungsergänzungsmittel empfohlen werden, geben sie viel Geld aus und schlucken das tote Zeug in der Hoffnung, dass ihr Leiden endlich zurückgeht.

Nein, das Gegenteil ist der Fall, die Krankheiten verstärken sich und es geht den Betroffenen immer schlechter. Eine echte ketogene Diät hält Ihren Körper rund um die Uhr in Ketose, was durch die tägliche Messung des Ketonspiegels in Ihrem Urin verifiziert werden kann. Ketose ist schwer aufrechtzuerhalten und der Begriff «ketogene Ernährung» wird heute häufig von falsch informierten Menschen verwendet, die sich tatsächlich kohlenhydratarm ernähren, ohne sich tatsächlich in Ketose zu befinden.

Zu Beginn kann es den Leidenden für eine gewisse, meist kurze Zeit, besser gehen, weil Sie auf Süßigkeiten, Fast Food u.a. verzichten. Und so können Übergewichtige auch Gewicht verlieren. **Jede Methode zur Gewichtsabnahme verbessert kurzfristig Ihre Gesundheit.**

Es gibt keine Population von Menschen auf der Erde, die sich ketogen

ernähren und eine aussergewöhnliche Gesundheit und eine lange Lebensdauer haben. Selbst die Inuit/Eskimos, die sich fettreich ernähren, befinden sich [nicht in Ketose](#). Und sie haben obendrein eine [kurze Lebensdauer](#).

Wir erwähnen hier nur einige Studien:

- [Fettsarmes Essen ist gesünder](#)
- [Tumore verwenden Ketone als Brennstoff](#)
- Eine in *Cell* veröffentlichte [Studie aus dem Jahr 2017](#) zeigt, dass eine genetische Mutation namens BRAF V600E es Krebszellen ermöglicht, Ketone zu verwenden, **um schneller zu wachsen**. Diese Mutation ist bei 50 % der Melanome, 10 % der Dickdarmkrebserkrankungen, 100 % der Haarzell-Leukämien und 5 % der multiplen Myelome vorhanden.
- [Eine weitere Studie aus dem Jahr 2018 ergab](#), dass Fett aggressiven Hirntumoren Vorschub leistet.
- Im Dezember 2018 wurde eine [Übersicht](#) über ALLE veröffentlichten Studien veröffentlicht, in denen die ketogene Ernährung bei Krebs beim Menschen angewendet wurde.

Mit unserer Living Nature® Ernährungsform haben Leidende schnellen und nachhaltigen Erfolg. Wobei natürlich weitere Faktoren mitspielen.