



**Sch...lecker.  
Gesund?**

**Mit unserer Ernährung gestalten wir  
unsere Gesundheit fast zu 100 %**

Fast jeder kennt den Satz «**Gesundheit ist das höchste Gut**», und fast jeder wurde schon einmal mit den Worten «**Hauptsache, du bist gesund!**» getröstet oder hat sich mit kranken Menschen unterhalten, die sich statt materiellem Reichtum vor allem Gesundheit wünschen. Und schon der griechische Arzt Hippokrates wies mit seinem bekannten Zitat:

**«Eure Nahrung sei eure Medizin und eure Medizin eure Nahrung»**

vor fast zweieinhalbtausend Jahren darauf hin, dass Krankheit und Wohlbefinden unmittelbar mit der Ernährung zusammenhängen.

Noch nie in der Evolution von ungefähr 20 Millionen Jahren haben wir Menschen so gegessen wie heute. So wie wir Menschen in den letzten 200'000+/- Jahre, seit der Steinzeit, uns ernährt haben macht diese Ernährungsweise gerade mal 1 % aus.

Sie kommen mit dem Einwand, dass dank der guten Ernährung und der ausgezeichneten Medizin von heute, die Menschen heute so alt werden. Das ist leider nur Geschwätz der Industrie. Die Hygiene, warme Wohnungen und Häuser, warme Kleidung, sowie sauberes Wasser sind die Gründe warum wir älter werden. Doch leider werden wir heute nicht mehr älter. Es geht langsam zurück. Zum Teil sogar sehr schnell.

### **Die absolute Mehrheit vorzeitiger Todesfälle, Behinderungen und Krankheiten ist vermeidbar.**

Ganz einfach mit einer gesunden Ernährung. Mit **LEBENS**mitteln! Hauptauslöser (Platz Nr. 1) für Behinderungen, Krankheiten und frühzeitige Todesfälle ist die ungesunde Ernährung. Weit abgeschlagen, auf Platz 2 kommt der Tabakkonsum (Rauchen) in der Risikoanalyse „Global Burden of Disease Study“.

Ärzte erhalten so gut wie keine Ausbildung in Ernährung und deshalb kennen die meisten Ärzte auch nicht die dramatischen Auswirkungen von Ernährung auf die Gesundheit. Deshalb darf man sich auch nicht darüber wundern, dass Ärzte fast immer nur die bekannten, wissenschaftlich nicht haltbaren Vorurteile über Ernährung verbreiten. Es geht vor allem auch darum, dass Arzt und Klinik mit einem gesund ernährten Menschen kein gutes Geld verdienen kann.

Es leben etwa 8 Millionen Spezies auf diesem Planeten. Ausser dem Menschen macht sich keine einzige Gedanken über ihre Ernährung. Grundsätzlich isst nur der Mensch falsch und giftig. Nur der Mensch, weiss nicht, was gesunde korrekte menschliche Ernährung ist. Nur der Mensch und unsere Haustiere, die wir auch falsch ernähren, leiden an Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen.

Wenn man sich die Vorgehensweise der Agrarindustrie anschaut, den Einsatz von

Pestiziden, Dünger und Chemikalien, den Anbau von genmanipulierten Samen und Pflanzen, und wie heute Lebensmittel (Fertigmenüs, Fast & Junk Food) industriell hergestellt werden, dann kann man nur noch laut ausrufen: «**Seid ihr alle wahnsinnig und wollt ihr uns umbringen?**»

Wir wissen enorm viel über die Verbindung zwischen Ernährung und Gesundheit. Aber die wahre Wissenschaft wird unter einem Wirrwarr von unsachlichen oder sogar gesundheitsgefährdenden Informationen begraben - verursacht durch Pseudowissenschaft, Ernährungs-Dilettanten, Modediäten und Propoganda der Nahrungsmittelindustrie.

**Tatsache ist: Gesundheit braucht «Natur» als Ganzes und nicht als Einzelsubstanz in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Nur als Ganzes, in der gesunden, korrekten Ernährung, kann der Körper Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine aufnehmen, verwerten und den Körper, u.a. Muskeln richtig ernähren.**

Historische Schriften und Bilder erzählen davon, wie wohlhabene Menschen sich fett und krank gegessen haben. Heute kann sich jeder fett und krank essen. Die Nahrungsmittel sind im Überfluss zu Spottpreisen erhältlich. Die Aussage stimmt zu 100 Prozent: **Menschen sind krank, weil sie wie Könige und Königinnen essen!**

## **Die verschiedenen Ernährungsformen**

**Es gibt mehrere Ernährungspyramiden!** Welcher Ernährungspyramide kann man wohl Glauben schenken?

**So entstehen Meinungen:** Wenn der Lehrer ein Narr ist, dann wird der Schüler genarrt und wird mit Torheiten abgefüllt. Auf diese Weisen werden Lügen von einer Generation zur nächsten weitergeleitet und als Wahrheiten angenommen. Wer die Lügen in Frage stellt, wird als töricht bezeichnet und lächerlich gemacht.

Und so entstehen bei der Ernährung X Varianten. Kaum noch ein Mensch weiss, wie Mensch sich gesund und korrekt ernähren sollte.

Es scheiden sich die Geister, wer was zu essen hat, zwischen **Fleischessern (Omnivoren)** (Allesesser, sehr oft heisst es ausgewogene Ernährung oder Hausmannskost), **Vegetariern** (die kein Fleisch essen, dafür zum Teil noch Fisch und Milchprodukte), **Veganern** (die gar nichts vom Tier essen, alles andere roh oder gekocht, massvoll Kohlenhydrate), den **Makrobioten** (essen vor allem Vollkornprodukte, ab und zu Fleisch), der **Trennkost** (essen alles, aber getrennt), **Vollwerternährung**, nach den 5 Elementen (aus der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, alles gekocht, wenig Fleisch und Fisch), nach **Ayurveda** (man isst nur wenn man Hunger hat, vieles gekocht, auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte) **Mazdaznan** (vegetarische Ernährung in Verbindung mit Atemübungen, Tantra usw.), **Rohköstler** (essen nichts tierisches, Gemüse und Früchte roh, also nicht erwärmt oder gekocht), **Fruktarier, resp. Frutarier** (essen hauptsächlich Früchte, Nüsse, Samen, etwas Gemüse, zarte Blätter, alles roh) oder zum Schluss die **ketogene Ernährung** (viel tierisches Eiweiss, viel Fleisch, viel Fett, viel Fisch, keine Kohlenhydrate, etwas Gemüse gekocht. Gesundheitscentren und Ärzte empfehlen diese Kost. Etwas Sauerkraut und so eine schöne Bernerplatte wird empfohlen! Mit Speck und fetten Würsten. Doch ist sie tatsächlich so gesund?).

**Neuer Trend: Clean Eating** (hochwertige und gesunde Nahrungsmittel, querbeet, wenn immer möglich Bioqualität, wenig Zucker und Salz). **Nose to Tail** (aus Respekt vom Tier!!! wird vom Kopf bis Fuss alles gegessen. Gemüse, Kohlenhydrate sind kein grosses Thema.), **Flexitarier** (sind Vegetarier, die trotzdem Fleisch essen, also sie reden sich alles schön und wissen nicht, was sie wollen), **Locavore** (essen alles, was in ihrer Nähe wächst und produziert wird. Zu vergleichen mit IP-Suisse. Klingt toll, ist jedoch nicht Bio-Qualität), **Zero Waste** (Produkte, wenn möglich Bioqualität, kaufen ohne Verpackung, so entsteht kein Verpackungsabfall). Was auch immer wieder auftaucht: **Rohes Fleisch und Fisch essen und Blut (gekocht oder gebacken) als Delikatesse** zu geniessen (nun ja, was sollen wir hier schreiben. Wenns schmeckt und Sie auch gerne Keime und Bandwürmer in Ihrem Körper behausen wollen... Ein grösseres Risiko können

Sie in Ihrer Ernährung nicht eingehen, auch wenn das Fleisch vorher mit einer Chemiekeule - die Sie mitessen - behandelt wurde.)

**Vergessen wir nicht die zahlreichen Diäten:** Von der Milchbrötchendiät, über die Ananasdiät, Atkins-, Schaub-, Steinzeit-(Paleo-) oder Blutgruppendiät (mit teurem Bluttest), bis hin zu den alljährlichen Frauenzeitschriftendiäten und und und. Das Angebot ist riesig. Unter dem Strich taugt keine Diät. Die Erfinder dieser Diäten sterben oft früh an Verfettung, Krebs oder anderen Krankheiten.

**Fastenkuren** sind gesund, das wissen alle. Doch vielen fällt es extrem schwer oder sie gehen dafür in eine Klinik/Wellnesshotel und sind an den hohen Preisen überrascht. Was bringt die Fastenkur überhaupt? Reicht das einmal im Jahr zu fasten? Gibt es eine andere Möglichkeit den Körper in relativ kurzer Zeit zu entgiften, entsäuern und entschlacken und natürlich gut mit Nährstoffen zu versorgen?

Was bringen **Nahrungsergänzungsmittel**, synthetisch oder natürlich hergestellt? Welche sind dringend zu empfehlen - oder braucht es gar keine Empfehlungen?

**Warum leiden wir Menschen an Allergien, u.a. Laktose-, Gluten-, Histaminintoleranz?** Was ist tatsächlich gesund: Mit oder ohne Gluten, Weissmehl, Weizen, Roggen, Vollkorn? Hier gehen die Meinungen weit auseinander, und Sie werden tatsächlich staunen. Ebenso bei Früchten. Welche sind für uns Menschen gesund?

Es geht noch weiter: Wie oft sollen wir im Tag essen, einmal, zweimal, dreimal, fünfmal? Nach 14.00 Uhr kein Salat mehr und Gemüse nur gekocht? «Ich kann gar nichts mehr roh essen, z.B. gemischten Salat, nur noch alles gekocht, das ist auch die Meinung von meinem Arzt und Therapeuten», hören wir fast täglich. Uiuui, dann ist aber der Körper, vor allem der Magen-Darmtrakt katastrophal fit. Und Sie sollten sofort die Reissleine ziehen, wenn Sie noch etwas Lebensqualität haben möchten. Dazu gehört auch die Gesundheit.

## **Wieviele Kalorien (kcal) braucht der Mensch?**

500 kcal, oder wie üblich 1'500 - 2'000 kcal, wie Sportler bis zu 6'000 kcal. Wer hat mehr Kraft, mehr Energie durchzuhalten, den Tag zu meistern? Brauchen wir 1, 2, 3 Liter oder wie aktive Sportler 10 Liter Wasser pro Tag? Nur Wasser? Mit oder ohne Kohlensäure? Wie gesund ist Tee, Kaffee, Alkohol, Weiss- oder Rotwein, Süssgetränke, Ice Tea, Energy Drinks, Eiweissshakes usw.? Warum steckt in vielen Getränken tierisches Eiweiss, sogar im Wein?

## **Letzlich gilt für den Menschen generell: Er ist, was er isst.**

**Doch leider stimmt das nur teilweise. Viele Menschen merken schon bald, dass ihnen das Essen, das sie nach jahrzehntelanger Misshandlung ihres Verdauungstrakts - durch Ernährung und Medikamente - jetzt zu sich nehmen, nicht die gewünschte Gesundheit beschert. Das hat einen klaren Grund, und wenn Sie den verstehen und die Ursachen beseitigen, können Sie Ihrer Gesundheit auf die Sprünge helfen.**

In unserer Onlineberatung erhalten Sie umfassende Informationen zum Thema Ernährung. Nicht nur Ihr Gaumen wird sich freuen, sondern auch Ihre Gesundheit. Der Erfolg ist nach kurzer Zeit bei Ihnen ersichtlich. Sie kommen nicht mehr ins zweifeln, was nun die gute und beste Ernährungsform für Sie ist. Sie werden ein mächtiges Gen aktivieren, das *gesunde* Wachstumshormon, das auch als Verjüngungshormon bezeichnet wird. Und es sorgt sogar zur Reparatur in unserem Körper.

Garantiert - und zwar zu 100 %, ohne Wischi-Waschi- und Aber-Geschwätz.

## **Folgende Fragen beantworten wir**

- Sind Kohlenhydrate, LowCarb, No-Carb, Fette, Proteine, Kinderernährung gesund? Auf was ist zu achten?
- Viele sprechen immer wieder von Diäten. Was ist von ihnen zu halten. Stimmt das mit dem Jojoeffekt?
- Welche Ernährung ist nachweislich die Beste für uns Menschen?
- Ist Bio tatsächlich besser?
- Krankheiten und Schmerzen hausgemacht, zu Hause am Herd, kann das stimmen?
- Wie gesund ist unsere Ernährung, auch unsere Grundnahrungsmittel?
- Welche Nahrungsmittel fördern Krankheiten und Schmerzen, zerstören Knorpel und vieles mehr?
- Der Basenhaushalt, Übersäuerung des Körpers. Was kann man dagegen tun - und zwar korrekt?
- Welche Nahrung brauchen Muskeln, Bindegewebe, Knochen, Nerven...?
- Welche Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine brauchen wir täglich?
- Entzündungshemmende Nahrungsmittel?
- Einfache Hauptregeln für eine gesunde Ernährung
- Wie gesund sind Fertiggerichte, industriell verarbeitete Nahrungsmittel?
- Wie gesund sind Öle, welche Öle sind empfehlenswert? Mit Omega-3-Fettsäuren oder doch nicht?
- Schadstoffe in der Ernährung. Welches ist die giftigste Ernährung. Vom Bundesamt für Gesundheit bestätigt.
- Zubereitung der Nahrungsmittel
- Ernährung und Medikamente können sich gegenseitig massiv stören. Auf was sollten Sie achten?
- Getränke, welche sind Horror, welche sind gesund?
- Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel und wie gesund sind diese tatsächlich?
- Wie halte ich meinen Darm gesund oder wie baue ich meine Darmflora wieder auf? Der Darm bildet zwei Drittel des Immunsystems aus. Schwächen wir unseren Darm mit ungesunder Ernährung und Medikamenten fördern wir Schmerzen und Krankheiten.

- Wir klären Irrtümer auf und korrigieren alte Meinungen.
- Kann man Gene (die DNA) tatsächlich mit Ernährung reparieren? Hier bereits die Antwort: Ja, jedoch nicht nur mit Ernährung. Wir schädigen mit unserem modernen Leben unsere DNA täglich über 19'000-mal.
- und beantworten Ihre Fragen.

## **Mit unserer Ernährungsform erreichen Sie:**

### **Gesundheit**

1. Die beste Methode, das Idealgewicht zu erreichen und zu halten, ohne zu hungern und erst noch genussvoll.
2. Die beste Chance für ein gesundes Leben.
3. Sowie Verbesserung der Gesundheit. Der Körper korrigiert und kann selber heilen. Der Erfolg ist in der Regel schnell sicht- und spürbar. Viele oder sogar alle Medikamente können unter ärztlichen Kontrolle abgesetzt werden.
4. Anti-aging für Haut und gutes Aussehen.
5. Mehr Energie für Beruf und Sport. Der Körper kommt fast automatisch in Bewegung.
6. Vergesslichkeit geht zurück. Die Konzentration wird gestärkt. Müdigkeit, Lustlosigkeit geht zurück.
7. Die Libido wird gestärkt.
8. Freude und Spass am Leben bereichert Ihren Alltag.
9. Besserer tiefer Nachtschlaf.

Schlicht und einfach ausgedrückt: **Sie gewinnen eine neue Lebensqualität!**

**Anmerkung: Essen Sie so, wie sich heute Weltmeister und sehr aktive, erfolgreiche Menschen ernähren. Verlierer essen einfach oft nur falsch, deshalb werden sie nie erfolgreich!**

