

Ernährungsexperten und Ernährungsärzte als Autoren für z.B. einen gesunden Darm, Abnehmen, länger leben, gegen Diabetes und alle anderen Krankheiten sind seit Jahren voll im Trend.

Muss man nun diese Bücher kaufen und lesen, damit man gesund wird? Nein, ich habe noch kein einziges Buch gefunden, das tatsächlich gut ist. Wenn ich sehe, dass ein Starkoch mit starkem Übergewicht involviert ist, sagt das eigentlich schon alles aus. Oder wenn Autoren noch Nahrungsergänzungsmittel über ihren Shop verkaufen.

Natürlich können die Bücher helfen, wenn Sie dann nur so essen, Süßigkeiten, Chips & Co., Fast Food usw. weglassen. Dafür benötigen Sie jedoch keine Bücher. Sie nehmen dann automatisch ab. Der Darm freut sich auch, doch bei einer ernsthaften Krankheit, wie z.B. Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn oder Arthritis leiden Sie weiter und können Medikamente nie absetzen.

Die Bücher sind soweit gut für Menschen, die grundsätzlich Probleme mit Kochen oder Zubereitung von Mahlzeiten haben.