

Laut Schulmedizin und anderen Gesundheits-Quellen wird empfohlen zwischen 1'600 bis 2'500 Kalorien pro Tag dem Körper in Form von Nahrung zuzuführen.

Wer unter 1'000 Kalorien pro Tag isst, lebe ungesund. Wird der Tagesbedarf an Kalorien heruntergefahren, schaltet der Körper auf Sparflamme. Er schützt seine Fettreserven und baut stattdessen Muskelmasse ab. Erst recht, wenn man sich nur wenig bewegt. Aha, Bewegung braucht der Mensch also auch noch, nicht nur Kalorien.

Nun gut, ich habe noch nie in meinem Leben Kalorien gezählt. Übrigens das macht auch kein Tier. Wild lebende Tiere wissen was Nahrung für sie ist. Werden nie krank, nehmen nie zu. Es geht ihnen gut. Aber, der Mensch, der nicht mehr weiss was artgerechte Ernährung ist, zählt Kalorien. Und trotz der Kalorien-Zählerei hat er Übergewicht und wird krank.

Der Mensch soll sich vollwertig ernähren. Also alles was essbar ist reinschieben. Vor allem eiweisshaltige Genussmittel, aus tierischen Produkten (Fleisch, Würste), gut gewürzt, dass man es überhaupt essen kann. Mit Fleischfarbe, Kleister und Co. wird alles verschönert. Hinzu kommen Knödel, Teigwaren, Reis, viel Brot, Saucen überall, Käse täglich viel, Milch als Stärkungstrank, eine Art Energy-Drink für Kinder und Erwachsene, ja alte Leute sollen täglich einen halben Liter Milch trinken usw.

Das soll dann «Kraft» geben! Ein solches Speisengemisch von TOTENmitteln ist nach Auffassung der Kalorientheorie wissenschaftlich einwandfrei und die beste Ernährung für den Menschen. Nur, ja nur, jeder Mensch, der sich so ernährt ist nach dem Essen völlig kaputt und müde. Braucht dazu noch Alkohol, ein paar Zigaretten oder eine Zigarre, damit er besser verdauen kann. Und nach zwanzig Jahren ist er, der Mensch oder neudeutsch Mensch:in todkrank, geht zum Arzt, der ihm bestätigt, dass er sich hervorragend ernährt und verschreibt ihm eine Menge Medikamente.

Für uns sind Nährstoffe viel wichtiger als Kalorien. Der Mensch braucht Nährstoffe, täglich und zur Erhaltung des Grundstoffwechsels nicht mehr als 250

Wieviel Kalorien brauchen wir: 500, 1'500, 2'500 oder sogar 5'000
pro Tag? | 2

bis 400 Kalorien. Alles was wir zu viel essen, belastet den Körper und muss von ihm entsorgt werden.

Meistens essen Menschen, die top fit sind, gesund und blendend aussehen, aber auch intelligent sind, um 5'00 bis 1'200 Kalorien. Sportler brauchen natürlich mehr, aber nie die riesigen Mengel von 5' bis 6'000 Kalorien, die sie verzehren und dann schlapp machen.

Gesundheit hat nichts zu tun mit einer grossen Kalorienfresserei - sondern mit Nährstoffen. Also mit LEBENSmitteln.