

Leichter leben

Essen ohne Nebenwirkungen

„Die Ernährungsberatung auf dem Prüfstand“

René Adamo

Essen ohne Nebenwirkungen
Neuaufgabe 2017 – 212 Seiten

René Adamo, Salzburg

ISBN: 978-3-9504240-3-4

Mail: info@iss-gscheit.at

Web: www.iss-gscheit.at

Karikaturen: Roland Widhalm, Salzburg

Covergestaltung: mplus graphic art studio, Salzburg

Fotos: René Adamo

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig.

Hinweis auf Verlinkungen:

Für die Richtigkeit von Inhalten von verlinkten Homepages oder Buchempfehlungen übernehme ich keine Haftung.

Leseprobe bis Kapitel 3

Essen ohne Nebenwirkungen

Kurz **E.o.N.** beschreibt einen Weg, wie man mit Vorstellungskraft aus der **Ernährungs-, Übergewichts- und Gesundheitsmisere** aussteigt.

Dazu sind keine Hilfsmittel, wie Medikamente oder Nahrungsergänzungsprodukte erforderlich.

Wer abseits der klassischen Empfehlungen sein Denken selber in die Hand nimmt, muss im Grunde beim Essen nicht auf geliebte Speisen verzichten.

Dabei ist jenes Denken gemeint, das unbeeinflusst ist von vorgegebenen Denkmustern oder überlieferten Traditionen.

Auf das Essen bezogen bedeutet das, darüber nachzudenken, was die Natur den Menschen als Nahrung angeboten hat, als die menschliche Zelle entstanden ist.

Der Energiegewinnungsprozess im Organismus ist auf dieser Grundlage aufgebaut.

Bekommen die mikroskopisch kleinen Kraftwerke in den Zellen falsche Nährstoffe, werden sie keine Energie erzeugen und viele nicht verwertbare Stoffe im Organismus ablagern.

In Kapitel 1 bis 5 werden die Folgen beschrieben, wenn wir das denken, was uns die Medien bisher darüber berichtet haben.

Wer auf die Empfehlungen der Nahrungsmittelindustrie und Ernährungsexperten pfeift, die denken, der menschliche Organismus ließe sich mit Formeln berechnen, wird hier Anregungen finden, wie man sich hinsichtlich **Essen ohne Nebenwirkungen** weiter entwickelt und zum Erfolg kommt.

Inhaltsverzeichnis

1	Die Ursache für 75% aller Krankheiten	13
2	Was unternehmen die Gesundheitssysteme dagegen?	17
3	Wie sieht die derzeitige Gesundheitsvorsorge aus?	22

Ende der Leseprobe

4.	Was bringt die betriebliche Gesundheitsförderung den Unternehmen?	27
5.	Der staatlich geförderte Interessenskonflikt in der Gesundheitsvorsorge	34
6.	Kann man Gesundheit versichern?	47
7.	Ernährungsberatung, die nicht zum Erfolg führt	50
8.	Ideen für eine effektive Gesundheitsversorgung	54
9.	Wo das Leben entsteht, jede Krankheit beginnt und das Leben endet	56
10.	Ernährungsbedingte Nebenwirkungen	74
11.	Die täglichen Ernährungsfallen erkennen und kluge Alternativen finden	79
12.	Gibt es eine Diät, die dauerhaft durchzuhalten ist?	91
13.	Was gibt Energie, was raubt Energie?	102
14.	Warum „Intensivtraining“ nicht richtig sein kann	105
15.	Warum Nahrungsergänzungsprodukte meist nicht weiterhelfen	110
16.	Wie kann ich der Gewohnheitsfalle entkommen?	112
17.	Wann Medikamente ein Problem nicht lösen können	121
18.	Manipulationen in den Medien und kann man sich Gesundheit kaufen?	138
19.	Wie kann ich ohne Verbote alles essen?	164
20.	Was ist für mich g'scheit?	176
21.	Erfolgreich in ein leichteres Leben starten	192
22.	Klare Anweisungen	204

Leichter leben, macht das Leben um vieles leichter!

Liebe Leserin, lieber Leser!

Dieses Buch wurde in der „DU“-Form geschrieben und ich hoffe, das ist auch für Sie in Ordnung.

Auch wenn du denkst, schon alles über die Zusammenhänge zwischen Essen und Gesundheit zu kennen, dann lass dich überraschen. Dieser Erfahrungsbericht bietet dir Informationen, über die noch in keinem anderen Buch über gesunde Ernährung geschrieben wurde.

Zum ewigen Thema der letzten Jahre wurden bereits tausende Bücher geschrieben, hunderte Diäten erfunden und unzählige Fernsehsendungen ausgestrahlt.

Viele Kabarettisten bringen dieses Thema in saalfüllenden Veranstaltungen in hervorragender Weise auf den Punkt; sie machen bewusst, dass Diäten sinnlos und viele industriell erzeugte (Fertig-) Produkte ernährungsphysiologisch wertlos für den menschlichen Organismus sind.

Sie regen zum Nachdenken und Umdenken an, die guten Vorsätze sind im Alltag meist jedoch wieder ebenso schnell vergessen, wie sie gekommen sind, da eine **umsetzbare Anleitung** für den täglichen Gebrauch fehlt.

Millionen Menschen in Europa und der westlichen Welt essen sich täglich krank oder buchstäblich ins Grab.

Die Gesundheitssysteme geben hinsichtlich Gesundheitsförderung Millionen aus, um die Menschen gesünder zu machen.

Warum gibt es dennoch ein so großes **Ernährungs-, Übergewichts- und Gesundheitsdilemma?**

Würde es sich dabei nur um Menschen mit geringer Bildung handeln, könnte man da noch eine Erklärung finden. Wie man jedoch täglich in den Medien sehen kann, betrifft es auch führende politische Persönlichkeiten, Unternehmer/innen, Wissenschaftler/innen und auch Ärzte/innen von denen man denken könnte, dass sie genau wissen müssten, was ihren Organismus gut tun würde.

Warum sind auch an ihnen die Erkenntnisse der Ernäh-

runswissenschaften „spurlos vorüber gegangen“?

Alle Wissenschaften beruhen auf Wahrscheinlichkeiten, die nur solange Gültigkeit haben, bis das Gegenteil bewiesen wird. Die Ernährungswissenschaft versucht den Menschen mit Formeln zu berechnen und die Erkenntnisse als **Gewissheit zu verkaufen**; ein folgenschwerer Irrtum seit 70 Jahren.

Bedenkt man, dass es im 21. Jahrhundert rd. 8 Milliarden Menschen auf diesem Planeten gibt und jeder Organismus einen anderen genetischen Ablauf hat, liegt doch der Schluss nahe, dass die Ernährungswissenschaften mit allgemein ermittelten Zahlen (Diäten, Kalorienzählen, Body-Maß-Index) nicht zum Erfolg kommen können.

Jeder Mensch reagiert auf eine Empfehlung anders! Kein menschlicher Geist ist in der Lage, vorherzusehen, wie eine besondere Ernährung, Medikamente, Nahrungsergänzungsprodukte oder Therapien bei einer bestimmten Person wirken.

Alles ist möglich! Dies zeigt sich auch in der Medikamentenwerbung. Die Info „**Über Risiken und Nebenwirkungen ...**“ wird zwar in einem unwichtig erscheinenden Plauderton „**heruntergerasselt**“, der Eingriff in den natürlichen Ablauf des Organismus hat immer Nebenwirkungen; manchmal spürt man sie halt nicht!

Wenn wir uns zurückversetzen in die Entstehung des Menschen, wird uns bewusst, dass viele Empfehlungen der Ernährungswissenschaft, schlicht und einfach Berechnungsmodelle sind. Sie geben uns vor, was der Mensch braucht, um gesund zu bleiben - die Sache hat nur einen Schönheitsfehler!

Kein Mensch hat die Fähigkeit, eine allgemein gültige Regel für 8 Milliarden genetische Profile aufzustellen; das wäre eine höchste präpotente Einschätzung.

Die Überfütterung der Menschen mit **verunreinigten tierischen Eiweißen** und für den Organismus wertlosen Kohlenhydraten, sind die Hauptursache für das bestehende Übergewichts- und Gesundheitsdesaster.

Das Buch gibt einen Überblick, wie einfach man diese beiden

Krankheitsursachen für sich selbst vermeiden kann.

Zu Urzeiten mussten die Menschen oft tage- oder wochenlang laufen, um etwas Essbares zu finden; sie sind deswegen nicht schwach geworden oder gar daran gestorben.

Im Jahre 1954 versetzten elf schwedische Vegetarier die medizinische Wissenschaft, in größtes Erstaunen, als sie einen 500 km Marsch von Göteborg nach Stockholm unternahmen – bei nichts als Wasser, ohne jede Nahrung. Dies ist nachzulesen im Buch von **Dr. Ralph Bircher, Geheimarchiv der Ernährungslehre.**

Die Fachwelt schrieb, dass keiner der Elf das Ziel erreichen werde. Das Gegenteil ist eingetreten und die Menschen waren danach bei besserer Gesundheit als zuvor!

Ein Bericht in der schwedischen Ärztezeitung über dieses Wissen wurde abgelehnt.

Warum essen wir heute täglich drei Mal?

Wir sind darauf getrimmt worden, wenn du dich schwach fühlst, musst du etwas essen!

Es kann aber in vielen Fällen auch sein, dass der Organismus Probleme hat, den industrialisierten Ernährungsmüll zu verarbeiten oder auszuschcheiden und sich deshalb schwach fühlt. Ob das auch auf dich zutreffen kann, liest du in Kapitel 9.

Fühlst du dich „*pudelwohl*“ und gesund, gehörst du zu jenen Menschen, die sich intuitiv richtig ernähren und denen die ungesunden Verlockungen der Nahrungsmittelindustrie nichts anhaben können.

Möchtest du jedoch abnehmen oder neue Erfahrungen über den **Unterschied** zwischen „**g'sund essen**“ und „**g'scheit essen**“ kennenlernen, so bietet dir dieses Buch authentische Erfahrungen, die du noch in keinem anderen Buch gelesen hast.

Es werden Fakten dargestellt, die dich dazu verleiten, beim **Essen und Abnehmen** das zu tun, was andere von dir wollen und meistens nicht funktioniert.

Wer sich auf diese „**Nachdenk-Reise**“ einlässt, lernt einen selbstbestimmten Weg kennen, wie **Fitness, Gesundheit, Normalgewicht und neue Lebensfreude** möglich wird.

Essen ohne Nebenwirkungen ist in der **Neuaufgabe 2017** ein Erfahrungsbericht für motivierte Selbstdenker/innen.

Wer mit **Willenskraft** noch nicht zum Erfolg gekommen ist, findet hier eine Wegbeschreibung, wie sie/er mit **Vorstellungskraft** sicher zum Ziel kommt.

Was bringt uns starker Wille

- beim Abnehmen?
- beim Diät halten?
- bei weniger Zucker essen?
- bei mehr Bewegung machen?
- den inneren Schweinehund überwinden?

Die Zahlen in Kapitel 1 und 2 zeigen uns, dass mit Willenskraft beim Essen und Abnehmen die große Mehrheit der Menschen nicht zum Erfolg kommt.

Der Wille kostet Energie!

Vorstellungskraft gibt Energie!

Dieses Buch gibt erprobte Anregungen, wie es **mit Vorstellungskraft** wesentlich einfacher wird, gesund zu werden, die Fitness zu steigern und eine Normalfigur zu erreichen; dies ist

- ohne Verbote beim Essen,
- ohne Schlankheitsdrinks,
- ohne Medikamente und
- Powersport möglich.

Ich wurde im Oktober 1951 in Salzburg geboren, wuchs in einer Handwerkerfamilie auf und wurde von Kindheit an auf Willenskraft getrimmt.

Als der „stämmigste„ von vier Söhnen wurde ich von meinen Eltern ausgesucht, den elterlichen Betrieb zu übernehmen.

Damit ich „groß & stark“ werde, wurde ich in der Nachkriegszeit mit Sachen „gefüttert“, die mir bereits als Jugendlichen

ein Gewicht von 110 Kilo bescherten.

Anlässlich einer Untersuchung zur Führerscheinprüfung im Alter von 18 Jahren wurde von einem Amtsarzt ein Blutdruck von 220 festgestellt. Er veranlasste die Einweisung in ein Spital.

Bei einer Herzkatheder-Untersuchung wurde festgestellt, dass meine Herzsclagader stark verengt war. Eine 47 cm lange Narbe erinnert mich noch heute an den Februar 1970, als deswegen eine Herzoperation durchgeführt wurde.

Mit dem heutigen Wissen ist mir bewusst geworden, dass diese Verengung mit meiner früheren Ernährung zu tun hatte. 18 Jahre Hausmannskost haben „ganze Arbeit“ geleistet, die mich frühzeitig ins Grab gebracht hätte.

Im Laufe meines Lebens erlebte ich im zwei bis drei Jahres Rhythmus ein ständiges Auf und Ab beim Körpergewicht, durch das sich immer mehr gesundheitliche Probleme bemerkbar machten. 15 bis 18 Arztbesuche pro Jahr waren ab 2007 die Regel, die im Jahr 2009 mit einer Schulteroperation die Spitze der Probleme erreichten.

Nachdem die Schmerzen nach der Operation noch größer waren als zuvor und durch keine Therapie eine Verbesserung eingetreten ist, habe ich mich ab 2010 intensiv mit den Ursachen für Krankheiten auseinandergesetzt.

Abseits aller klassischen Empfehlungen habe ich mir Fragen gestellt und nach Antworten gesucht.

Die intensive Beschäftigung mit dieser Problematik hat mir einen Weg aufgezeigt, mit dem es für mich im Grunde kinderleicht wurde, **Fitness, Gesundheit und Normalfigur** zu erreichen und dauerhaft zu behalten. Seit 2012 führe ich nun ein leichteres Leben (minus 28 kg) ohne Medikamente.

Die Informationen in diesem Buch beruhen

- auf Erfahrungen, die ich mit Ärzten und dem Gesundheitssystem erlebt habe und
- auf persönlichen Recherchen im Internet, in Büchern und DVDs,

um aus meinem jahrelangen Ernährungs-, Übergewichts- und Gesundheitsdilemma heraus zu kommen.

Der beschriebene Weg mag vielleicht nicht in allen Punkten wissenschaftlich begründet sein. Ich bin ihn jedoch gegangen, nachdem mir **die wissenschaftlichen Empfehlungen** über Jahre hinweg **nicht helfen konnten**, mein Normalgewicht und ein schmerzfreies Leben zu erreichen.

Dabei wurde mir die **„große Mausefalle der Menschheit“** bewusst, die für das Ernährungsdilemma von mehr als 50% aller Menschen verantwortlich ist. In den Medien und allen ernährungswissenschaftlichen Publikationen geht es stets um die Frage: **„Was darf ich essen?“**

Wenn man über die Fakten in diesem Buch nachdenkt, stellt sich diese Frage nicht mehr!

Es geht dann nur noch um die Frage: **„Was will ich essen“.**

Will ich mit meiner Nahrung Nährstoffe aufnehmen, die die **Trillionen Mitochondrien** - das sind die kleinen Kraftwerke in unseren rund 80 Billionen Zellen – in Energie umwandeln können?

Grundsätzlich sollte das jeder Mensch wollen, da Nahrung, die die erforderlichen Nährstoffe nicht enthält, unnütz und eine Belastung ist, **die dem Organismus Energie raubt.**

Isst du Sachen, in denen die Nährstoffe nicht enthalten sind, gibt es keine mildernden Umstände; nur Medikamente, die deine Beschwerden kurzzeitig unterdrücken.

Früher oder später musst du die Sache alleine ausbaden!

Das ist sicher!

Bevor man sich einreden lässt, dass man ein Hormonproblem oder eine krankhafte Essstörung hat, sollte man über die **Fragen und Antworten bis Kapitel 9** nachgedacht haben.

Es könnte ja auch sein, dass 20.000 Milliarden Zellen mit Ernährungsmüll blockiert sind und deshalb der Hormonhaushalt nicht mehr richtig funktioniert oder das logische Denken bereits stark beeinträchtigt ist.

Bedingt durch die Vielzahl an genetischen Abläufen setzt sich Ernährungsmüll bei jedem Menschen woanders ab; manchmal sieht man es sofort, bei schlanken Menschen dagegen, können innere Organe, Blutgefäße oder das Gehirn betroffen sein

Diese Überlegungen haben mir einen Weg aufgezeigt, wie ich meine Essstörung behoben habe und nicht mehr in eine **Ernährungsmisere** mit all ihren Nebenwirkungen komme.

Macht man sich bewusst, welche Hindernisse beim Thema Ernährung und Gesundheit einen Erfolg verhindern und beschließt, nicht noch einmal etwas zu machen, was nicht funktioniert, wird es im Grunde ganz einfach.

- Wer seinen Körper liebt,
- auf sich selber achtet und
- auf sein natürliches Empfinden vertraut,

für den ist danach der gefürchtete Jo-Jo-Effekt nahezu ausgeschlossen. Beim Thema Essen und Gesundheit sollte es nur eine einzige Autorität geben ...

→ **Dich!**

Viele Menschen fühlen sich „**erschlagen**“ von der Fülle an ungesunden Informationen und geben sich der Hoffnung hin, dass es wohl nicht so schlimm werden wird und es **hoffentlich** nur andere betrifft.

Der Gedanke: „**Da dürfen wir ja gar nichts mehr essen!**“ kommt deswegen, weil viele bereits durch falsches Essen schon zu müde sind zum Nachdenken!

Es gibt genug „Superfood am Wegesrand“!

Der Lohn für diese kleine Nachdenk-Arbeit:

Keine Angst mehr vor Krankheiten, da das Immunsystem perfekt arbeitet und die Selbstheilungskräfte auch einen viertklassigen Meniskusschaden ohne Operation reparieren, wenn die Zellen nicht mit Ernährungsmüll blockiert sind; beweisbare eigene Erfahrung!

Wer seine **Vorstellungskräfte aktiviert** findet hier eine Be-

dienungsanleitung für ein leichteres und langes Leben in Gesundheit und Wohlbefinden, mit der dir ein langes Siechtum bis ins hohe Alter in einem Pflegeheim erspart bleibt.

Jede Vorstellung hat das Bestreben, sich zu verwirklichen. Ist eine Vorstellung realisierbar, so verwirklicht sie sich.

Zuerst muss sie sich jedoch in deinen Gedanken festsetzen.

Diese Entscheidung kann dir niemand abnehmen. Wenn sich andere noch mit 90 Jahren die Schuhe selber zubinden können, kannst du das auch!

Will jemand eine kleine zusätzlich Hilfe zum Thema Vorstellungskraft aktivieren, empfehle ich **das Büchlein von Emil Coue „Was ich sage“**.

In Kapitel 19, 20 und 21 findest du jede Menge Anregungen dazu, wie du an die Sache herangehen kannst.

Mit welchen Gedanken „fütterst“
du täglich dein Unterbewusstsein?

1 Die Ursache für 75% aller Krankheiten

... haben mit deinem Essen zu tun – das haben Expertinnen und Experten festgestellt, die sich mit Gesundheit und Krankheiten auskennen!



Das verstehe ich nicht!

Wir haben doch ein
hochentwickeltes Gesundheitssystem!

In stundenlangen Wartezeiten bei Ärzten und im Krankenhaus habe ich begonnen, mir Gedanken zu machen, warum wohl so viele Menschen krank sind, obwohl wir doch, wie die Medien stets berichten, ein hervorragendes Gesundheitssystem besitzen.

Als neugieriger Mensch recherchierte ich im Internet und sammelte Informationen von

- **der Statistik Austria,**
- **der deutschen Gesellschaft für Ernährung,**
- **dem deutschen statistischen Bundesamt und**
- **der Weltgesundheitsorganisation.**

Ziemlich rasch wurde mir bewusst, dass das, was ich da ge-

lesen habe, mich auch höchst persönlich betrifft.

Ich hatte es satt, immer wieder gegen dieselbe Wand zu laufen und habe mich intensiv mit dem **Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit** beschäftigt.

In den weiteren Kapiteln beschreibe ich, was ich selbst erlebt habe und warum ich zur Überzeugung gekommen bin, dass weder die Schulmedizin noch die Alternativmedizin etwas nachhaltig „richten“ können, wenn Krankheiten durch falsche Ernährung über einen langen Zeitraum entstanden sind.

Es wurde bewusst auf verharmlosende Formulierungen verzichtet und die Dinge wurden *beim Namen* genannt. Es gibt bereits genügend Bücher, die das Thema Essen sachlich und fachlich korrekt beschrieben haben. Damit konnte die miserable Gesundheitssituation so vieler Menschen jedoch nicht gravierend verbessert werden. Diplomatische Umschreibungen beim Übergewichts- und Gesundheitsproblem bringen uns nicht weiter.

Alle nationalen Statistiken der Gesundheitsbehörden kommen zu demselben Schluss:

3/4 aller Krankheiten

haben eine ernährungsbedingte Ursache.

Das bedeutet, dass

750 von 1.000

Patienten in einer Arztpraxis darauf hoffen, dass Ihnen ihre Ärztin/ihr Arzt helfen kann, ihre ernährungsbedingte Krankheit aus der Welt zu schaffen. Das Buch zeigt auf, warum dieser Wunsch von den Ärzten nicht erfüllt werden kann.

Eine weitere Statistik kommt zum Schluss, dass

2/3 aller Todesfälle

auf Krankheiten zurückzuführen sind,
die eine ernährungsbedingte Ursache haben.

Das bedeutet, dass

666 von 1.000

Menschen um viele Jahre früher sterben, weil sie durch „**unüberlegtes Essen**“ ihr biologisches Ende beschleunigen.

Diese Zahlen haben bei mir völlige Verwunderung ausgelöst, da mir bekannt war, dass die Gesundheitsbehörden in Bezug auf **Gesundheitsförderung und Ernährungsberatung** viel unternehmen.

Auch international wird zu diesem Problem viel unternommen.

Vor 40 Jahren, in der Erklärung von 1977 in Alma-Ata, haben sich die Mitglieder der Weltgesundheitsorganisation zur „Gesundheit für alle“ verpflichtet.

Vor 30 Jahren, im November 1986, wurde in der Ottawa-Charta, die erste internationale Konferenz zur Gesundheitsförderung, Gesundheit für alle bis zum Jahr 2000 proklamiert.

Nun, 20 Jahre nach der 4. Internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung 1997 in Jakarta, sieht man im Jahr 2017 deutlicher denn je, dass die Gesundheitsbehörden Krankheiten zwar gut bekämpfen, **Gesundheit jedoch nicht herbeiführen können**, wenn es um eine ernährungsbedingte Ursache geht.

Wie in Kapitel 9 angeführt, besteht die menschliche Zelle aus 3% Stickstoff. **Stickstoff entsteht im Organismus durch die Umwandlung von tierischen Eiweißen**. Umgelegt auf unser Essen bedeutet das, dass im gesamten Nahrungsangebot, tierische Eiweiße nur zu 5 bis 10% vorhanden sein dürfen, damit der Zellstoffwechsel im Fluss bleibt.

Sieht man sich den Konsum von tierischen Eiweißen vieler Menschen an, wird klar, dass das nicht gutgehen kann: 60-120 kg Fleisch pro Person und Jahr, dazu noch Würste jeder Art, Eier aus zweifelhaften Quellen, Milch und Milchprodukte wie Butter, Joghurt, Käse, Topfen, Fertigprodukte, Milchsokolade, Milchschnitten und v.m.

Einen Überschuss an Stickstoff kann der Organismus nur begrenzt über den Urin ausscheiden; der größte Teil wird im Körper abgelagert und bleibt dort, bis du ihm die Chance gibst, dass er diesen Überschuss wieder abbauen kann.

In Statistiken und Medienberichten wird regelmäßig darüber berichtet, dass mehr als die Hälfte der Menschen übergewichtig und bereits in die totale Fress-Falle gegangen sind.

Diesen Berichten zufolge gibt es in Österreich und Deutschland rd. **40 Millionen Übergewichtige**, die regelmäßig auf Medikamente und medizinische Betreuung angewiesen sind.

Dieses Problem besteht quer durch alle Gesellschaftsschichten. **Bis hin in die höchsten politischen Ämter** bringt ein Großteil der Menschen ihre gesundheitlichen Probleme nicht mit dem Essen in Verbindung.

Die statistischen Zahlen über die Gesundheit zeigen uns, dass Übergewicht, Gesundheit und Fitness **nicht mit Geboten oder Verboten** erreicht werden kann, wie dies von den Ernährungswissenschaften zurzeit praktiziert wird.

2 Was unternehmen die Gesundheitssysteme dagegen?

In den Medien liest man regelmäßig, dass wir ein hervorragendes Gesundheitssystem besitzen!



Bei einem hervorragenden Gesundheitssystem sollten doch immer weniger Menschen krank werden!

Warum steigen die Gesundheitsausgaben eines Staates in 13 Jahren um 300 %?

In Österreich und Deutschland haben die Ausgaben für die Gesundheitsförderung astronomische Ausmaße angenommen.

Die Gesundheitsausgaben für die Bekämpfung von Krankheiten sind in Österreich im Zeitraum von 1990 bis 2013 von € 7,9 auf € 24,8 Milliarden gestiegen; **eine Steigerung von rd. 300 %**. (Im Jahr 2015 waren es bereits 27,9 Milliarden.)

Davon entfielen für die Prävention - die Gesundheitsvorsorge - im Jahr 1990 € 117 und im Jahr 2013 € 490 Millionen; das sind rd.

€ 9 Millionen pro Woche!

Nachdem sich die gesundheitliche Situation für die Menschen Jahr für Jahr verschlimmert, stellt sich die Frage:

„Wohin ist das Geld geflossen?“

Fachleute weisen schon seit geraumer Zeit darauf hin, dass die Spitalskosten im Begriff sind, unsere ganze Volkswirtschaft in Gefahr zu bringen.

Es wäre höchst an der Zeit, dass die Politiker/innen ihr Denken **vom Mikroskop zum Teleskop** umstellen; bessere Operationsmethoden machen die Menschen nicht gesünder!

In Österreich gibt es die nationale Ernährungskommission (kurz NEK). Die darin beteiligten 31 Institutionen mit insgesamt 65 Mediziner/innen haben in sechs verschiedenen Task Forces (Arbeitsgruppen) 2009 den 132-seitigen nationalen Aktionsplan für Ernährung (kurz NApE) erstellt.

Sie haben fachlich und sachlich korrekt aufgeschlüsselt, was zu machen ist, damit die Menschen gesünder werden. Informationen darüber, was diese Expertise zur Volksgesundheit beigetragen hat, konnte ich nirgends finden; **ich sehe nur die Zahlen der Gesundheitsstatistik!** An der Umsetzung dieser Empfehlungen dürfte ein enormer Verbesserungsbedarf bestehen!

Weitere Recherchen ergaben, dass eine Reihe **staatlich geförderter Organisationen** finanziert werden, in denen sich Ärzte und Ernährungswissenschaftler/innen bemühen, ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme in den Griff zu bekommen.

Seit 1996 besteht das Europäische Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) wurde von der Europäischen Union in der "Luxemburger Deklaration zur Betrieblichen Gesundheitsförderung" (1997) definiert.

Auch hier wurde ein Schwerpunkt auf die Vermeidung ernährungsbedingter Krankheiten gesetzt. Recherchiert man, welche Erfolge all diese Maßnahmen gebracht haben, findet man Formulierungen, die in etwa lauten:

„Über qualitative Merkmale der praktizierten Betrieblichen Gesundheitsförderung und ihre Veränderungen können auf Basis der ausgewerteten Daten keine Aussagen getroffen werden“.

Auf gut deutsch heißt das:

Bis jetzt haben die Maßnahmen nicht viel gebracht!

Woran könnte es liegen, dass eine „Armada“ von Ernährungsmediziner/innen, Ernährungswissenschaftler/innen, Sportmediziner/innen und Therapeuten bei den Menschen mit ihren Erkenntnissen nicht ankommt?

Diese Frage hat mich lange beschäftigt, hatte ich doch stets auch die Hoffnung, dass mir das Gesundheitsversorgung bei meinen gesundheitlichen Problemen helfen kann.

Als ehemaliger Übergewichtiger habe ich mich nach Vorträgen von Ernährungsexperten oft „erschlagen“ gefühlt von der Fülle an Informationen und habe mir einzelne Punkte herausgesucht, von denen ich annahm, dass sie für mich relevant sein könnten.

Dass mit dieser Vorgangsweise den meisten Menschen nicht zu einer dauerhaften Ernährungsumstellung geholfen wird, zeigt sich in den Gesundheitsstatistiken.

Erst im Laufe der Zeit wurde mir immer klarer, dass „*mein Gesundheitssystem*“ zwar spezialisiert ist, die Symptome meiner Krankheiten gut zu unterdrücken, beim Thema Krankheiten zu vermeiden, jedoch nur das anbieten kann, **was seit ein paar Jahrzehnten nicht funktioniert.**

Aber nicht nur in Österreich - auch das deutsche Statistische Bundesamt - www.destatis.de – berichtet über ähnlich schockierende Zahlen.

Das Gesundheitssystem in Deutschland konnte 2014 nicht verhindern, dass es rd. 388.000 Tote gab, die an Erkrankungen des Kreislaufsystems und an Herzinfarkt gestorben sind.

Jeden Tag 1.063 Todesfälle; Menschen, die sich zu 99 % selbst, durch „**die Auswahl ihres Essen**“ frühzeitig ins Grab gebracht haben!

Ist es nicht verwunderlich, wenn einmal in einem Jahr, nach einem Zugunglück mit 10 Toten, alle Zeitungen und Medien darüber berichten. Sterben aber täglich rd. 1.000 Menschen aufgrund einer unwirksamen Ernährungsberatung, dies nur in einer Statistik zu lesen ist und zur Tagesordnung übergegangen wird?

Laut Reportage der Tagesschau **24 sterben in Deutschland jede Stunde 3 Menschen an Diabetes** (rd. 26.000 p.J.). Ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel entsteht, wenn die Menschen das essen, was ihnen die Werbung verspricht.

Europäer essen im Durchschnitt 17 Zuckerwürfel pro Tag. Sie essen diesen Zucker, da sie nicht ahnen, in welchen Lebensmitteln Zucker versteckt ist.

Dieser „Zucker-Tsunami“ bringt langfristig jeden Organismus in Schwierigkeiten!

Bei manchen Menschen sieht man es sofort am Übergewicht, bei den Schlanken betrifft es die inneren Organe, wie z.B. die Fettleber.

Wer wissen möchte, was Industriezucker im Organismus anrichtet, gibt in die Google Suche „reportage über zucker“ ein oder sieht sich im Kino den Film „Voll verzuckert“ an.

Alle mir bekannten Gesundheitssysteme konzentrieren sich in erster Linie auf das Bekämpfen von Krankheiten. Ihre Bemühungen sind darauf ausgerichtet, die Krankheitssymptome der Menschen zu lindern.

Ist es nur Unfähigkeit oder Absicht, das kann ich nicht beurteilen; **sie haben keinen Weg gefunden**, die Menschen zu motivieren, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen.

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass bei einem Konflikt zwischen **Wille und Vorstellungskraft** allemal die Vorstellungskraft den Sieg davonträgt.

Es ist daher unerklärlich, warum die Gesundheitsbehörden immer wieder aufs Neue erfolglos versuchen, mit Willenskraft die Menschen gesünder zu machen.

Da gibt es natürlich kein Patentrezept für alle, als ehemaliger

Übergewichtiger habe ich jedoch eine klare Vorstellung davon, wie es funktionieren würde.

Ich bin überzeugt, dass es möglich sein würde, beim Thema Abnehmen und Gesundbleiben eine österreichweite Bewegung auszulösen, wenn es beim Essen **keine Verbote und keine indirekte Nötigung** zu mehr Bewegung gibt.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für den Erfolg einer effektiven Ernährungsberatung ist, dass der **staatlich geförderte Interessenskonflikt ausgeblendet wird**, der zur Zeit ein erfolgreiches Arbeiten mit diesem Thema verhindert (wird in Kapitel 5 beschrieben).

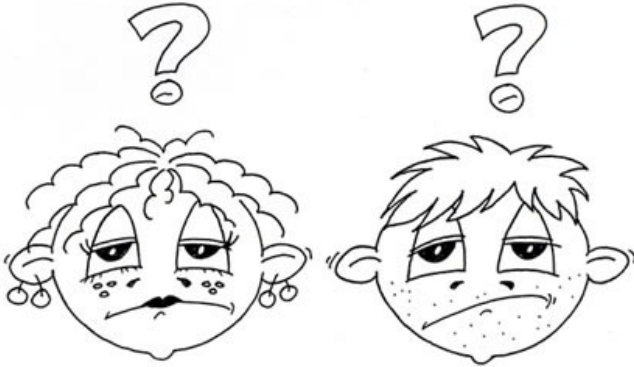
Zum Glück gibt es aber immer mehr Ärzte, die aus dem System der Medikamentenverschreibung aussteigen und ihre Tätigkeit als Serviceleistung sehen, die Menschen nicht mehr krank werden läßt. Hier empfehle ich das Buch von Dr. Johann Georg Schnitzer „**Der alternative Weg zur Gesundheit**“.

Informiere dich im Internet und entscheide, was für dich relevant sein wird. **Ursachenforschung ist eine höchst persönliche Angelegenheit.** Kein Gesundheitssystem und kein/e Arzt/Ärztin kann das für dich übernehmen; siehe Hinweis in der Einleitung (Seite 11 & 12).

3 Wie sieht die derzeitige Gesundheitsvorsorge aus?

Betriebliche Gesundheitsförderung?

Erährungsberatung?



„Gesunde Gemeinden“?

Therapien & Kuren?

Die statistischen Zahlen belegen, dass rd. 75 % der Menschen die Verantwortung für ihre Gesundheit in einer Arztpraxis abgeben.

Um diesem negativen Trend entgegen zu wirken, wurden von den Gesundheitsbehörden viele, im Ansatz gute Ideen angestoßen. Ernährungsberatung, die betriebliche Gesundheitsförderung, die Aktion mit den „gesunden Gemeinden“ oder Bewegungsmotivationen.

Für mich stellte sich die Frage, warum wurde damit keine erkennbare „**Schubumkehr**“ beim Ernährungs- und Gesundheitsdilemma erreicht?

Was passiert da?

Es werden Ernährungsexpertinnen und Experten engagiert, die **selbst nie ein Übergewichtsproblem** hatten. Sie kennen alle Nährwerttabellen auswendig, geben auf jede Frage eine akademische Antwort, sie reden über Kalorien zählen, Body-Maß-Index, mehr Bewegung, erstellen Ernährungspläne und machen Vorgaben, was man essen darf.

Die Erfahrungen der letzten Jahrzehnte haben gezeigt, dass kein Mensch auf diesem Planeten sich über einen längeren Zeitraum nach dem Ernährungsplan eines anderen Menschen richten kann.

Die Verbesserung der Situation dürfte sich da im Promillebereich bewegen. **Aufwand und Erfolg stehen im krassen Missverhältnis.**

Es wird stets davon gesprochen, dass wir in AT, DE & Europa, eine erstklassige **Gesundheitsversorgung** haben. Das ist natürlich kompletter Unsinn, den zu viele Menschen für wahr halten.

Die derzeitige Gesundheitsversorgung ist eine gute **Krankheitsversorgung**; das ist wohl richtig. Die eingangs angeführten Zahlen belegen diesen „Wortunfug“.

Diese manipulativen Wortspielereien wenn es um Gesundheit geht, ziehen sich quer durch unser Leben und tragen dazu bei, dass die Menschen immer kränker werden; weitere Beispiele folgen im Buch.

Hier kommen wir auch zur Krankheit, durch die erst die große **Ernährungs-, Übergewichts- und Gesundheitsmisere** möglich geworden ist. Sie ist nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden. Die Menschen haben alles „gefuttert“, was ihnen die neu auferstandene Lebensmittelindustrie vorgesetzt hat.

Durch das Streben nach Wachstum, Umsatz und höhere Gewinne, hat die Branche

- nach neuen und schnelleren Produktionstechniken,
 - nach billigeren Rohstoffen und Einkaufsmöglichkeiten und
 - nach ausgefeilten Marketing- und Werbestrategien
- suchen lassen.

Dadurch ist zum Großteil unnatürliche, ernährungsphysiologisch wertlose Nahrung entstanden, die der Organismus nicht als Energiespender verwerten kann. **Nicht verwertbare Stoffe**, die nicht ausgeschieden werden können, setzen sich überall im Körper ab, so natürlich auch im Gehirn.

Das macht das logische Denken kontinuierlich schwerer und geschieht über Jahre hinweg fast unmerklich. Wer 15 oder 20 Jahre Sachen isst, die den Verstand trüben, ist unfähig für sich selbst die richtigen Schlüsse zu ziehen.

Dadurch verlassen sich immer mehr Menschen beim Thema Essen und Gesundheit auf das, was andere für gut befinden; **ein Irrtum**, mit dem viele ihr tragisches Schicksal selbst besiegeln! Sie kommen in einen Gedanken-Kreislauf, durch den sie abhängig und leicht manipulierbar werden.

Nur wer sich eigene Gedanken macht und nicht das „**nachdenkt**“ was jemand anderer „**vordenkt**“, hat eine realistische Chance aus dem Gedankengefängnis und dem Gesundheitsdilemma herauszukommen.

Jahrelange Schmerzen vor und nach einer Schulteroperation, sowie 30 Kilo Übergewicht waren der Auslöser dafür, dass ich in den stundenlangen Wartezeiten in der Schulterambulanz im Krankenhaus begann, über Gesundheit und Krankheit intensiv zu recherchieren. Dabei wurde für mich immer klarer, dass ich alle meine gesundheitlichen Probleme durch „**dummes Essen**“ selbst verursachte.

Warum hat nie ein Arzt Klartext mit mir geredet und gesagt:

Iss g'scheit, nimm 25 Kilo ab,
dann lösen sich deine Probleme von selbst?

Meistens wurde ich darauf hingewiesen, dass ich mehr Bewegung machen und bei der Ernährung aufpassen soll; das war es dann schon!

Die Hoffnung, dass mir eine erstklassige Gesundheitsversorgung helfen wird, gesund zu werden, **wenn meine Krankheit mit dem Essen zu tun hat**, war ein unerfüllbares Wunschdenken. Dies wurde mir bewusst, als ich mir folgende Fragen

gestellt habe:

Warum werden immer mehr Menschen krank?

Warum benötigt ein gutes System immer mehr Ärzte?

Warum sterben in Deutschland täglich mehr als 1.000 Menschen durch „die Auswahl ihres Essens“?

Warum wird immer mehr Pflegepersonal für alte Menschen benötigt? **Krankheit im Alter ist nicht normal!**

Viele Kommunen wenden bereits rd. 50 % des Sozialbudgets für die Pflege von alten Menschen auf, die sich ihr Leid durch das Essens selbst verursachen. Es drängt sich die Frage auf, warum die Gesundheitsbehörden seit Jahrzehnten beim Thema Ernährungsberatung an einem System festhalten, das nachweislich nicht zum Erfolg führt.

Viele gute Ansätze wie z.B.

- gesundheitsfördernde Netzwerke unterstützen,
- Vorsorgeuntersuchungen oder die
- Gesundheitsvorsorge Bewegung & Ernährung,

konnten aber bisher keine Trendwende im Ernährungs- und Gesundheitsdilemma auslösen. **Es fehlt der Funke, der das Feuer** entfacht und die Menschen motiviert, für sich selbst etwas Gutes zu tun.

Das Gesundheitsministerium in Österreich investiert jedes Jahr rd. 490 Millionen Euro in die Gesundheitsvorsorge und dennoch haben mehr als die Hälfte der Menschen Gewichtsprobleme - die Hauptursache für die meisten Krankheiten.

Obwohl ich meist einen **starken Willen** hatte, habe ich es nicht geschafft,

- mich beim Essen immer zusammenzureißen,
- auf liebgewonnene Speisen zu verzichten,
- mich zu mehr Bewegung zu überwinden,
- eine Diät dauerhaft durchzuhalten,
- am Abend nach 18 Uhr nichts mehr zu essen,
- und vieles andere mehr.

Der Wille kostet Energie

Wenn dir die Willenskraft Methode Spaß macht und bei dir funktioniert, ist das ja auch in Ordnung. Wenn nicht, bietet dir dieses Buch jede Menge Anregungen, wie du beim Essen und Abnehmen, **mit Vorstellungskraft** zum Ziel kommst.

Als ich begann, mit Vorstellungskraft über die im Buch beschriebenen Punkte nachzudenken, wurde alles ganz einfach und die oben angeführten Punkte zum Thema Wille hatten keine Bedeutung mehr.

Die beiden folgenden Fragen haben es mir einfach gemacht:

- **Was gibt mir Energie und was raubt mir Energie?**
- **Will ich, dass es meinen Zellen gut geht?** Darauf kann es nur die Antwort „Ja, ich will“ geben

Wer nun seine Vorstellungskraft aktiviert und über Kapitel 9 nachdenkt, findet seine individuelle Lösung. Jede der rd. 80 Tausend Milliarden Zellen ist kleiner als die Spitze einer Nähnadel.

In jeder Zelle befinden sich rd. 220 mikroskopisch kleine Mitochondrien, die deine Lebensenergie produzieren!

Energie kann aber nur produziert werden, wenn über das Blut alle wichtigen Mikronährstoffe in diese Kraftwerke zugeführt werden.

Weißmehlprodukte, geschälter Reis, Zucker und tierische Fette liefern nicht den Nährstoffcocktail den die Mitochondrien benötigen; der unverdauliche Mist wird abgeladen und verstopft die Kraftwerke.

Medikamente bei Verdauungsbeschwerden, Schwindelbeschwerden oder Gelenkschmerzen können das Problem nur kurzfristig lindern, nicht aber die Ursache entfernen.

In Österreich ist **Fonds Gesundes Österreich** für die Gesundheitsförderung zuständig. Was mit deren Aktivitäten in den letzten 15 Jahren erreicht wurde, darüber kann sich jede/r ein Bild machen, indem man sich die amtlichen Statistiken in der Statistik Austria ansieht.

Die letzte Seite des Buches – der Autor im Jahr 2016

René Adamo



Ich halte mein Gewicht seit 5 Jahren,
ohne beim Essen auf irgendetwas zu verzichten!

ISBN: 978-3-9504240-3-4
www.abnehmen-1a.at

