

## Iss g'scheit oder stirb dumm

Liebe Leserin, lieber Leser, ich habe mir erlaubt, dieses Buch in der „DU“-Form zu schreiben und ich hoffe, das ist auch für Sie in Ordnung.

Mein Ziel ist es, im Laufe der nächsten Jahre eine Internet-Plattform für eine zwanglose Kommunikation einzurichten, bei der Menschen jeden Alters Erfahrungen über Essen, Übergewicht und Krankheiten austauschen können.

Beim Thema Essen und Übergewicht, bei dem beinahe alle Menschen im „selben Boot sitzen“, ist die distanzierende SIE-Form meist ein Hinderungsgrund, um voneinander wirklich profitieren zu können.

Für mich ist ein respektvoller Umgang in der DU-Form eine Selbstverständlichkeit. Wenn Sie bei Fragen oder in Emails die Sie-Form wählen, werde ich das respektieren und ebenfalls in der Sie-Form antworten.

Ich bitte im Sinne der besseren Lesbarkeit um Verständnis, dass auf die Geschlechterformulierung teilweise verzichtet wird. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

**Autor:** René Adamo, Salzburg, [www.iss-gscheit.at](http://www.iss-gscheit.at)

**ISBN:** 978-3-9504240-1-0

**Karikaturen:** Roland Widhalm, Salzburg

**Covergestaltung:** mplus graphic art studio, Salzburg

## Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1** ..... 12  
Das Märchen vom Gesundheitssystem und der  
Gesundheitsversicherung
- Kapitel 2** ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Keine Chance für die Schulmedizin bei  
ernährungsbedingten Krankheiten
- Kapitel 3** ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Gesundheitsförderung & Ernährungsberatung für  
Unternehmer/innen & Mitarbeiter/innen
- Kapitel 4** ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Das Selbstbewusstsein stärken und Dinge machen, die  
dich weiter bringen
- Kapitel 5** ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Warum Diäten, F.d.H. und Kalorien zählen nicht  
funktionieren können
- Kapitel 6** ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Wo das Leben beginnt, wo jede Krankheit beginnt, wo  
das Sterben beginnt
- Kapitel 7** ..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**  
Gesund und munter mit Hausverstand, ohne Diät oder  
Verbote beim Essen

**Kapitel 8..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die täglichen Ernährungsfallen erkennen und kluge Alternativen finden

**Kapitel 9..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Der Gewohnheitsfalle entkommen – was dich um 10 Jahre zu früh ins Grab bringt

**Kapitel 10..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Manipulation in den Medien & dumme TV Sendungen ignorieren

**Kapitel 11..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wann Nahrungsergänzungsprodukte nichts bewirken können

**Kapitel 12..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Abnehmen mit mehr Sport?... der Unsinn bei der Übergewichtsbekämpfung

**Kapitel 13..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Tips und Wiederholungen – nachdenken, bewusst machen und umdenken!

**Kapitel 14..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Urteile selbst, was für dich „g’scheit“ ist - Bio muss nicht immer teurer sein

## Vorwort

In Österreich und Deutschland sterben jeden Tag hunderte Menschen an Herzinfarkt, Schlaganfall, Gehirnfarkt, etc., weil sie nicht in der Lage waren, die verwirrenden Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften und der Gesundheitsbehörden in der täglichen Praxis für sich selbst umzusetzen.

Der drastische Buchtitel soll für jene Menschen ein Weckruf sein, die bisher das Thema ernährungsbedingte Krankheiten und Übergewicht zu wenig beachten und sich darauf verlassen, dass allfällige Beschwerden dann vom Arzt oder von der Ärztin schon wieder gerichtet werden.

Die Realität zeigt uns aber, dass weder die Schulmedizin noch die Alternativmedizin etwas nachhaltig „richten“ können, wenn die Krankheiten durch falsche Ernährung über einen langen Zeitraum entstanden sind.

**Iss g'scheit oder stirb dumm** beschreibt, wie die „Liebe zum Essen“ in den letzten Jahrzehnten für viele Menschen unbemerkt zur tödlichen Falle geworden ist.

Auf Grund meiner eigenen Übergewichts- und Gesundheitsmisere bin ich der Frage auf den Grund gegangen, warum das große

- **Ernährungsdilemma,**
- **Übergewichtsdilemma und**

- **Gesundheitsdilemma**

besteht und welchen Ausweg es aus dieser Misere gibt.

Beinahe alle nationalen Statistiken der Gesundheitsbehörden kommen zu demselben Schluss:

rd. drei Viertel aller Krankheiten  
haben eine ernährungsbedingte Ursache  
&  
zwei Drittel aller Todesfälle  
sind auf Krankheiten zurück zu führen,  
die eine ernährungsbedingte Ursache haben.

Das bedeutet, dass 3 von 4 Patienten in einer Arztpraxis darauf warten, dass Ihnen ihre Ärztin/ihr Arzt hilft, ihre ernährungsbedingte Krankheit aus der Welt zu schaffen

&

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

Schaut man sich die Gesundheitsausgaben von Österreich an, sieht man, dass im Zeitraum von 1990 bis 2013 die Ausgaben für die Bekämpfung von Krankheiten von € 7,9 Milliarden auf € 24,8 Milliarden gestiegen sind; eine Steigerung von mehr als 300%.

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

**€ 9 Millionen pro Woche im Jahr 2013!**

Nachdem sich die gesundheitliche Situation für die Menschen Jahr für Jahr verschlimmert hat, stellt sich nun die **Frage: „Wohin ist das Geld geflossen?“**

Diese Misserfolge zeigen, dass ein Nachdenken und Umdenken dringend erforderlich ist, wenn nicht die Vorhersagen von Wirtschaftsfachleuten eintreten sollen: „Das derzeitige Gesundheitssystem ist in naher Zukunft nicht mehr finanzierbar und wird uns um die Ohren fliegen!“

Sieht man sich die Aktivitäten der Medien und privaten Organisationen zur Gesundheitsvorsorge an wird deutlich, dass auch diese Aktionen bisher keine Trendumkehr bei diesem Dilemma erreichen konnten.

- Zeitungen und Zeitschriften berichten seitenfüllend über gesundes Essen, gesundes Kochen & Abnehmen.
- Jeder TV Kanal bringt laufend Koch-Shows in denen meist schwergewichtige Köchinnen und Köche über gesundes Essen berichten
- Tausende Bücher wurden zum Thema Ernährung geschrieben
- Hunderte Diäten sind gekommen und wieder verschwunden
- Unzählige Expertisen von Ernährungswissenschaftler/innen wurden veröffentlicht

Bei der Suche nach Antworten auf die Frage, wie diese katastrophale Situation entstehen konnte, wurde mir klar, dass das derzeitige Denken über Gesundheitssysteme **die größte Krankheit der Menschheit ist.**

Ich habe mir nachvollziehbare Fragen gestellt und schildere in diesem Buch, welche Antworten ich darauf gefunden habe, mit denen ich zu Fitness, Gesundheit und Normalgewicht gefunden habe.

Das Buch erinnert an ein paar unveränderbare Naturgesetze, die im Grunde jeder Mensch kennt, die aber im Laufe der Zeit durch unbewusste und auch gezielte mediale Beeinflussung in den Hintergrund getreten sind.

Eines dieser Gesetze ist, dass der Mensch nicht fit, schlank und gesund sein kann, wenn „Geist und Seele“ krank sind.

Die Informationen in diesem Buch sind Anregungen für den Geist, mit denen es jedem Leser leichter fallen wird, seine Seele zu heilen. Im Besonderen geht es darum, das eigene, bisherige Denken zu hinterfragen.

Handle ich selbstbestimmt oder handle ich entsprechend den Empfehlungen der Werbung, der Behörden oder den Prägungen aus meiner Kindheit, die mir sagen, was für mich gut ist?

Das zu erkennen ist oftmals gar nicht einfach. Manche brauchen dazu professionelle Hilfe, viele schaffen es aber auch mit einfachem Hausverstandsdanken und ein bisschen Mut, die eigenen Gedanken umzusetzen.

Wer die ersten Schritte macht, schafft die Basis dafür,

seinen Körper zu heilen, indem sie/er sich die Fragen stellt:

- 1. Will ich, dass es mir gut geht?**
- 2. Will ich, dass es meinen Zellen gut geht?**
- 3. Liebe ich mich selbst?**  
(willst du ein Leben lang in deinem Feind wohnen)?
- 4. Liebe ich meinen Körper** (du hast nur diesen einen!)?

Das Bewusstmachen dieser Fragen ist der Schlüssel dafür, um nach dem Lesen des Buches zu wissen, dass in Zukunft

- Diäten sinnlos sind und jede weitere Diät für dich keine Bedeutung mehr hat
- Du beim Essen nicht mehr auf deine Lieblings Speisen verzichten musst
- Du nie mehr einen inneren Schweinehund überwinden musst
- Du nicht mehr vergeblich darauf hoffst, dass dir die Schulmedizin bei einer ernährungsbedingten Krankheit helfen kann

Wer mit Diäten, Verboten beim Essen, mit Nahrungsergänzungsprodukten, Therapien, Medikamenten oder Powertraining sein Übergewicht - seinen Körper - bekämpft, ohne zuerst Geist und Seele in Ordnung zu bringen, wird immer wieder an den Ausgangspunkt zurückgeworfen.

Diese Fragen werden im Buch beantwortet und führen unweigerlich dazu, in einem gesunden Körper zu woh-

nen. Ein Rückfall in „dumme“ Essensgewohnheiten, die zu allen möglichen Krankheiten führen, gehört dann der Vergangenheit an und ein Jo-Jo-Effekt ist völlig ausgeschlossen.

Liebe und Essen sind eng miteinander verknüpft. Mangelnde Selbstliebe führt bei vielen Menschen dazu, dass sie sich zu wenig dafür interessieren, welches Essen ihrem Organismus

### **Energie gibt & Energie raubt.**

Bei dieser Frage passiert bei vielen Menschen bereits der erste Denkfehler, der dafür verantwortlich ist, dass sie nie aus dem Übergewichts- und Gesundheitsdilemma heraus kommen.

Es geht nicht um die Frage: „Was darf ich essen?“

Es geht um die Frage: **„Was will ich essen?“**

Will ich wirklich mit Stresshormonen, Wachstumshormonen und Medikamenten „verseuchtes“ Schweinefleisch, Hühnerfleisch oder Milchprodukte aus der Massentierhaltung essen, das/die keine Energie geben kann/können?

Aber auch Bio-Fleisch und Bio-Kohlenhydrate rauben dem Organismus Energie, wenn die **„Dosis“** nicht stimmt.

**Eine weitere wichtige Frage, die mich zum Ziel geführt hat, ist:** „Was hat die Natur dem Menschen als Nahrung

angeboten, als die menschliche Zelle entstanden ist?“

Die Zusammensetzung der Elemente in der menschlichen Zelle (die Atome) hat sich seit ihrer Entstehung nicht wesentlich verändert.

Wer sich mit dieser Frage beschäftigt, findet in Kapitel 6 eine praktikable Anleitung, wie er **„Essen ohne Nebenwirkungen“** im 21. Jahrhundert umsetzen kann.

Im Grunde ist es „kinderleicht“ - im wahrsten Sinne des Wortes - fit, schlank und gesund zu werden und zu bleiben, ohne beim Essen auf liebgewonnene Speisen verzichten zu müssen. Es geht in hohem Maße auch darum, auf sich selber zu achten.

Wer sich das bewusst macht, wird in den ersten zwei Kapiteln zur Überzeugung kommen, dass die Empfehlungen der Gesundheitssysteme und der Schulmedizin nicht geeignet sind, die Menschen aus dem Ernährungs- und Gesundheitsschlamassel heraus zu führen, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Voraussetzung für eine Trendumkehr ist lediglich der Wille zum Nachdenken und Umdenken.

Bist du bei deinen Bemühungen fit, schlank und gesund zu sein schon einmal „erfolgreich gescheitert“, dann probier diesen Weg aus; du kannst von deinen früheren Fehlschlägen nur selber profitieren.

Für diesen Weg

- \* musst du niemanden fragen
- \* ist keine Diät erforderlich
- \* musst du keine Medikamente einnehmen
- \* musst du keine Nahrungsergänzungsprodukte kaufen
- \* isst du nur das, was dir schmeckt.

Wie sagte Einstein schon: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, immer dasselbe zu machen und zu hoffen, dass sich etwas ändert!“

Das Buch ist ein persönlicher Erfahrungsbericht von René Adamo, der mehr als 30 Jahre mit Übergewicht und Krankheiten zu kämpfen hatte und nun seit einigen Jahren ein leichtes Leben ohne Medikamente und ohne Übergewicht führt.

Wer seinen gesunden Hausverstand gebraucht, über diese Fragen nachdenkt und sich beim Thema „Essen“ nicht länger auf die Intelligenz Anderer verlässt, wird in diesem Buch wertvolle Tipps für seinen individuellen Weg finden und genau dasselbe erreichen.

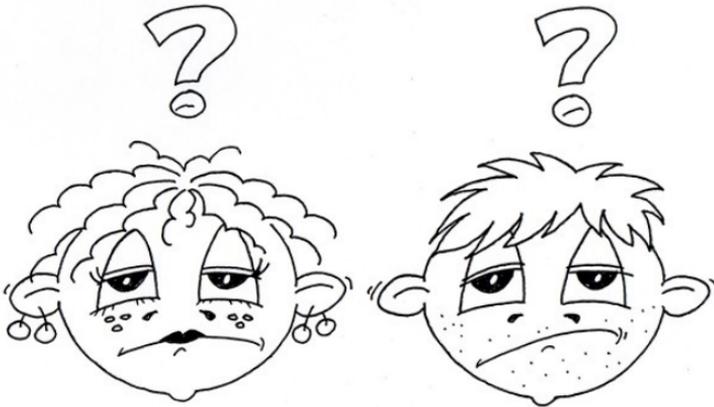
...und das Schöne an der Sache ist, dass sich die Investition für dieses Buch bereits beim ersten Einkauf amortisiert haben wird, da dir die überbewerteten Fertigprodukte der Nahrungsmittelindustrie, mit ernährungsphysiologisch wertlosen Inhaltsstoffen, nicht mehr schmecken werden.

## Kapitel 1

---

### Das Märchen vom Gesundheitssystem und der Gesundheitsversicherung

Ein Gesundheitssystem sollte doch dafür sorgen, dass immer weniger Menschen krank werden!



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

Um gleich vorweg mit einem Vorurteil aufzuräumen - an alle, die denken, dass hier jemand über Ärzte oder Ernährungswissenschaftler/innen herziehen will; dem ist nicht so!

Ohne die ärztliche Kunst wäre ich heute nicht mehr am Leben und ohne die fehlgeleitenden Empfehlungen der

Ernährungswissenschaften hätte ich nicht den Weg zurück zu Fitness, Gesundheit und Normalgewicht gefunden.

An dieser Stelle möchte ich die Arbeit der Ernährungsexpertinnen und Experten keinesfalls abwerten; ich schätze ihre Forschungen. Es ist aber eine Tatsache, dass ihre Detailverliebtheit und ihre akademischen Analysen den Großteil der Menschen in die Irre geführt haben.

Seit mehr als 50 Jahren versucht die Ernährungswissenschaft den anpassungsfähigen Organismus des Menschen mit seinen individuellen genetischen Programmen, mit Diäten, Kalorien zählen, Body-Mass-Index etc. zu berechnen.

Fragt man jemand nach seinen Wünschen für die Zukunft, steht an oberster Stelle der Wunschliste meistens „g´und bleiben“.

Die meisten Menschen können aber die Informationen der Ernährungswissenschaft nicht in der täglichen Praxis umsetzen, und das Ergebnis dieser Bemühungen ist ernüchternd.

Dadurch ist das eigene Empfinden jener Menschen, die sich auf die Intelligenz Anderer verlassen, komplett verloren gegangen.

Anstatt einen neuen Weg zu suchen, wie die Menschen die Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften besser

umsetzen können, bieten die Krankenversicherungen nun finanzielle Anreize für einen ureigenen Wunsch der Menschen, für den kein finanzieller Anreiz notwendig wäre; wiederum ein Weg, der am Problem vorbeigeht.

Ich habe mich bemüht, in diesem Buch meine Erfahrungen in so einfachen Worten wie möglich nieder zu schreiben, mit denen es mir gelungen ist, mehr als 25 kg abzunehmen, alle meine Krankheiten loszuwerden, alle meine Medikamente abzusetzen, und seit mehr als 3 Jahren nicht mehr krank gewesen zu sein.

Mein Ziel ist es, dich zu motivieren, wieder mehr an dich selbst zu glauben und auf deinen gesunden Hausverstand zu vertrauen.

Willst du dir selbst ein Bild machen, halte im Alltagsstress inne, denke über die folgenden Infos nach und recherchiere selbst im Internet nach Fragen, die in diesem Buch gestellt werden.

In diesem Buch geht es nicht um sinnlose Diäten, nicht um Ernährungspläne oder Rezepte, nicht um Nahrungsergänzungsprodukte und auch nicht um Verbote beim Essen. Dieser Unsinn hat die Menschen in die aktuelle Ernährungs- und Übergewichtsmisere geführt.

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 Ge-

sundheit, Krankheit und Übergewicht intensiv nachzudenken.

Dabei wurde mir bewusst, dass ich meine Krankheiten durch „**dummes Essen**“ selbst verursacht habe und stets die Hoffnung hatte, dass mir ein erstklassiges Gesundheitssystem schon helfen wird, gesund zu werden.

Diese Vorstellung hatte ich von einem Gesundheitssystem, bis ich nachzudenken begann und mich gefragt habe,

- Warum werden immer mehr Menschen krank?
- Warum werden immer mehr neue Ärzte gebraucht?
- Warum wird immer mehr Pflegepersonal für alte Menschen benötigt?

### **Krankheit im Alter ist nicht normal!**

Wenn von den Gesundheitsbehörden Unsummen in die Gesundheitsvorsorge investiert werden,

- Warum haben dann mehr als die Hälfte der Einwohner eines Landes Gewichtsprobleme?
- Warum sterben in den USA täglich tausende Menschen an Herzinfarkt? - entsteht ca. zu 99% durch „**dummes Essen**“
- Warum sterben in Deutschland täglich hunderte Menschen durch „**dummes Essen**“ an Herzinfarkt, Schlaganfall etc.?
- Warum sterben in Österreich täglich 90 Menschen durch „**dummes Essen**“ an Herzinfarkt?

Stelle dir selbst die Frage: „Bezahlt das Gesundheitssystem einen Arzt für gesunde Menschen oder bezahlt es ihn für kranke Menschen?“

Ich habe mir überlegt, ob ich als Arzt alles unternehmen würde, damit ein/e Patient/in nie mehr zu mir kommen muss?

Wer sich diese Frage selbst stellt, kommt automatisch zur nächsten Frage: „Wie bezahle ich die Kosten für die Ordination und die Mitarbeiter/innen, wenn 70% meiner Patienten nicht mehr kommen?“

Die ärztliche Versorgung der Menschen bei Unfällen, unvermeidlichen Infektionskrankheiten oder genetisch bedingten Krankheiten ist gut und wichtig. Aber warum werden z.B. in der Gesundheitsförderung Ärzte beschäftigt, die ja nur für kranke Menschen bezahlt werden?

Sind die politisch Verantwortlichen nur zu dumm, um diesen Interessenskonflikt zu erkennen, oder sind sie bereits so korrumpiert, dass sie aus parteipolitischen Denken nichts an dieser Situation ändern, da eine Änderung des Systems ja auch Wählerstimmen kosten könnte?

Wenn man aber die amtlichen, nationalen Statistiken anschaut, denen zufolge 75% aller Krankheiten eine ernährungsbedingte Ursache haben, wird klar, wohin die Reise geht!

**Warum** wird nicht intensiver in die effektive Vermeidung von Krankheiten investiert?

**Warum** geschieht das nur so halbherzig, und noch dazu unter falschen Voraussetzungen?

Wenn trotz aller Bemühungen der letzten 50 Jahre 3 von 4 Personen in einer Arztpraxis nur dort warten, weil sie „dumm“ gegessen haben, sollten bereits alle Alarmsirenen aufheulen.

Es ist etwas gehörig faul in jenen Ländern, die von sich behaupten, ein gutes Gesundheitssystem zu haben, wenn trotz aller Bemühungen die gesundheitliche Situation jedes Jahr nur noch schlimmer wird.

Die Ambulanzen in den Krankenhäusern sind permanent überfüllt mit Menschen, die 4 bis 5 Stunden darauf warten, dass ihnen Ärzte dabei helfen, ihre ernährungsbedingte Krankheit zu bekämpfen.

Die Ärzte stehen an ihren Belastungsgrenzen, es wird der Ruf nach mehr Arztpraxen immer lauter und die Versicherungen denken sich immer wieder neue Strategien aus, wie und wo sie ihre Leistungen kürzen können.

Da diese große Ernährungs-, Übergewichts- und Gesundheitsmisere den meisten Menschen inzwischen bewusst geworden ist, sind auch alle Medien - Zeitungen, Zeitschriften und TV Sender - auf diesen Zug aufgesprungen.

Die Zeitungen berichten seitenfüllend über (meist zweifelhafte) Heilmethoden und bewerben Nahrungsergänzungsprodukte für alle möglichen und unmöglichen Krankheiten.

Aus welchen natürlichen Substanzen diese Mittel auch gewonnen werden, sie können Menschen nicht wirklich helfen, wenn die Zellen mit Ernährungsmüll verstopft sind und die Wirkstoffe nicht mehr verwerten können.

Auf jedem TV Sender sind Koch-Shows fester Bestandteil des Programms geworden. Sieht man sich die Köchinnen und Köche genauer an, sollten bei jeder Zuseherin und bei jedem Zuseher eigentlich schon die Alarmglocken läuten; sie läuten aber nicht, da die meisten Menschen über Jahrzehnte dazu erzogen worden sind, sich auf die Intelligenz anderer Menschen zu verlassen.

Was eine „Haubenköchin“ oder ein „Haubenkoch“ da kochen, kann zwar gut schmecken, aber dass diese Fachleute „dumme“ Esser/innen sind, sieht man meistens schon an ihrer Figur; egal wie hochwertig die Kochzutaten auch sein mögen.

Sie wissen nicht, welche Nährstoffe **Energie geben** und welche Nährstoffe **Energie rauben**.

Diese Medieninformationen machen auch die kleinsten Fortschritte der Gesundheitspolitik zunichte und tragen dazu bei, dass die Weiterbildung der Menschen beim Thema Ernährung und Gesundheit stagniert.

Bereits im April 1977, 30 Jahre nach dem zweiten Weltkrieg, als die Übergewichts- und Gesundheitsmisere der Kriegsgeneration alarmierende Ausmaße annahm, wurden im Österreichischen Fernsehen erste Gegenmaßnahmen gestartet und 300 Schwergewichtige zum gemeinsamen Abwiegen eingeladen.

Dass alle medialen Maßnahmen in den letzten 40 Jahren kein Umdenken auslösen konnten, sieht man heute klarer denn je. Ihre Hilflosigkeit vor Augen, wurde von den Gesundheitsbehörden die betriebliche Gesundheitsförderung und die „gesunden Gemeinden“ ins Leben gerufen.

### **Was passiert da?**

Es werden Ernährungsexpertinnen und -experten engagiert, die selbst nie ein Übergewichtsproblem hatten. Sie kennen alle Nährwerttabellen auswendig, wissen auf jede Frage eine akademische Antwort, sie reden über Kalorien zählen, Body-Mass-Index, mehr Bewegung, und erstellen Ernährungspläne.

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.

Obwohl in den Jahren hunderte Diäten gekommen und gegangen sind, klammern sich viele immer wieder an die nächste, neu erfundene Diät mit dem Ergebnis, wieder einen Schritt näher zur stillen Resignation zu kommen.

Scheinbar ist es weniger schmerzvoll, immer wieder gegen dieselbe Wand zu laufen, als einfach nur innezuhalten und ein bisschen nachzudenken.

Mit ständiger Regelmäßigkeit kommen neue Schlankheitsmittel in Form von Drinks oder Pillen auf den Markt. Sie versprechen den Menschen mit dubiosen Expertisen von Ärzten unglaubliche Abnehmerfolge und haben nur ein Ziel – leidgeprüften Menschen möglichst viel Geld für nutzlose Sachen aus der Tasche zu ziehen.

Die versprochenen Erfolge können aus einem ganz einfachen Grund nicht eintreten. Der Aufbau der Zelle ist zwar bei allen Menschen gleich, der genetische Ablauf ist aber bei jedem Menschen anders.

Deshalb gibt es mit größter Wahrscheinlichkeit nicht lediglich ein paar hundert ernährungsbedingte Krankheiten, sondern mehr als 7 Milliarden, da sich jede Fehlfunktion in den Zellen bei jedem Menschen anders auswirkt.

Keine Ärztin, kein Arzt, keine Heilpraktikerin und kein Heilpraktiker können mit Bestimmtheit sagen, ob ihre/seine Diagnose 100%ig richtig ist; sie handeln nur aus subjektiven Erfahrungswerten.

Wenn du wegen einer Hautentzündung zu drei verschiedenen Hautärzten gehst, wirst du drei verschiedene Diagnosen und ebenso viele verschiedene Medikamente erhalten; das sagt doch bereits einiges aus.

Die jahrtausendealte Geschichte der Medizin - die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die Griechische Medizin oder andere Naturheilmethoden - ist davon geprägt, Krankheitssymptome zu bekämpfen.

Im 18. Jahrhundert, als die Welt der Atome erforscht wurde, wurde in der Folge immer deutlicher, dass alles auf unserem Planeten aus Atomen besteht, wir täglich Atome essen und sich der Mensch ebenfalls aus Atomen zusammensetzt.

In den letzten Jahrzehnten haben die Ernährungswissenschaftler/innen alles dazu erforscht, wie sich der menschliche Organismus völlig autonom gesund halten würde.

Dennoch investieren Gesundheitssysteme Unsummen in die Bekämpfung von Krankheiten. Diese Weiterentwicklung in neue Untersuchungsmethoden, Operationsmethoden und Medikamente setzt sich bis zum heutigen Tage ungebremst fort und hat die Menschen in eine nie gekannte Ernährungs-, Übergewichts- und Gesundheitsmisere geführt.

Die Natur oder dein Schöpfer - je nachdem, woran du glaubst - hat dem menschlichen Organismus ein einzigartiges lebenserhaltendes System verliehen, das es ihm möglich machte, über tausende von Jahren ohne Medikamente zu überleben.

Von wenigen genetischen Ausnahmen abgesehen, hat jeder Mensch ein perfektes Immunsystem, das dafür

sorgt, dass die meisten Krankheiten ohne Probleme abgewehrt werden, wenn die Zellen in ihrer Funktion nicht durch unnötigen Nährstoffmüll blockiert werden.

Ebenso sind die Selbstheilungskräfte des Menschen perfekt ausgebildet. Verletzungen, wie z.B. ein schwerer Meniskusschaden oder eine Knorpelverletzung, repariert der Organismus völlig autonom, wenn die Zellen nicht durch Nährstoffmüll blockiert werden.

Viele dieser Verletzungen entstehen aber bereits dadurch, weil die Knorpelzellen nicht mehr mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden. Ich kann den Beweis antreten, dass ein viertgradiger Meniskusschaden nicht operiert werden muss und vollständig ausgeheilt kann.

Den finanziellen Kollaps vor Augen, wurden Gesundheitsorganisationen gegründet und unzählige Ernährungsberater/innen und Ärzte/Ärztinnen engagiert, die dieses Unheil abwenden sollen.

Zusätzlich werden die Belastungen für die Unternehmen stetig erhöht und die Patienten mit Medikamenten und Ordinationsgebühren abgezockt.

### **Was vor 5000 Jahren normal war ...**

Vor mehr als 4000 Jahren, als die Menschen immer mehr zuckerhaltige Nahrung, tierische Eiweiße und Fette zu sich nahmen, entstanden eine Reihe Krankheiten, die mit Naturheilmitteln bekämpft wurden.

Die Krankheitssymptome wurden mit Kräutertinkturen, Akkupunktur, Massagen, etc. bekämpft. Da die Menschen damals noch keine Ahnung vom Aufbau der menschlichen Zelle hatten, war dieser Versuch ganz normal – wie wir aber heute wissen, zum Scheitern verurteilt, da die Ursachen für die Fehlfunktionen des Organismus bestehen blieben.

### **... und nun 5000 Jahre später**

machen noch immer zu viele Menschen mit diesem tödlichen Irrtum weiter. Den Menschen in der westlichen Welt ist inzwischen bewusst geworden, dass sie mit Medikamenten der Pharmaindustrie nicht gesünder werden.

Sie wenden sich alternativen Heilmethoden zu, gehen zu Wunderheiler/innen, konsultieren Heilpraktiker/innen und konsumieren Nahrungsergänzungsprodukte in Hülle und Fülle, weil ihnen gesagt wird, dass die industriell erzeugte Nahrung zu wenig Vitamine und essentielle Nährstoffe enthält.

Europaweit entstehen tausende sogenannte „Heiler-Akademien“, die alle möglichen und unmöglichen „Heilerausbildungen“ anbieten.

Alle versuchen, den Menschen bei gesundheitlichen Problemen, die durch das Essen ausgelöst wurden, zu helfen und unbekannte Schmerzen zu lindern.

Der Großteil dieser Bemühungen ist jedoch für die meis-

ten Menschen sinnlos, wenn dabei lediglich ernährungsbedingte Krankheitssymptome unterdrückt werden.

Natürlich haben nun auch schon viele Schulmediziner diese große Chance zum Geldverdienen aufgegriffen, da sie mit den Kassenpatienten viel Arbeit und stagnierende Einnahmen haben.

Auch die Homöopathie - ob sie wirkt oder nicht wirkt, will ich hier gar nicht in Frage stellen - die vor mehr als 200 Jahren erfunden wurde, um überwiegend ernährungsbedingte Krankheiten zu bekämpfen, konnte bis heute die Menschen nicht gesünder machen.

Wenn sie wirkt, kann sie auch nur ein Symptom bekämpfen, aber niemals die Ursache - Ernährungsmüll in den Zellen - beseitigen; willst du wirklich noch 100 Jahre darauf warten, bis diese „Medizin“ wirkt?

Schaust du genau hin, was die Traditionelle Chinesische Medizin macht, wird dir bewusst, dass sie dasselbe macht, wie die traditionelle Europäische Medizin; es werden ernährungsbedingte Krankheitssymptome bekämpft, und **die Ursachen bleiben bestehen.**

Verschwindet einmal ein Symptom auf Grund einer Behandlung, kommt es mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit an anderer Stelle in Form eines anderen Symptoms wieder zutage, da die Ursache für die Krankheit nicht behoben wurde.

Medikamente sollten doch heilen, oder etwa nicht? In den USA sterben jährlich rd. 300.000 Menschen an Bluthochdruck. Medikamente können den Ernährungsmüll aus den Zellen nicht entfernen. Sie können z.B. nur das Blut verdünnen und so das Leben um ein paar Jahre verlängern.

Hast du schon einmal davon gehört, dass eine Durchblutungsstörung bei einem 50, 60 oder 70jährigen Menschen mit Medikamenten geheilt wurde und die Tabletten dann abgesetzt werden konnten? Frag´ doch einmal bei deinen nächsten Angehörigen nach.

In ihrer Hilflosigkeit berichten zwar die Gesundheitssysteme immer wieder, dass die Menschen länger leben; wie die Lebensqualität dieser Menschen aber aussieht, sieht man, wenn man sich auf der Straße umsieht oder einen Blick in die Pflegeheime wirft.

Denke auch einmal darüber nach, warum die Forschungen von Prof. Warburg in der heutigen Medizin völlig unbekannt sind.

Er hat vor mehr als 80 Jahren den Nobelpreis erhalten, als er beweisen konnte, dass Krebs durch eine blockierte Zellatmung entsteht; das wurde bis heute nicht widerlegt!

Die Zellatmung wird durch Ernährungsmüll blockiert - wie das funktioniert, wird auch im Buch **Essen ohne Nebenwirkungen** beschrieben.

Würde der Entstehung von Krebs intensiver entgegen gewirkt werden, würde den Pharmakonzernen und den Ärzten eine wichtige Einnahmequelle wegbrechen.

Willst du über die vorliegenden Infos nachdenken, freut es mich, wenn ich dir damit einen guten Impuls verleihen konnte, damit es dir in Zukunft besser geht. Kopiere dir die Frage „**warum die Medizin die Menschen krank macht**“ in die Google Suche für einen ersten Anfang.

Willst du weitere Ideen bekommen, wie du ohne Verbotte beim Essen 10 oder 20 kg abnehmen kannst, gibt dir das Buch **Essen ohne Nebenwirkungen** viele Anregungen, wie du das für dich optimal umsetzen kannst.

**Essen ohne Nebenwirkungen** ist 2012 erschienen und beschreibt, wie man, ohne beim Essen auf seine geliebten Speisen verzichten zu müssen, Übergewicht abbauen und viele Krankheiten loswerden kann.

Wenn du 10 oder 20 kg weniger Gewicht durch die Gegend schleppen willst, findest du in diesem Buch eine Anleitung, die auch bei dir funktionieren wird.

Das Buch zeigt den Unterschied zwischen „g´ sund essen“ und „g´ schein essen“ auf, und es betrifft auch dich, egal wie jung oder alt, dick oder dünn du bist.

Es wird ein Weg beschrieben, wie du ohne Probleme essen kannst, was dir schmeckt, und wie du dennoch zu Fitness, Gesundheit und Normalgewicht kommst.

Da es um die Elemente in der menschlichen Zelle geht, die bei allen Menschen gleich sind, wird es auch bei dir funktionieren, wenn du deinen Kopf frei machst von den „Verbote-Gedanken beim Essen“.

Willst du darüber nicht nachdenken, ist auch nichts passiert; du wirst einfach eines Tages als Unwissende/r sterben, die/der gedacht hat, dass eine höhere Macht bestimmt hat, dass sie/er ausgesucht wurde, bestimmte Leiden geduldig zu ertragen.

Willst du darauf warten, bis sich das derzeitige Krankheitssystem in ein funktionierendes Gesundheitssystem verändert, wirst du lange warten und es mit größter Wahrscheinlichkeit nicht mehr erleben.

Das Buch zeigt im nächsten Kapitel auf, warum es sinnlos ist darauf zu hoffen, dass dir die Schulmedizin helfen kann, wenn deine Krankheiten durch „**dummes Essen**“ verursacht worden sind.

Was dir „**g'scheit essen**“ darüber hinaus für deine Partnerschaft noch bringen wird, liest du auf der letzten Seite dieses Buches.