



WAS ESSEN WIR DENN DA

**Wie aus natürlichen Rohstoffen
gesundheitsgefährdende
Satt- und Süchtig-Macher werden**

Stromberg, 2022



Was haben
Sie ohne Fett und
ohne Zucker?

Servietten!

Neulich beim Bäcker

**Manchmal ist bewußte
Ernährung auch bei
gutem Willen schwierig**





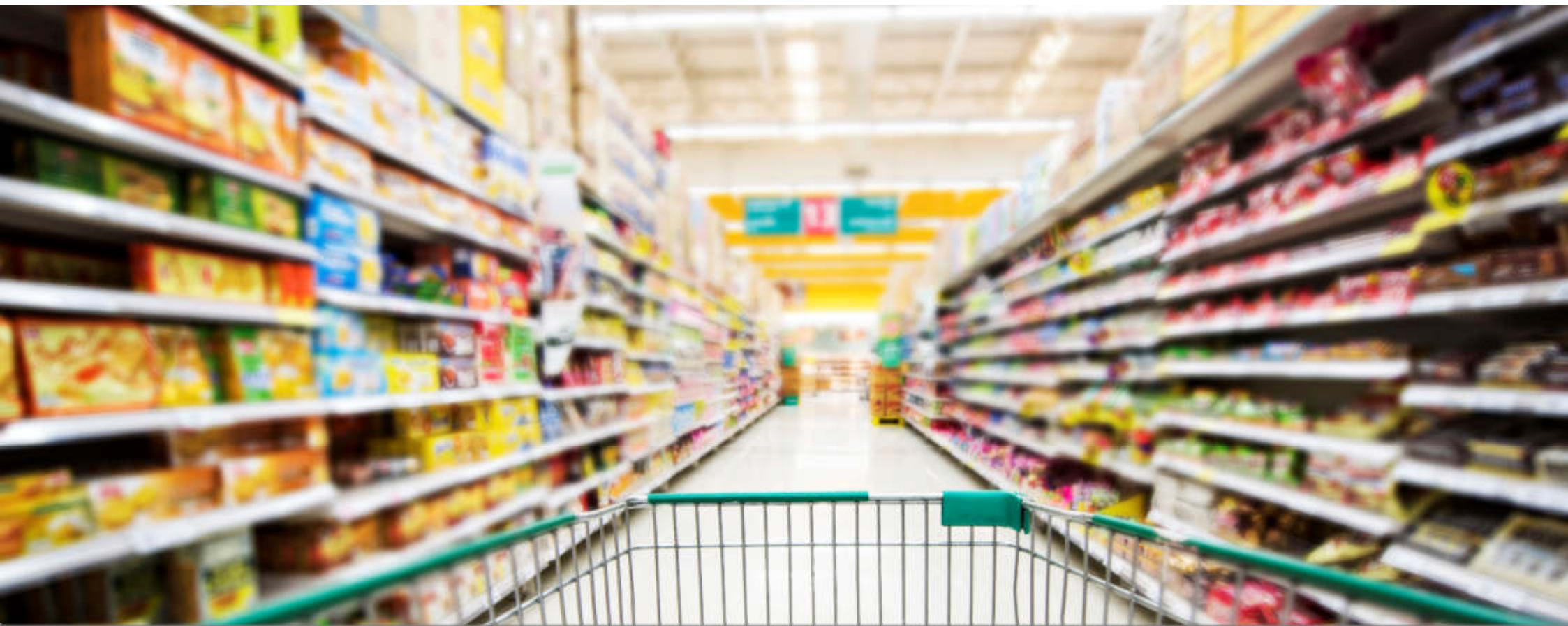
DAS MÄRCHEN VOM GESUNDEN LEBENSMITTEL

Oder:
es ist erstaunlich, von was
sich Menschen ernähren
können



(ULTRA-) HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Wenn die Industrie die Finger im Spiel hat



75% unserer Lebensmittel sind (unnatürlich) hochverarbeitet
In den USA bereits über 90%
Ähnlich wie bei Arzneimitteln (Polypharmazie) ist der Mix der Inhaltsstoffe in
der modernen Ernährung nicht mehr kalkulierbar

HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL – IN INDUSTRIENATIONEN DIE REGEL

**Hochverarbeitete Lebensmittel haben in aller Regel wenig
Mikronährstoffe, Ballaststoffe usw**

Sind meist immens energiedicht

**Menschen nehmen von diesen Lebensmitteln oft soviel zu sich,
dass 500 Kalorien pro Tag mehr auf die Hüften kommen**

ZUTATEN: KARTOFFELSTÄRKE,
WEIZENMEHL,
SONNENBLUMENÖL, 9,8 %
SAHNEPULVER, JODSALZ, 5 %
CHAMPIGNONEXTRAKT,
MOLKENERZEUGNIS,
MILCHZUCKER, ZUCKER, 1,9 %
CHAMPIGNONS, GEWÜRZE
(ZWIEBELN, KNOBLAUCH,
MUSKATNUSS, PFEFFER),
PETERSILIE, MILCHEIWEISS,
GLUKOSESIRUP, AROMA,
HEFEEXTRAKT, SÄUERUNGSMITTEL
CITRONENSÄURE.

Mägggy



Cremesuppe
für
Genießer

- **Die Rechnung – für wen geht sie auf?**
- **Eine Packung enthält 51g „Genießerzutaten“ für 2 Portionen**
- **Pro Portion:**
- **Mit dabei: 1,9% Champignons, ergibt 0,969g getrocknete Pilze**
- **FrISChe Champignons enthalten 90% Wasser, also knapp 10g frISChe Champignons, also pro Portion ca. 5g**
- **Es gibt mehr als 2000 erlaubte Zusatzstoffe, nur 320 müssen deklariert werden**



*Cremesuppe
für
Genießer*

Guten Appetit!

**DIE GENIEßER –
EDITION / PORTION
CHAMPIGNON CREME
SUPPE MIT CA. 5
GRAMM FRISCHEN
CHAMPIGNONS**



- Und dann noch Hefeextrakt, der große Mengen Glutamat enthält und eben nicht als Glutamat deklariert werden muss
- „Aromen“, welche???
- Laut Lebensmittelverband Deutschland sind „keine Gesundheitsgefahren durch Aromen bekannt“
- Natürliche Aromen können auch aus Sägemehl gewonnen werden



Cremesuppe
Genießer

Wir reden hier über UPFs (Ultra-Processing Food)

- **Ultra-Processing:**
Behandlung natürlicher Zutaten durch:
 - Extrudieren
 - Formen
 - Umformen
 - Hydrieren
 - Hydrolyse u.v.a. mehr

- **UPFs enthalten überwiegend Zusatzstoffe**
 - Konservierungsstoffe
 - Süßstoffe
 - sensorische Verstärker
 - Farbstoffe
 - Aromen
 - Verarbeitungshilfsmittel
 - Sie werden auch mit Mikronährstoffen angereichert

**Auch mit Mikronährstoffen
angereichert wird es keine
Vollwertkost!**

Durch billige Zutaten sind UPFs hoch profitabel für die Hersteller

(Monteiro et al. 2019, Poti et al. 2017)

Wie so oft: Folge der Spur des Geldes





UM ERNÄHRUNGSFRAGEN WERDEN „KRIEGE GEFÜHRT“

Siehe die Cholesterinlücke und andere nachprüfbare
heftige Verwerfungen

JAHRZEHNTELANG
DER INBEGRIFF EINES
GEFÄHRLICHEN
LEBENSMITTELS

Butter!

Ob ihres schädlichen Cholesterins





**Ganz gegen den Rat von Marius Müller Westernhagen:
„Hör auf Deine Mutter, denn die schwört auf gute Butter“**

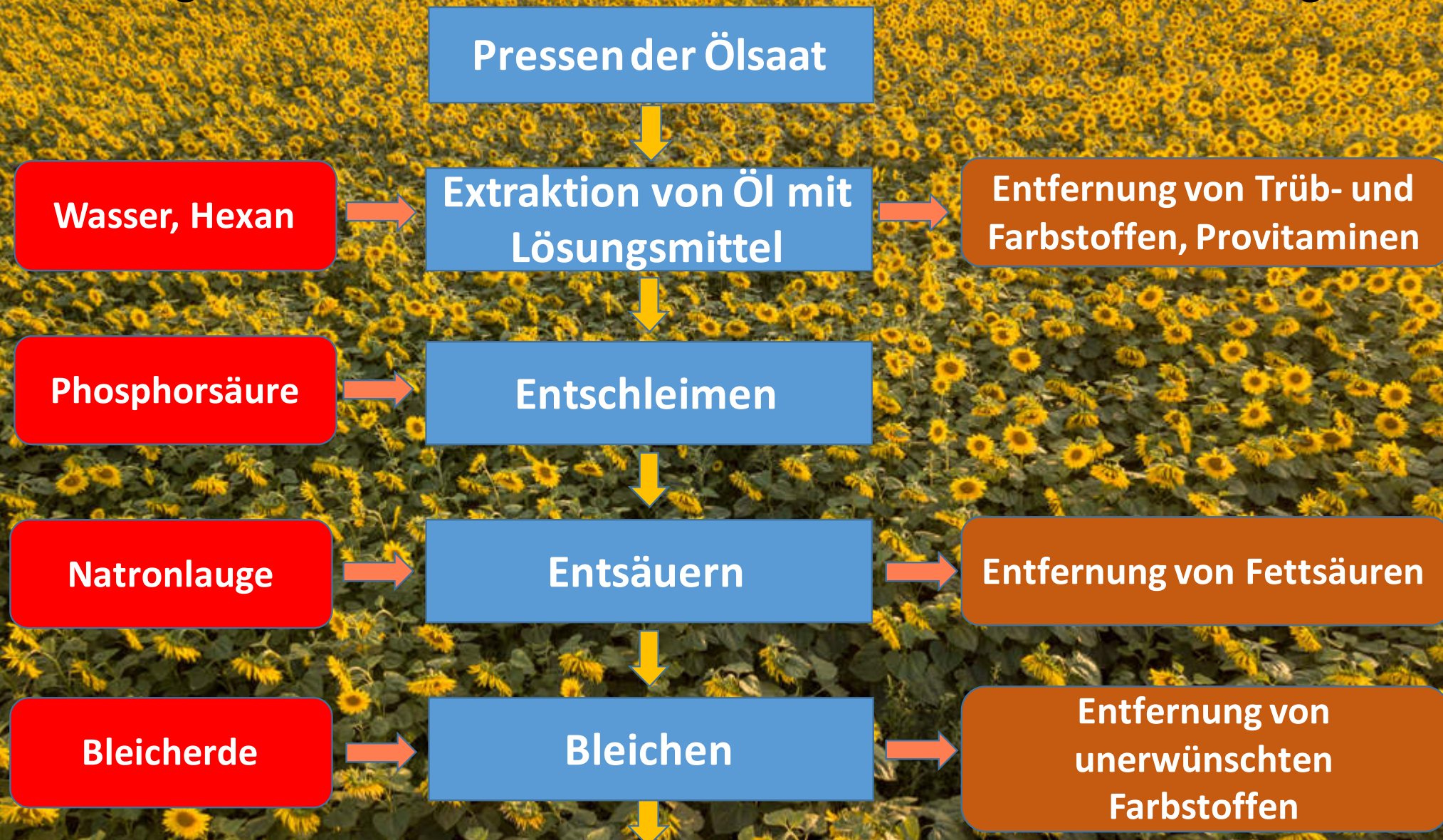


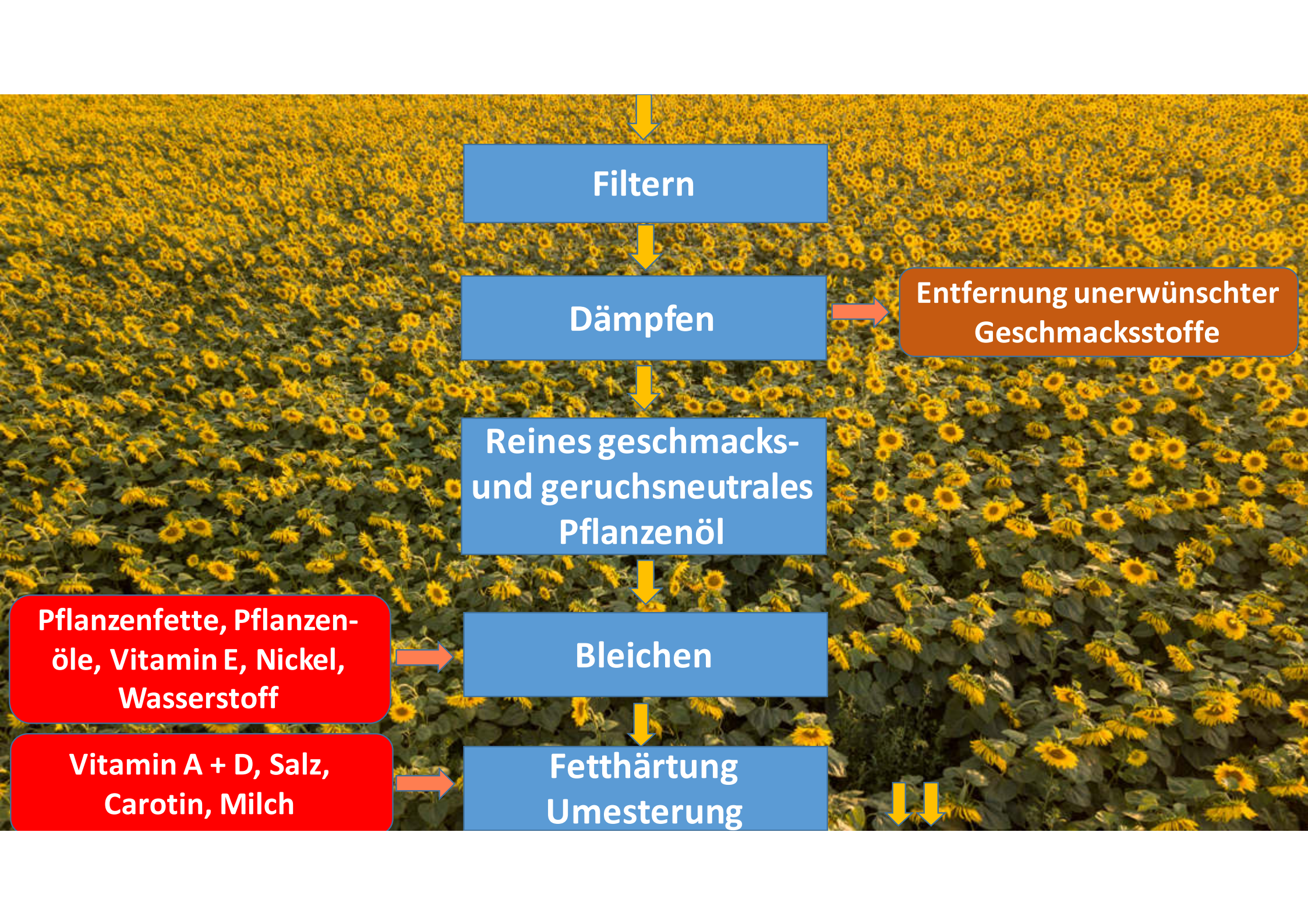
JAHRZEHNTELANG
DER INBEGRIFF DES
GESUNDHEIT
SCHÜTZENDEN
LEBENMITTELS

Margarine

Als „natürliche“ Alternative

Vom hochwertigen Pflanzenöl zum kritischen Lebensmittel: So entsteht Margarine





The diagram illustrates the production process of sunflower oil, set against a background of a sunflower field. The process is shown as a vertical sequence of steps in blue boxes, connected by yellow downward arrows. Side boxes in red and orange provide additional details about the inputs and outputs at various stages.

Filtern

Dämpfen

Entfernung unerwünschter
Geschmacksstoffe

Reines geschmacks-
und geruchsneutrales
Pflanzenöl

Pflanzenfette, Pflanzen-
öle, Vitamin E, Nickel,
Wasserstoff

Bleichen

Vitamin A + D, Salz,
Carotin, Milch

Fetthärtung
Umesterung

MARGARINE WAR EINES DER 3
LEBENSMITTEL, DENEN JAHRZEHNTE
LANG EXKLUSIV VITAMIN D ZUGESETZT
WERDEN DURFTE

- Die anderen zwei waren:
- Babynahrung und
- Fruchtzwerge





Dosieranlage

Kneten, Kühlen



Von der Milch zur Butter

Milch



Zentrifugation



Rahmreifung

Thermisch/Milchsäurebakterien



Butterfertiger



Verarbeitungsgrad und Mortalität

- *Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study*
- **Ergebnis: bei hohem Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel ist die Sterblichkeit um 62% erhöht**
- *Und das unabhängig von Geschlecht, Alter usw.*

• BMJ 2019; 365 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l1949> (Published 29 May 2019) Cite this as: BMJ 2019;365:l1949



A decorative border at the top and bottom of the slide features various fast food items in a cartoonish, sticker-like style. The items include pizza slices, cheese wedges, burgers, french fries, and soft drinks, all set against a red background with small yellow and green dots.

Warum heißt das hier Fast Food?
Weil es kein richtiges Essen ist –
eben nur fast

Problematische Esskultur

**Wo wäre die
Menschheit wohl
gelandet wenn schon
Ritter im Mittelalter
Fast Food
konsumiert hätten?**



Big Mac Index

-
- Es gibt seit vielen Jahren für Studenten der BWL eine Lernhilfe
 - Danach kann die Kaufkraft der Länder verglichen werden
 - Grundlage sind die Kosten eines Big Mac im Ländervergleich



FRENCH FRIES - POMMES FRITES

- Eine 160g Portion McDonald Pommes hat 478 Kalorien
- 35,2 g Fett
- 57,6 g KH
- 6,4 g Eiweiß

Mit Ketchup: + 29 Kalorien
Mit Mayo: + 143 Kalorien



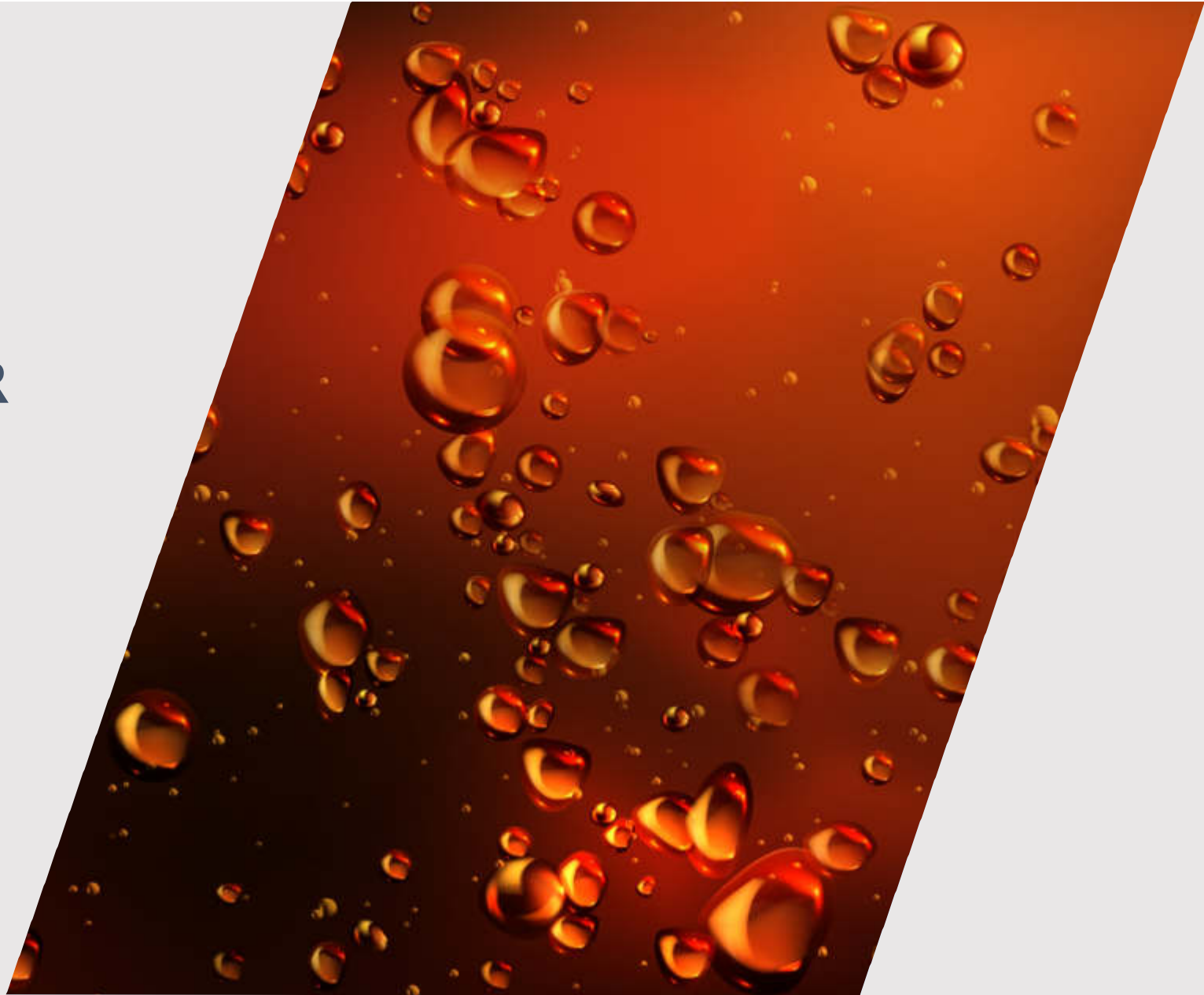


- **Der klassische Big Mac**

- Enthält 510 Kalorien
- (Gourmet-Macs und Speck bestückte bis 900!)
- 26g Fett
- 27g Eiweiß
- 42g Kohlenhydrate

DAZU NOCH DER SOFTDRINK

- 0,5 l Coca Cola enthalten
210 Kalorien
- 53g KH
- 0g Fett
- 0g Eiweiß





RECHNEN WIR MAL ZUSAMMEN

- Kalorien: Mac + Pommes+Cola+Mayo
- $510+470+210+143 = 1333$ Kalorien
- Ketchup statt Mayo: 1219 Kalorien
- Jeweils ohne Nachtisch
- Insgesamt (ohne Ketchup/Mayo):
- 152g Kohlenhydrate
- 50g Fett und 34g Eiweiß
- Empfehlung Kalorien pro Tag:
- Frauen: 2000, Männer 2500
- Frauen haben also $\frac{2}{3}$, Männer mehr als die Hälfte mit einer Mahlzeit bei Mac Donald zu sich genommen

**Die original Münchner
Weißwürste –
also called the „original
Bavarian Sausages“
sind nicht nur
international bekannt,
sondern haben oft auch
internationale Zutaten**



Der „weltumspannende Weißwurst - Äquator“

- Zusammengehalten vom Darm
- Schweinefleisch
- Kalbfleisch
- Petersilie
- Gewürze (z.B. Senf, Sellerie)
- Soweit (noch nicht) „natürlich“: aber jetzt wird chemisch
- Aroma und Würze intensiver
- Glucosesirup
- Gewürzextrakte
- Stabilisator: Diphosphat
- Säuerungsmittel: Citronensäure
- Woher diese Inhaltsstoffe wohl kommen???



Ist uns das Wurst?

- Darm
- Schweinefleisch
- Kalbsfleisch
- Petersilie
- ?



Kohlenhydrate und insbesondere Zucker

- **Passen nicht mehr zu unserem Lebensstil – die wenigsten arbeiten körperlich hart und brauchen die Berge an „schnellen“ Kalorien**
- **Sind als Süchtigmacher detektiert**
- **Die Zuckerkrankheit ist, obwohl das bei der DGE und der deutschen Diabetesgesellschaft noch nicht angekommen zu sein scheint, vermeidbar und heilbar durch Ernährungsumstellung**



Vor Jahrzehnten schon erkannt

*„Wenn jemand heute den Zucker erfände,
würde man ihm sicher verbieten,
sein Erzeugnis auf den Markt zu bringen.“*

Arnold Bender, deutsch-britischer Schriftsteller, 1904-1978, Thomas Mann-Preis 1940

A photograph showing a large pile of harvested sugar beets on the left side. In the background, a mechanical harvester or conveyor system is visible, processing the beets. The scene is set outdoors under a clear blue sky. The text is overlaid on the right side of the image.

VON DER
ZUCKERRÜBE/-ROHR
ZUM GIFT No. 1

- 
- Kochen
 - Zufügen ätzender Lauge (Kalkmilch, pH 11!)
 - Filtern
 - Pressen
 - Verdampfen
 - mehrmaliges Kristallisieren
 - Trennung der Kristalle von der Mutterlauge in der Zentrifuge
 - Waschen
 - Trocknen.

**WERKZEUGE UND
PROZEDUREN DABEI:**

GANZ SCHÖN RAFFINIERT

- Auf dem Weg zum raffinierten Zucker wird der Rübe nahezu alles Wertvolle an Inhaltsstoffen entfernt
- z.B. Mineralien, Vitamine, Ballaststoffe
- “Abfallprodukt” Melasse



WAS WIRD AUS DER MELASSE?

- **Zuckersirup als Nebenerzeugnis der Zuckerproduktion**
- **Enthält neben etwa 60 Prozent Zucker noch organische Säuren, Betain, Vitamine und etwa drei Prozent anorganische Salze**
- **Der Zucker kann nicht mehr kristallisiert werden**
- **Futtermittel, Pelletbinder**
- **Rum, Wodka, indischer Whiskey**
- **Rübenkraut und vieles andere mehr**



Badagnani / CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0>)

Die Weisheit des Hippokrates

- Vor mehr als 2000 Jahren postulierte der Urvater der Ärzte:
- Die Wichtigkeit guter Ernährung für die Gesundheit
- Der Wert der Nahrung als Heilmittel bei Krankheit
- Viele Jahrzehnte angestrenzter und kostenintensiver Forschung haben nichts anderes erbracht als:
- Hippokrates hatte Recht!





Z.B. DIABETES TYP II

80% Lebensstilfaktoren, das bedeutet:

Durch gesundes Essen und Bewegung

Regelmäßige Entspannung und Stressreduktion

Ist die Beeinflussung der Folgen bis hin zur Heilung möglich

Zucker ist „einfach“ ein Problem

- **Auch Stärken und hochverarbeitete Mehle enthalten Einfachzucker**
- **Zucker versteckt sich zu dem oft in Nahrungsmitteln, die wir nicht unbedingt damit in Verbindung bringen (Wurst, würzige Aufstriche usw)**
- **Nutella ist das Grauen für jeden Ernährungskundigen!**



**So sieht für
viele ein
optimales
Nutella Brot
aus: Der Inhalt
eines Glases
zwischen 2
Brotscheiben**

- **Rezeptur: „Zucker, Palmöl, Haselnüsse (13 %), Magermilchpulver (8,7 %), fettarmer Kakao, Emulgator Lecithine (Soja), Vanillin“**
- **Enthält mehr als 530 Kcal/100g**
- **Ferrero verkauft weltweit mehr als 250.000 Tonnen/Jahr**
- **Zum 50.ten Geburtstag gab es eine Sondermarke der italienischen Post**
- **Und weil es so gesund ist, hat in Deutschland die Fußball-Nationalmannschaft dafür geworben**

Zucker ist „einfach“ ein Problem

- **Auch Stärken und hochverarbeitete Mehle enthalten Einfachzucker**
- **Zucker versteckt sich oft in Nahrungsmitteln, die wir nicht unbedingt damit in Verbindung bringen (Wurst, würzige Aufstriche usw)**
- **Nutella ist das Grauen für jeden Ernährungskundigen!**
- **HFCS (High Fructose Corn Sirup) aus Maisstärke wird in Fertiggerichten sehr häufig eingesetzt**
- **Orientierung zur Einschätzung der Gefahr: z.B. Glykämischer Index und der Insulinindex**



**Immer eine Frage des
Blickwinkels!**

**Mit nur 1,3 Kilo
Nutella ist der
Tagesbedarf an
Vitamin B 6
gedeckt!**



ZUCKERSUCHT

Gibt es sowas überhaupt?

Die Sache mit dem Hunger

01

Fettzellen
steuern über das
Hormon Leptin
den Hunger

02

Das Gehirn hört
„normalerweise“
auf das Leptin-
Signal = Energie-
Status des
Körpers

03

Es scheint eine
Leptinresistenz des
Gehirns die Adipositas
zu fördern, das
Hungergefühl besteht
dann trotz reichlicher
Kalorienzufuhr.

Die körpereigenen Opioide

01

Zucker fördert
die körpereigene
Opioidsynthese

02

Große Mengen
Zucker über
lange Zeit
können
Abhängigkeit
bedingen

03

Das
Abhängigkeits-
Potential ist mit
„anderen Drogen“
vergleichbar

Die Kinder werden schon „angefixt“

01

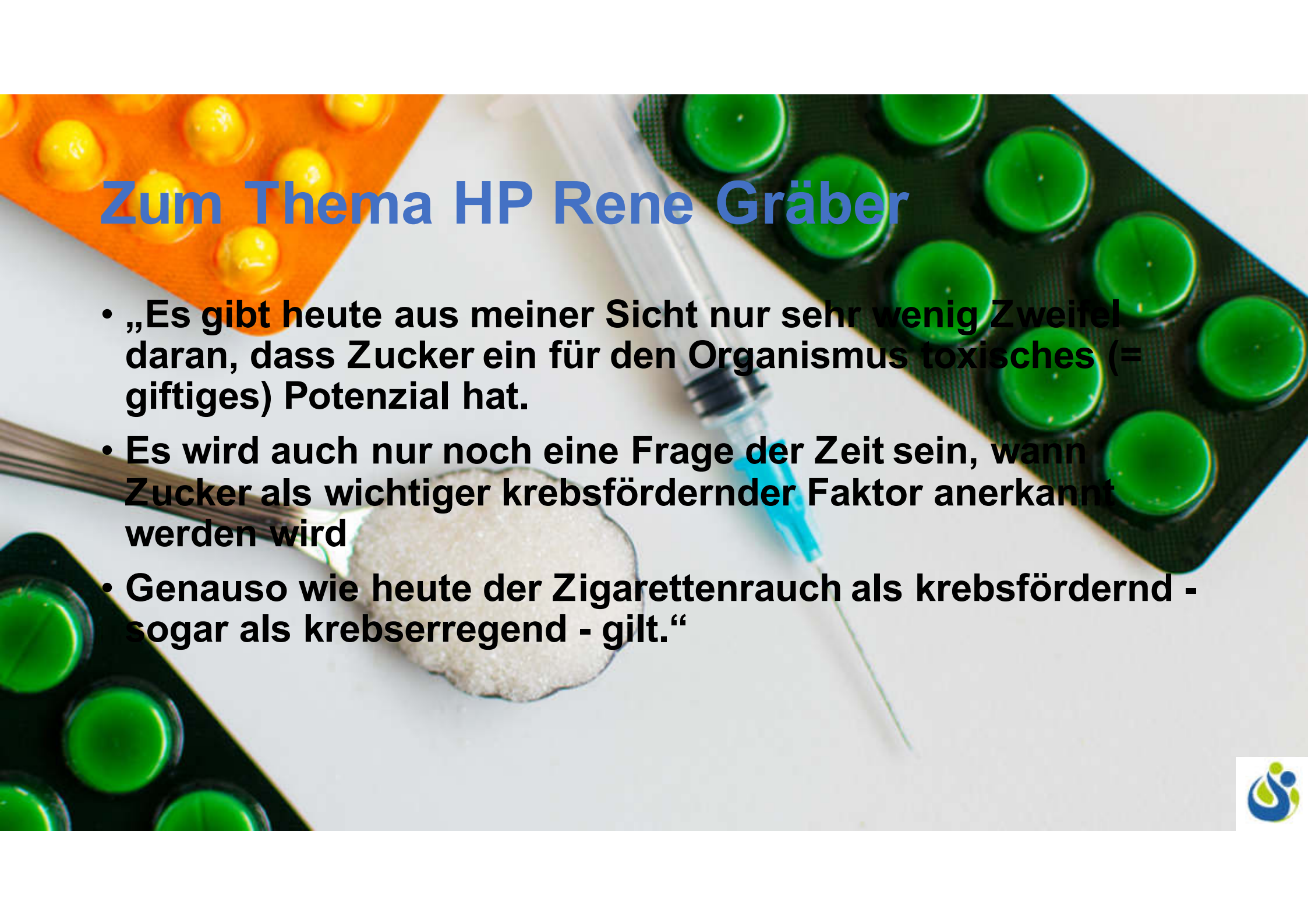
Die Industrie
versetzt gesunde
Nahrungsstoffe
mit jeder Menge
Zucker speziell
für Kinder

02

Schon die
Kleinen werden
zu Dauerkunden
„erzogen“

03

Der Profit ist
riesig, denn der
Rohstoff ist
billig



Zum Thema HP Rene Gräber

- „Es gibt heute aus meiner Sicht nur sehr wenig Zweifel daran, dass Zucker ein für den Organismus toxisches (= giftiges) Potenzial hat.
- Es wird auch nur noch eine Frage der Zeit sein, wann Zucker als wichtiger krebsfördernder Faktor anerkannt werden wird
- Genauso wie heute der Zigarettenrauch als krebsfördernd - sogar als krebserregend - gilt.“



Zur Warnung!

**Leg Dich nie
mit Zucker an
Er ist raffiniert!**



Zucker und Krebs – der Warbureffekt



Bereits 1924 beschrieb Otto Warburg den anderen Energiestoffwechsel der Krebszellen



Tumorzellen schalten die Energiegewinnung mit Sauerstoff in den Mitochondrien ab



Die Vergärung von Zucker ist zwar vergleichsweise ineffektiv, fördert aber das Tumorstwachstum und maskiert die Krebszellen gegen die Abwehrzellen des Immunsystems



PET-CT arbeitet mit radioaktiv markiertem Zucker



Trotzdem behauptet die Mehrzahl der Onkologen, dass die Ernährung keine Rolle spielt

Krebsrisiko hängt eindeutig mit der Ernährung zusammen, deshalb:

Die üblichen Empfehlungen: viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte

gleichzeitige Reduzierung von: Kohlenhydraten in Form von Weißmehlen, Einfachzucker in jeder Form

Wenn Fleisch: Weidefleisch (ohne Kraftfutter) = günstiges Omega 3/6-Verhältnis

Vegetarische oder flexitarische Ernährung scheint Vorteile zu haben

Auch wenn eine Krebserkrankung bereits eingetreten ist: Ernährung und Nahrungsergänzung sind wichtigste Faktoren, die Erkrankung zu überstehen

Wohlklingende Namen und falsche Empfehlungen

Die Mehrzahl der US-amerikanischen Ernährungs –
wissenschaftler steht auf der Gehaltsliste der
Nahrungsmittelindustrie

Unisono DGE, RKI, MRI: Deutschland ist kein
Vitaminmangel-Land

Seit die Beratung auf Empfehlung dieser Experten
beruht, sind die Erkrankungen an Diabetes +
Vorstufen, Demenzen, KHK usw. extrem
angestiegen (=explodiert!)

Die hochverarbeiteten „fertigen“ Mahlzeiten sind in
aller Regel KH-lastig und führen zu schnellem
Insulianstieg



Vitamin D, Omega 3 und Krafttraining

- Vitamin D 2000 I.E./die
- Omega 3 FS 1g/die
- Einfaches Krafttraining
- Ergebnis der 3-jährigen Studie:

- **Senkung des
allgemeinen
Krebsrisikos um
61%**

- Bischoff-Ferrari HA, Willett WC, Manson JE, Dawson-Hughes B, Manz MG, Theiler R, Braendle K, Vellas B, Rizzoli R, Kressig RW, Staehelin HB, Da Silva JAP, Ambrecht G, Egli A, Kanis JA, Orav EJ and Gaengler S (2022). [Combined Vitamin D, Omega-3 Fatty Acids, and a Simple Home Exercise Program May Reduce Cancer Risk Among Active Adults Aged 70 and Older: A Randomized Clinical Trial](#). Front. Aging 3:852643. doi: 10.3389/fragi.2022.852643





„Warum nimmt das Medizinsystem die Ernährung nicht ernst?
Vier Worte: Geld, Ego, Macht und Kontrolle!“

T. Colin Campbell, Leiter der eindrucksvollen Chinastudie

Die Tricks (z.B. bei der „spanischen Tomate“) und die Probleme der Grenzwerte



Die Tomate ist noch o.k. wenn sie 20 verschiedene Spritzmittelrückstände knapp unter den Grenzwerten enthält



Das hat nichts mit den wirklichen Auswirkungen auf den menschlichen Organismus zu tun!



Weiterhin sind die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Giften, vor allem Synergien, schlicht weg unbekannt, weil nicht erforscht!

**Bundesamt für
Verbraucherschutz
und Lebensmittel
= BVL: Stand 2017**

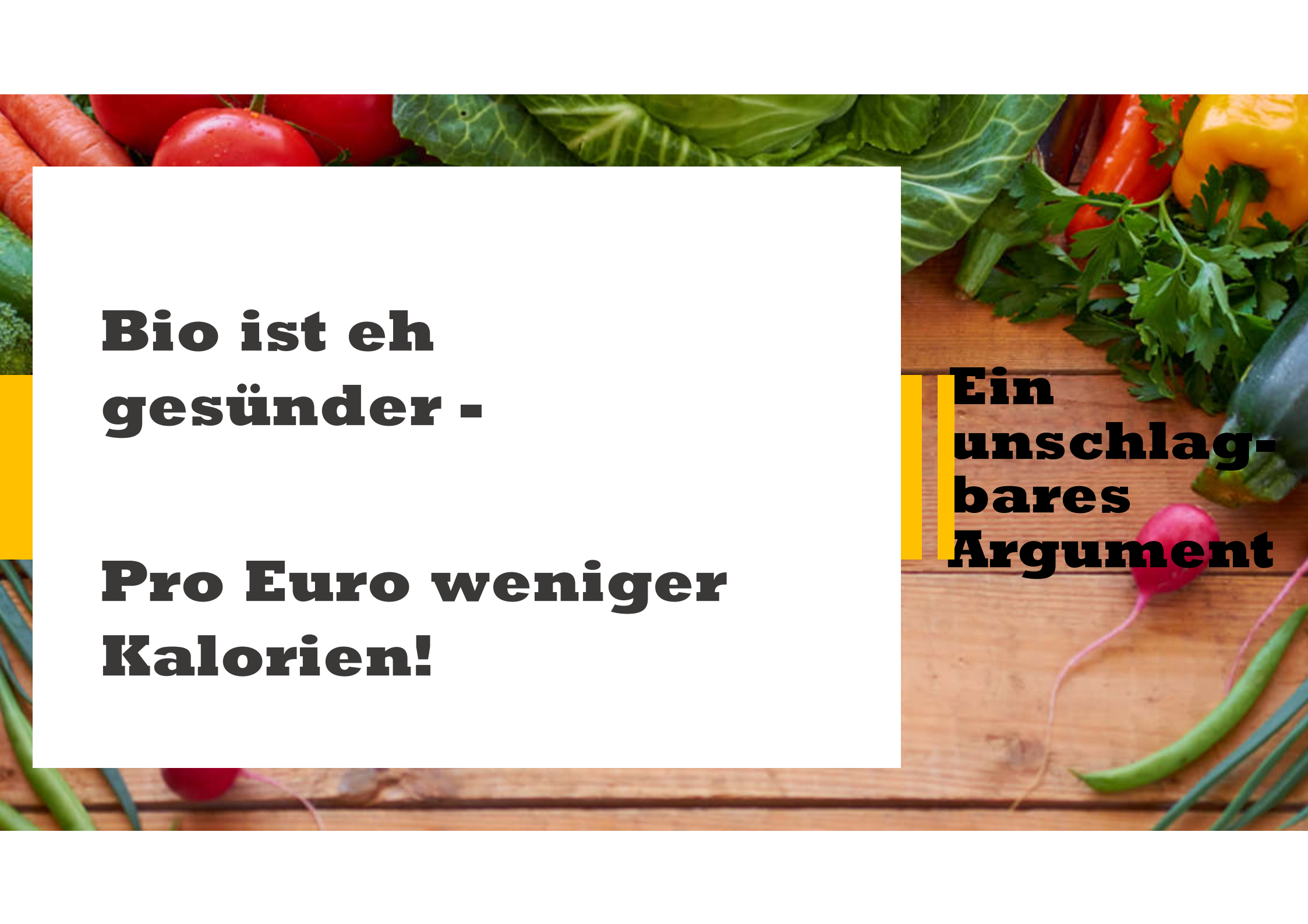
- **Als gut bewertet(>70% o.k.):**
- **Gemüse: Blumenkohl, Mangold, Rhabarber, Spargel, Zuckermais, Zwiebeln**
- **Nüsse: Erdnüsse, Kürbiskerne, Haselnüsse, Maronen (Esskastanien), Pinienkerne**
- **Sonstiges: Apfelsaft, Rapsöl, Sonnenblumenöl**

**Bundesamt für
Verbraucherschutz
und Lebensmittel
=BVL: Stand 2017**

- **Als sehr schlecht bewertet (<30% o.k.):**
- **Gemüse:** Bohnen, Feldsalat, frische Kräuter, Lauchzwiebeln, Grüner Salat, Grünkohl, Knollensellerie, Kraussalat, Okra, Rosenkohl
- **Obst:** Ananas, Äpfel, Aprikosen, Birnen, Feigen, Granatäpfel, Grapefruit, Kirschen, Limetten, Mandarinen, Mangos, Melonen, Orangen, Pitahaya, Pfirsiche, Wein-/Tafeltrauben, Zitronen, getrocknete Aprikosen, Rosinen

**Bundesamt für
Verbraucherschutz
und Lebensmittel
=BVL: Stand 2017**

- Als sehr schlecht bewertet (<30% o.k.):
- Beeren: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren
- Sonstiges: Birnensaft, Wein, Linsen
- Dabei waren die Spitzenreiter an Mehrfachbelastungen:
- Wein-/Tafeltrauben, Kirschen, Äpfel, Pfirsiche, Johannisbeeren, Grapefruit, Rucola, Grüner Salat, Birnen, etc. pp.



**Bio ist eh
gesünder -**

**Pro Euro weniger
Kalorien!**

**Ein
unschlag-
bares
Argument**

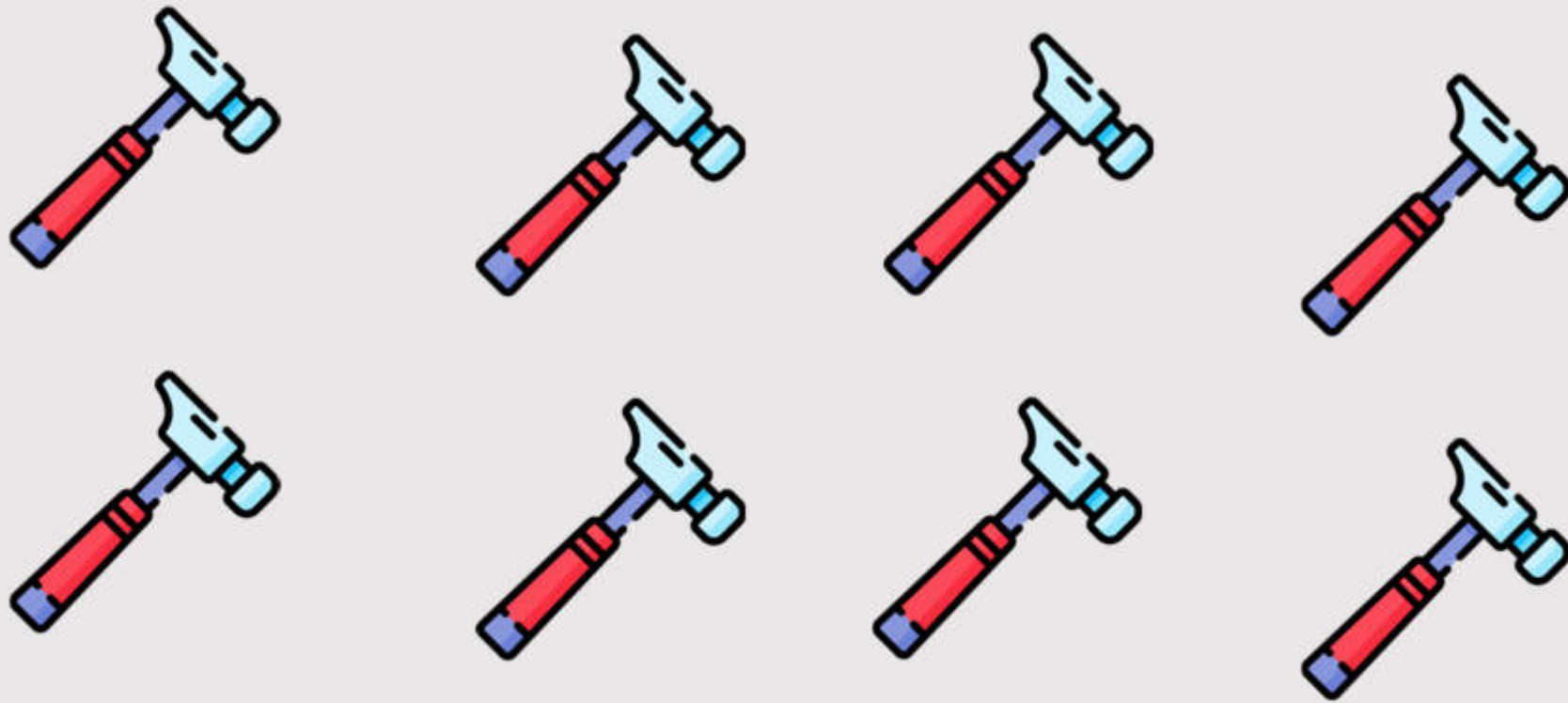
Vitamine: Natürliche versus synthetische Quelle

- Der Verarbeitungsprozess zerstört oft die natürlichen Vitamine eines Nahrungsmittels
- Die schöne neue Chemiewelt liefert chemische Alternativen
- Leider oft nur eines von einer ganzen Gruppe von Vitaminen
- Beispiel Vitamin E: Besteht aus 8 Untereinheiten
- Im Zusammenspiel gibt es die natürliche Wirkung
- Zugesetzt wird meist nur Alpha Tocopherol
- Wird v.a aus Erdöl hergestellt (=Ist irgendwie auch Natur)

Das bedeutet: Ein Werkzeugkasten mit 8 Werkzeugen – das ist Natur



Ein Werkzeugkasten mit 8 Hämmern – ist das ein vollwertiger Ersatz?



Harte Nuss diese Aufgabe mit so einem
Werkzeugkasten

Viel Erfolg!



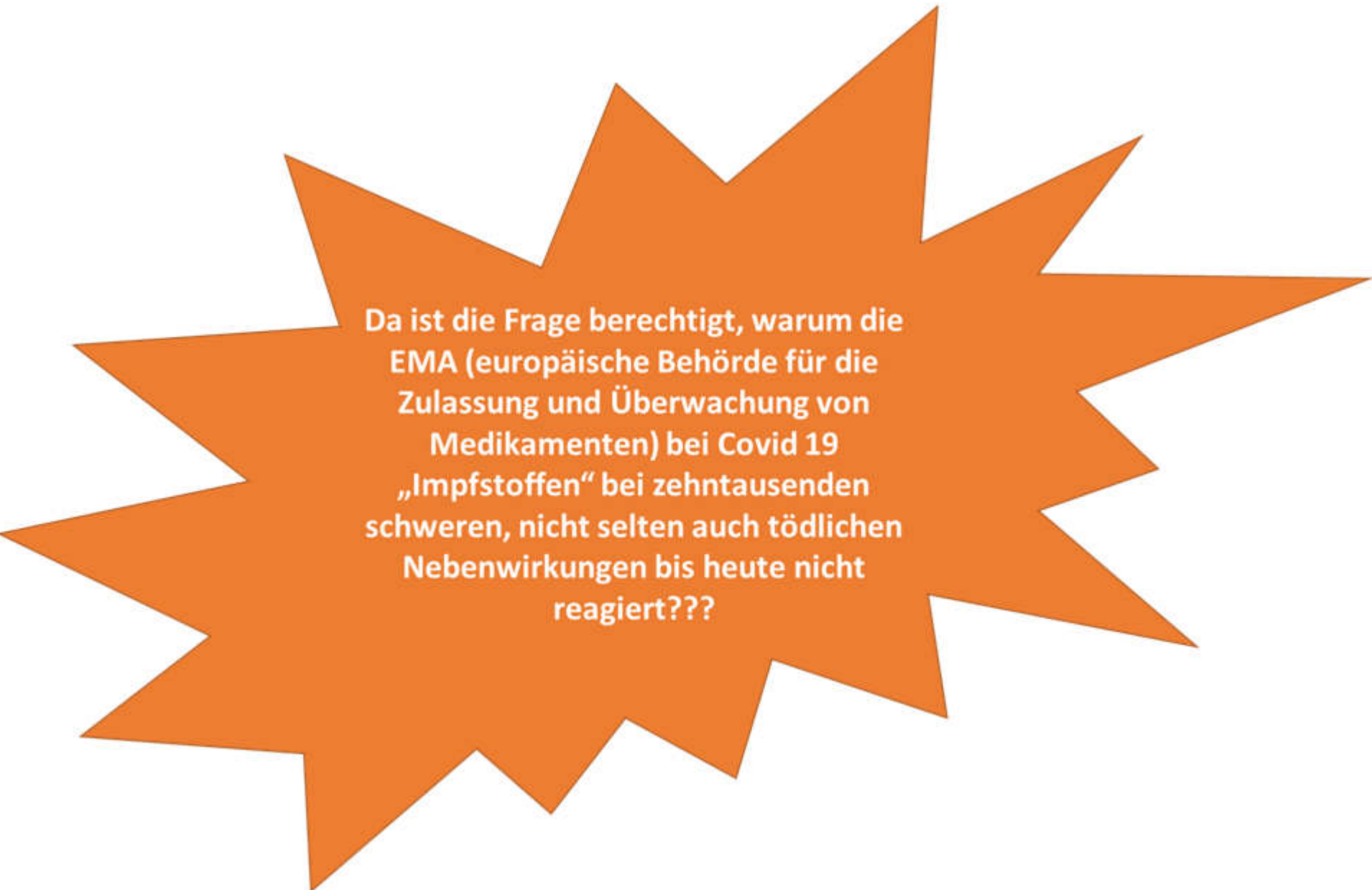
Natürliche Vitamine

- Sind also oft Gemische verschiedener chemisch ähnlicher Substanzen
- Enthalten meist positiv wirkende bzw. wirkungsverstärkende „Matrixstoffe“
- z.B. ein Vitamin C Präparat aus der Acerolakirsche: schmeckt nicht nur gut, sondern hat auch sekundäre Pflanzenstoffe, die ein synthetisches Präparat nicht mit bringt
- So wichtige Komponenten wie Enzyme, Co-Enzyme und Co-Faktoren, die alle im Körper zusammenwirken
- Synthetisch hergestellte Vitamine stellen für den Körper öfter eine fremde Chemikalie dar



Was „altbewährten Zusatzstoffen“ passieren kann

- Manchmal dauert es Jahrzehnte, bis ein Zusatzstoff seine Zulassung wieder verliert
- Relativ aktuell (und vorerst nur in Frankreich):
- Weißes Farbpigment E 171: Titanoxid
- Die EFSA stuft E171 nicht mehr als sicher ein, da Bedenken bezgl. der Genotoxizität nach dem Verzehr von Titandioxidpartikeln nicht ausgeräumt werden konnten
- In Frankreich stehen die Kunden vor teils leeren Regalen, weil der Stoff in vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln, Kosmetika usw. enthalten ist

A large, orange, multi-pointed starburst shape with a white border, centered on a white background. Inside the starburst is a block of German text.

Da ist die Frage berechtigt, warum die
EMA (europäische Behörde für die
Zulassung und Überwachung von
Medikamenten) bei Covid 19
„Impfstoffen“ bei zehntausenden
schweren, nicht selten auch tödlichen
Nebenwirkungen bis heute nicht
reagiert???

Was so alles – in wechselnder Dosierung und Konzentration und Kombination in Lebensmitteln erlaubt ist

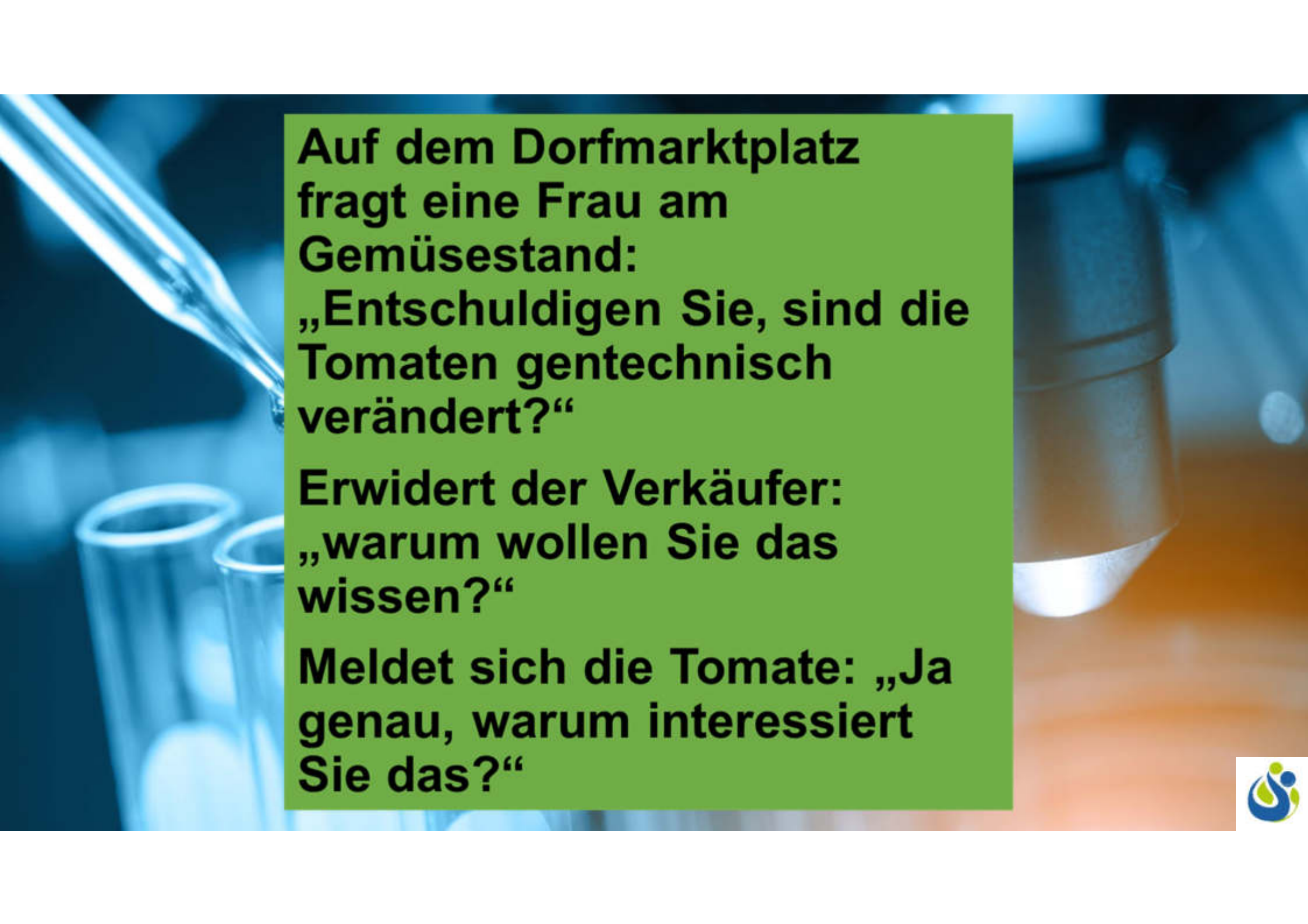
- Komplexbildner
- Konservierungsmittel
- Mehlbehandlungsmittel
- Pack/Schutzgas
- Säure
- Säure-Regulator
- Schaum-Mittel
- Schaumverhüter
- Schmelz-Salz
- Stabilisator
- Antioxidationsmittel
- Backtriebmittel
- Bleichmittel
- Emulgator
- Farbstoffe
- Farb-Stabilisatoren
- Festigungsmittel
- Feuchthaltemittel
- Füllstoffe
- Geliermittel
- GV (nein, nicht Geschlechtsverkehr)
= Geschmacksverstärker



Was so alles – in wechselnder Dosierung und Konzentration und Kombination in Lebensmitteln erlaubt ist

- Süßungsmittel
- Treib-Gas
- Träger-Stoff
- Trennmittel
- Überzugsmittel
- Verdickungsmittel
- U.v.a. mehr





**Auf dem Dorfmarktplatz
fragt eine Frau am
Gemüsestand:
„Entschuldigen Sie, sind die
Tomaten gentechnisch
verändert?“**

**Erwidert der Verkäufer:
„warum wollen Sie das
wissen?“**

**Meldet sich die Tomate: „Ja
genau, warum interessiert
Sie das?“**



Aus der Lauterbach`schen „Warn-Man-Show“



- **Der Impfstoff gegen Tomatengrippe kommt!**

**Genialer
Vorsatz!**

**Ich mache den Rest
meines Lebens
zum besten Teil
meines Lebens**





**Danke für die
Aufmerksamkeit!**

Dr. med. Claus Daumann
Ganzheitliche Gesundheit
Schloßstrasse 10
86732 Oettingen
Tel.: 09082/2440
Fax: 09082/90288
drdaumann@posteo.de
www.drdaumann.com



Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Hormon- und Stoffwechseltherapeut cmi
Biologische Krebstherapie AGO
Präventionsmediziner dgf
Mikronährstofftherapeut
Vitamin D Schwerpunkt

Einige Zusatzfolien

Omega 3 - Prävention und Therapie

A top-down view of various healthy foods arranged on a light-colored wooden surface. In the center are two large, fresh salmon fillets. To the right of the salmon are two halves of a ripe avocado, two florets of broccoli, and a small glass jar filled with yellow oil. Further right are two brown eggs and a halved pomegranate showing its red seeds. To the left of the salmon are two whole potatoes, a green apple, a heart-shaped glass dish filled with pine nuts, and a small black bowl containing quinoa. Several almonds are scattered around the bottom left, and a few walnuts are on the right. Fresh green basil leaves are interspersed throughout the arrangement.

- KHK, Apoplex u.a.
- Neurologische Erkrankungen wie Demenz u.a.
- Autoimmunerkrankungen
- Alle Erkrankungen, die eine inflammatorische Komponente aufweisen (Krebs, Diabetes u.a. mehr)

Das Auslassen einer Mahlzeit ist nicht tödlich!

Vielleicht mal das Hungergefühl trainieren?
Die Festlegung von Tageszeiten zur Nahrungsaufnahme ist nicht zielführend

Teller leer essen? – Vielleicht weniger aufpassen („wenn Du Deinen Teller nicht leer isst, bekommst Du keinen Nachtisch!“)

Beginn der Mahlzeit mit eiweißreicher Nahrung – Insulianstieg geringer

Nach 18:00 keine Kohlenhydrate mehr. Das Wachstumshormon (STH, GH, HGH) - Insulingegenspieler - regt Fettverbrennung an



Der höchste Stellenwert in der Prävention

- Kalorienreduktion!
- Keine Maßnahme verbessert so viele Parameter
- Damit sind Prävention und Heilung möglich
- Wir sind genetisch bestens daran adaptiert
- In unserer Evolution gehörten Zeiten mit wenig Nahrung immer dazu
- 3 Hauptmahlzeiten und immer was für Zwischendurch zum Knabbern („wenn der kleine Hunger kommt“) ist **nicht artgerecht**

Fett macht nicht fett und krank!



Jahrzehntelang diskreditiert: das böse Cholesterin aus der Nahrung – wundert sich niemand, wie schnell da keiner mehr darüber spricht?



Immer wichtiger: Fette sind unverzichtbar, es kommt auf die Qualität und vor allem auf die Zusammensetzung an



Omega 3 und Omega 6 sind essentiell!



Wichtig ist die Balance: optimal 1:1, akzeptabel 1:3



Realität in D: 1:15, Western Diet in den USA 1:30



Mais und Soja (auch im Tierfutter) enthalten v.a. Omega 6



„Trendy“ - Intervallfasten

Einzelne Fastentage oder etwas mehr oder weniger

Der leichteste „Beginn einer Fastenkarriere“: Verzicht auf das Frühstück

Schon von alters her: Wechsel von Genuss und Verzicht

Fasten ist auch für Diabetiker eine unter Aufsicht wirkungsvoll positive Maßnahme