Der Diätenwahn – eine Abrechnung

Die Zeitschriften sind voll von Maßstäben, an denen sich frau zu orientieren hat: Mit den Models der Bekleidungsindustrie wird die Messlatte gesetzt. Nur wer die vorgegebenen Normen von Claudia Schiffer & Co. erfüllt, kann auf dem Laufsteg punkten.

Untersützt wird der Hype um die Körpermaße von der Unterhaltungsindustrie. Sie hat eine äußerst wichtige Funktion übernommen: Ständig auf der Jagd nach den „besten“ Diäten.

Besonders im Frühjahr, nachdem die Kleidung von Winter auf Sommer gewechselt wird, kommt nämlich ans Tageslicht: Die „Rettungsringe“ oder der angefressene „air-bag“ macht das Tragen der Garderobe vom Vorjahr unmöglich. Dann bricht Panik aus.

Eine echte Marktlücke für Zeitschriften wie „Brigitte“ & Co. Die Vermarktung von „Wunder“-Diäten ist jetzt angesagt. Mit Werbeblogs für Flüssigkeitsfastenkuren und Eiweißdrinks („Almased“) zur TV-Bestzeit wird das in Gewichtsnot geratene Publikum zu den Verkaufsstellen (Apotheken) getrieben. Und das Geschäft klappt wie am Schnürchen.

Mit dem Film „Schlank durch Schokolade“, eine Produktion vonk22 film & entertainment [3], Mainz im Auftrag des ZDF in Zusammenarbeit mit arte, kam ans Tageslicht, mit welcher Raffinesse auf dem Sektor des Tarnen und Täuschens vorgegangen wird: Es ist unglaublich leicht, ein Gutachten für die These, dass Schokolade schlank macht, zu bekommen. Wenn das Geld fließt, wird der größte Unsinn in Wahrheit gegossen. Und das alles mit dem Beglaubigungssiegel der Wissenschaftlichkeit. Das zieht immer. Zumindest bei dem Heer der Wissenschaftsgläubigen.

► **Doku Abnehmen 2015 Schokolade, Freund oder Feind Dokumentation (Dauer 28:11 Min.)**

► **Diäten gibt es inzwischen wie Sand am Meer:**

- Hollywood-Diät (mit Hummer, Shrimps und Ananas, also tiereiweißlastig)
- Karl-Lagerfeld-Diät (tiereiweißlastig, Nahrungsergänzungsmittel) [1]
- Atkins-Diät (tiereiweißlastig)
- Blutgruppen-Diät („Rodeo“ bei den Nahrungsmitteln, Nahrungsergänzungsmittel)
- Markert-Diät (wenig Fett und Kohlenhydrate)
- Strunz-Diät (keine Kohlenhydrate, Nahrungsergänzungsmittel)
- Metabolic Balance (tiereiweißlastig)
- Low-Carb-Diät (wenig Kohlenhydrate, tiereiweißlastig)
- Dukan-Diät (tiereiweißlastig, wenig Kohlenhydrate)
- Weight-Watchers (Fettreduktion, Punktesystem, kalorienorientiert, in rund 30 Ländern der Welt praktizierte Produktvermarktung der US-amerikanischen Fa. „Weight Watchers International, Inc“)

- Glyx-Diät (Vermarktung von „Glyx-Produkten“)
- Fünf-Elemente-Ernährung (tiereiweißlastig)
- Brigitte-Diät mit Slow Carbs (kalorienorientiert, wenig Kohlenhydrate)
- Schnelle 3-Kilo Brigitte Diät (kalorienorientiert)
- Brigitte-Diät mit der Diätwende (kalorienorientiert)
- Brigitte-Bikini-Diät (kalorienorientiert)

usw. usw.

► Diäten sind mängelbehaftet !

Die o.g. Diätformen sind unterschiedlich „konstruiert“, haben aber durchgängig **schwere Mängel** vorzuweisen. Grundnährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sind eben nicht dazu da, um mit ihnen zu jonglieren: Mehr (Tier-)Eiweiß, dafür weniger Kohlenhydrate oder Fettreduktion – und schon purzeln die Pfunde! Ob bei dieser Jongliererei die Gesundheit auf der Strecke bleibt, ist den Diät-„Weisen“ egal.

Damit Diäten wirtschaftlich boomen, werden auch die passenden (selbstverständlich fabrikatorisch entwerteten) Nahrungsmittel angeboten. Siehe Weight-Watchers: Die 100 g Karamell-Schoko-Waffel weist ja „nur“ 40,2 g (Fabrik-)Zucker auf. Mit diesem dickmachenden und obendrein gesundheitsschädlichen Produkt kann Weight-Watchers nur noch bei Ernährungsanalphabeten punkten.

Auch der Gang ins Reformhaus kann das Problem nicht lösen: Turbo-Diäten, auch wenn sie mit dem „vegan“-Mäntelchen daher kommen, sind aus gesundheitlichen Gründen nicht zu empfehlen. Auch die Reformhäuser schrecken nicht vor Fehlinformationen zurück, wenn es um das Geschäft geht.

Grundnährstoffe, die in ihrer Gesamtheit in natürlichen Lebensmitteln vorhanden sind, werden einfach als auswechselbar angesehen. Vitalstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme usw. werden höchstens dann berücksichtigt, wenn sie als „Nahrungsergänzungsmittel [4]“ vermarktungsfähig sind. Das Geschäft mit den Nahrungsergänzungsmitteln boomt.

► Die Entstehung von Übergewicht

Dabei müsste doch erst einmal geklärt werden, wie Übergewicht überhaupt entsteht:

- Übergewicht ist Folge von Vitalstoff**mangel** in der Zivilisationskost.
- Vitalstoff**mangel** führt zur **Stoffwechselstörung**. Stoffwechselstörungen führen langfristig zu Krankheiten wie z.B. Übergewicht.
- Vitalstoffmangel führt nicht direkt zur Fettsucht, sondern indirekt über die Störung der inneren Drüsen (Hypophyse, Schilddrüse, Nebennierenrinde, Eierstöcke).
- Stärke- und zuckerhaltige Nahrungsmittel werden durch Vitalstoffmangel nicht mehr zur Endstufe Kohlensäure (CO_2) und Wasser (H_2O) „verbrannt“, sondern halb oxidiert als Fett in den Fettzellen abgelagert.
- Vitalstoffmangelkrankheiten sind streng genommen **unheilbar** wie Diabetes (Fettzellen können nicht aufgelöst werden).
- Übergewicht im Kindesalter zeigt Fehler der vorangegangenen Generationen auf.
- Übergewicht hat auch eine oft unterschätzte lebensbedingte Komponente. Der Volksmund spricht nicht umsonst von „Kummerspeck“.

Über diese Zusammenhänge erfährt der übergewichtige Patient nichts. An den Universitäten erfahren Ärzte während ihrer Ausbildung so gut wie nichts über die Entstehung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Deswegen sind Ärzte genauso gefährdet wie ihre Patienten. Auch sie sind häufig betroffen von Übergewicht und anderen Krankheiten wie Herzinfarkt, rheumatischen Erkrankungen. Häufig berichten Patienten, dass ihnen der Arzt empfohlen hat, abzunehmen. FDH (Friss die Hälfte) statt FDR (Friss das Richtige).

► Fett macht nicht fett (Fett)

Naturbelassene Fette wie Butter und Olivenöl wurden schon seit Jahrtausenden verzehrt. Sie gehörten seit jeher zur menschlichen Ernährung. Niemals haben sie geschadet. Doch die Abnehm-Gurus verdächtigen – flankiert von den

Vertretern der Cholesterinlüge – nach wie vor das Fett, das nichts anderes im Schilde führt als Fett (Übergewicht) zu erzeugen. Dabei müssten sie eigentlich vor den raffinierten Speiseölen und Margarinen warnen, die reine Kunstprodukte sind. Sie entstehen in den Laboratorien der Nahrungsmittelindustrie. Die Warnung vor natürlichen Fetten ist nichts anderes als ein Ablenkungsmanöver.

Werden Fette gemieden, verstärkt sich die Fettsucht sogar bis ins unheilbare Stadium!

► „No-Go“ für Nahrungsmittel ohne Vitalstoffe

Welche Nahrungsmittel sollten wegen Vitalstoffmangel verbannt werden?

Alle Produkte, die (Fabrik-)Zucker, Auszugsmehl und (Fabrik-)Fette enthalten. Diese sind verantwortlich nicht nur für Übergewicht, sondern auch für alle inzwischen als „normal“ – weil üblich – gehaltenen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes (Zucker-Krankheit), Herzinfarkt, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Multiple Sklerose, Parkinson, Demenz und Krebs.

Angesichts der immer auffälliger werdenden Katastrophe, besonders bei Kindern und Jugendlichen, müsste von Seiten der Politik längst gegengesteuert werden. Doch diese ist durch wirtschaftliche Interessen gefesselt wie der Riese in „Gullivers Reisen“. Längst haben das Regieren die Schwergewichte der Wirtschaft, nämlich die Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie übernommen. Ein überfälliger „Feldzug“ gegen die „Fast-Food-Tankstellen“ wie McDoof & Co. ist aufgrund wirtschaftlicher Interessen unmöglich.

► Warum Kapitalinteressen die Wahrheit verhindern

Die Kapitalinteressen gewinnen immer und nicht die Interessen der Bürger. Und solange unser Geldsystem den Zinseszinsmechanismus in sich trägt, werden diese unhaltbaren Zustände nicht abgestellt werden können. Auch für diese Problematik gibt es nur eine Lösung: Ein umlaufgesichertes und zinsbefreites Geldsystem, mit Gebühren für leistungslose Gewinne. Alle Kräfte müssen mobilisiert werden, um diese Zusammenhänge publik zu machen.

Die Nahrungsmittel- und in ihrem Schlepptau sich befindende Pharmaindustrie haben kein Interesse daran, dass die längst als unhaltbar entlarvte “Kalorienlehre“ aufgegeben wird. Garantiert diese Lehre doch den Großkonzernen satte Gewinne. Dabei wurde die Kalorienlehre durch die moderne Ernährungswissenschaft längst widerlegt. Gibt es kein besseres Beispiel dafür, dass Unwissenheit gewollt ist? Das feudale System des Mittelalters hat sich aufgrund des Webfehlers im Geldsystem bis in die heutige Zeit hinübergerettet.

► Warum die Kalorienlehre falsch ist

Der eigentliche Knackpunkt bei der Kalorienlehre ist, dass nur, weil Vitalstoffe nicht kalorisch (also nach Wärmeeinheiten) gemessen werden können, sie als „nicht relevant“ angesehen werden.

Die Verfechter der Kalorienlehre haben trotzdem ein Dilemma, was sie so sehr angreifbar macht:

Vitamine u. andere Vitalstoffe, die ihre außerordentlich wichtige Wirkung nur im Millionsten-Gramm-Bereich zeigen, können kalorisch nicht erfasst werden. Der tägliche Bedarf von z.B. Vitamin B 12 liegt bei 1 Millionstel Gramm. Hier zeigt sich die Unmöglichkeit der kalorischen Sichtweise. Und nach der Denkweise dieser veralteten Kalorien-Wissenschaft(ler) sind sie dann eben nicht zu berücksichtigen. In der Ungenauigkeit ist man eben großzügig. Und daran muss gusseisern festgehalten werden, sonst bricht das Kartenhaus zusammen.

Doch ab und zu entlarvt sich diese Klientel selbst: Bei der Vermarktung von Nahrungsergänzungsmitteln. Nach ihrem Gutdünken werden jetzt die synthetisierten, also künstlich zusammengesetzten Vitamine, Mineralstoffe u.a. demjenigen, der in die Diätfalle getappt ist, noch als notwendige „Dreingabe“ empfohlen. Jetzt sind sie plötzlich unentbehrlich – aus gesundheitlichen Gründen!

Und damit der Hersteller von „Almased“ vor Schadensersatzforderungen verschont bleiben kann, wurde folgender Hinweis aufs Etikett gedruckt:

„Almased ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise“. Die Haftung wird somit geschickt vom Hersteller auf den Konsumenten verlagert.

► Stopp dem Diätenwahn!

Der „Diätenwahn“ kann sofort beendet werden:

Anstelle von Nahrungsmittel-Präparaten, die den Schadstoff (Fabrik-)Zucker sowie Auszugsmehl und (Fabrik-)Fette wie z.B. Margarine enthalten, sollten wieder möglichst natürliche Lebensmittel auf den Tisch kommen. Es ist so einfach, den Diät-„Roßtäuschern“ und den Nahrungsmittelkonzernen wie Nestlé, Maggi, Kraft Foods, Dr. Oetker & Co. Paroli zu bieten: Einfach einen Bogen um ihre unnatürlichen, gesundheitsschädigenden Produkte machen, dann sind diese so schnell verschwunden, wie sie gekommen sind!

Lebensmittel statt Nahrungsmittel!

► **Lesetipp: Nahrungsmittel = Lebensmittel ? - weiter [5]**

Marie-Luise Volk

[1] Arzneimittel unterliegen strengen Kontrollen und langen, mehrjährigen Zulassungsverfahren. Bei den sogenannten Covid-"Impfstoffen" war das nicht so! Das wurde nicht einmal geleugnet!

Nahrungsergänzungsmittel können einfach so auf den Markt geworfen werden. Sie kontrolliert keiner. Theoretisch sollten dies zwar die sog. Lebensmittelbehörden tun, aber ohne einen bestimmten Verdacht unternehmen die gar nichts! Also NULL Sicherheit!

Nahrungsergänzungsmittel werden - wenn überhaupt - nur von den eigenen, also selbst ausgesuchten, beauftragten und bezahlten Laboren "untersucht" - nicht von staatlichen Behörden, auch wenn auf die natürlich nicht zwingend Verlass ist weil ebenfalls bezahlte Auftragsanalysen pseudounabhängiger Insitute. Nahrungsergänzungsmittel schädigen oft Organe wie Leber, Niere und können den Bluthaushalt durcheinander bringen. Das ist bekannt, aber die gutgläubigen, verblendeten Leute kaufen und fressen trotzdem den Scheiss, auch weil es in ihr Weltbild passt, sich etwas "Gutes" tun zu wollen.

Von wegen gesundheitsfördernde Substanzen.

Der Glaube allein versetzt . . Gehirne. (ergänzt durch Helmut Schnug, Jan. 2022]

► **Quelle:** erstveröffentlicht auf meinem Blog **esgehtanders.de [6]** . (seit 11. August 2020 leider nicht mehr aktualisiert)

► **Literatur:**

⇒ **"Idealgewicht ohne Hungerkur"**, Dr. med. Max Otto Bruker, **emu-Verlag [7]** Lahnstein b. Koblenz

⇒ **"Übergewicht – Der Kampf mit dem eigenen Körper"**, Mathias Jung, emu-Verlag

⇒ **"Unsere Nahrung – Unser Schicksal"**, Dr. med. Max Otto Bruker, emu-Verlag

⇒ **"Diäten. Wunderdiäten genauer betrachtet"**, Dr. med. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr, emu-Verlag

⇒ Kleinschrift **"Schlank werden ohne Hungerkur“** Dr. Max Otto Bruker, emu-Verlag

⇒ Kollath-Tabelle "**Die Ordnung unserer Nahrung“**, emu-Verlag, in der Bearbeitung von Andrea Dornisch, Gesundheitsberaterin (GGB)

► **Bild- und Grafikquellen:**

1. Fettleibigkeit ist häufig eine Folge des massiven sozialen Stresses, den die Ungleichheit verursacht. Das sollte aber niemand als Entschuldigung dienen, sich nicht trotzdem gesundheitsbewußter zu ernähren. (Kein raffinierter Zucker und Fast- Dosenfood, weniger Kohlenhydrate und Fleisch - dafür mehr Rohkost). 3 Buchtipps: "FOOD CRASH: Wir werden uns ökologisch ernähren oder gar nicht mehr" (FELIX zu LÖWENSTEIN) - zur Buchvorstellung [8] und "Zucker - der süße Verführer" (Franz Binder; Josef Wahler) - zur Buchvorstellung [9]. Wichtig auch: "Unsere Nahrung - unser Schicksal. Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheitenl" (Dr. med. M.O. Bruker, emu-Verlag). **Foto:** Dieter Schütz. **Quelle:** Pixelio.de [10]

2. Buchcover "Diäten. Wunderdiäten - genauer betrachtet" von Dr. Bruker und Ilse Gutjahr, emu-Verlag **TOP-TIPP!**

3. Buchcover: "Unsere Nahrung unser Schicksal“ von Dr. Max Otto Bruker, emu-Verlag **TOP-TIPP!**

4. Buchcover: "Das Geld-Syndrom 2012 – Wege zu einer krisenfreien Wirtschaftsordnung". Aktualisierte Neuausgabe. ISBN 13: 978-3-8107-0140-4, Druck&Verlagshaus Mainz, Wissenschaftsverlag, Aachen, Euro 16,80 **TOP-TIPP!**

5 . Kollath-Tabelle. Grafik: © emu-Verlag, Lahnstein. Prof. Werner Kollath (1892 – 1970) („Die Ordnung unserer Nahrung“), Dr. Max Bircher-Benner („Vom Werden des neuen Arztes“) und Dr. Max Otto Bruker („Unsere Nahrung – unser Schicksal“) u.a. waren die Pioniere, die durch Forschungsergebnisse den Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel auf den Tisch legten. Doch bis heute bleibt dieser Unterschied der breiten Masse verborgen.

6. Buchcover: "Die Ordnung unserer Nahrung“ von Prof. Werner Kollath (1892 – 1970)

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/der-diaetenwahn-eine-abrechnung

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/4581%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/der-diaetenwahn-eine-abrechnung
[3] http://www.k22film.de
[4] http://esgehtanders.de/der-grosse-reibach-nahrungsergaenzungsmittel/
[5] http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/nahrungsmittel-lebensmittel
[6] http://www.esgehtanders.de
[7] http://www.emu-verlag.de/
[8] http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/food-crash-wir-werden-uns-oekologisch-ernaehren-oder-gar-nicht-mehr-felix-zu-loewenstein
[9] http://www.kritisches-netzwerk.de/forum/zucker-der-suesse-verfuehrer-f-binder-u-j-wahler
[10] http://www.Pixelio.de
[11] https://kritisches-netzwerk.de/tags/cholesterinluge
[12] https://kritisches-netzwerk.de/tags/diatenwahn
[13] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ernahrungsanalphabeten
[14] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fettleibigkeit
[15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/flussigkeitsfastenkuren
[16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kalorienlehre
[17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittel
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungserganzungsmittel
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittel
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ubergewicht
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffe
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffmangel
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/werner-kollath
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wunderdiaten
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zivilisationskrankheiten