

Prof. Dr. Florian Überall
Dr. Andrea Überall

Ess-Medizin*

Gesund bleiben,
Beschwerden lindern,
Krankheiten heilen



** Das für dich richtige Essen
ist die beste Medizin*



nymphenburger

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dies ist eine Leseprobe des nymphenburger Verlags.



© 2015 nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlag: Wolfgang Heinzl
Umschlagillustration: shutterstock
Vignetten: Mascha Greune, München
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Gesetzt aus 10,7/14,7 pt Sabon
Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-485-02848-6

Auch als 

www.nymphenburger-verlag.de

Inhalt



Vorwort	9
Alte Ernährungsmuster beenden und neue Wege gehen	14
1. Ernährungsmythen entdecken	21
Die größten Lebensmittelirrtümer und was wirklich dahintersteckt	21
Mythos 1: Die Wissenschaft weiß alles über die Ernährung	22
Mythos 2: Fleisch ist für den Menschen eine artgerechte Nahrung	24
Mythos 3: Fleischprodukte nähren und stärken den Menschen	25
Mythos 4: Der Mensch ist ein Allesfresser	29
Mythos 5: Margarine ist gesünder als Butter	30
Mythos 6: Cholesterin ist eine tödliche Gefahr ...	34
Mythos 7: Kuhmilch ist artgerecht und gesund ...	38
Mythos 8: Gesunde Knochen benötigen Kuhmilch	41
Mythos 9: Die Milch-Schnitte ist die richtige Zwischenmahlzeit für Kinder	45
Mythos 10: Powergetränke liefern Power	48
Mythos 11: Coca-Cola ist ein Hausmittel bei Reisedurchfall	54

Mythos 12: Wasser kann beim Essen die Magensäure verdünnen	55
Mythos 13: Stevia – die Wunderdroge: süß, kalorienlos und gesund	57
2. Tibetische Harmonielehre	60
Am Anfang jeder Erkrankung steht ein Energieproblem	61
Das Energieuniversum Tibets	63
Drei feinstoffliche Kräfte formen unsere Persönlichkeit	64
Lung: die bewegende Kraft	66
Tripa: die erwärmende Kraft	67
Bäken: die erhaltende Kraft	68
Sechs Geschmacksrichtungen und acht Potenzen	69
Ist die Potenz gestört, verändert sich der Geschmack	76
Der Gesundheitscode westlicher Prägung	78
Erkennen Sie Ihre Persönlichkeit	81
Typgerechte Lebensmittel nach der Harmonielehre	97
3. Darmgesundheit	105
Den Darm pflegen und lebenslang gesund bleiben	105
Wenn das Bauchhirn streikt	105
Was sagen eiskalte Füße über die Verdauung aus?	107
Schwarzkümmelöl: Energienahrung für den Darm	111
Kaiserschnittkinder sind darmgestört	114

Inhalt

Gekeimte Heilkost für den Darm	116
Geht es dem Magen gut, geht es dem Darm gut	118
Nur was der Darm gut aufschließt, nährt uns	120
Der Darm schreit nach artgerechter Ernährung	124
Sind Blähungen normal?	125
Der Darm befriedet unsere Seele	128
Nur ein gesunder Darm schtzt unser Herz	129

4. Zivilisationskrankheiten des modernen

Menschen	133
Arteriosklerose: heute eine Erkrankung von Achtjährigen	133
Burn-out ist eine Entzndungserkrankung	137
Fettleibige Menschen sind in Lebensgefahr	139
Sie sind nicht krank, Sie sind nur durstig	141
Wir sind schtig nach Süßigkeiten	145
Dick trotz veganer Ernährung?	146
Hitzewallungen beim Essen	148
Chemisch veränderte Nahrung heilt nicht	153

5. Ess-Medizin – Medizin für ein

neues Jahrhundert	155
Die Ess-Medizin entdecken und täglich anwenden	155
Zivilisationskrankheiten heilen	156
Arteriosklerose sanft behandeln	156
Krebs ist heilbar durch die Kraft der Natur	160
Burn-out ohne Psychopharmaka heilen	165
Hautschutz auf der Basis kluger Ernährung	173
Den Darm ohne Chemie heilen	176

Ess-Medizin

So purzeln die Pfunde	179
So essen wir uns klug und halten das Gehirn fit	185
Herb- und Bitterstoffküche: Ernährungstrend mit Zukunft	189
6. Ausblick	191
Die Ess-Medizin als große Chance	191
Anhang	195
Tibetische Kräuterrezepturen	195
Das Herbal Impulse Concept – tibetische Tradition für den Westen neu definiert	199
Weiterführende Literatur	201
Filme	202
Adressen	203
Dank	205

Vorwort



Ich verdanke meinen Vornamen dem ältesten Sohn der Bergfilmlegende Luis Trenker. Meine Mutter Elisabeth war viele Jahre als Kindermädchen im Haushalt der Familie Trenker beschäftigt und mein Vater als Skilehrer. Florian Trenker hatte Kinderlähmung und eine enge Beziehung zu meiner Mutter. Als die Wahl meines Vornamens anstand, war schnell ein Name gefunden.

Ich wuchs mit meiner älteren Schwester Barbara in einem kleinen Holzhaus am Kitzbüheler Aschbachbichl in sehr bescheidenen Verhältnissen auf. Im Ort besuchte ich die Volks- und Hauptschule, anschließend absolvierte ich eine Drogistenlehre in Kitzbühel. Die Lehrzeit entpuppte sich als großes Glück für mich. Ich war mit Leib und Seele Drogist, war fasziniert von der Vielfältigkeit der Tätigkeit und vor allem von den Naturstoffen und Kräutern, mit denen ich täglich zu tun hatte. Dann kam ein Berufswechsel. In der Stadtapothek Kitzbühel wurde ein Apothekenhelfer gesucht und ich packte die Gelegenheit beim Schopf. Diese Tätigkeit füllte mich völlig aus, trotzdem verspürte ich zunehmend den Drang, meine Heimat zu verlassen. Ich wollte raus aus der kleinen Stadt, den »Skispitzelhorizont« hinter mir lassen und der Enge der Kitzbüheler Berge entfliehen. Ich wollte die Welt entdecken und fremde Länder und ihre Heilmethoden kennenlernen. Ich war reiselustig und unendlich wissbegierig.

Der zentralafrikanische Urwald hatte es mir angetan und gemeinsam mit meinem Freund Bernhard reiste ich in das Niemandsland zwischen Kamerun und Nigeria, um dort im Tropenspital von Fontem zu arbeiten. Durch zahlreiche Abenteuer und eine unvergessliche Audienz beim König der Bangua, dem Stamm, bei dem wir wohnten, geprägt, fiel mir die Heimreise schwer.

Wieder zurück in Tirol, verspürte ich den Ruf der großen Wörter. Ich hatte keinen guten Schulabschluss und begann unter meiner schlechten Bildung zu leiden. Nach fünf Jahren am Abendgymnasium für Erwachsenenfortbildung in Innsbruck hatte ich die Reifeprüfung geschafft und begann das Studium der Mikrobiologie und Biochemie. Aus dem Drogisten wurde ein Krebsforscher. Seit dem Abschluss meines Studiums habe ich mich mit der Frage der Entstehung und Behandlung von Krebs beschäftigt und Hunderte Naturstoffe auf heilende Eigenschaften hin untersucht. Ich reiste in ferne Länder und machte mich mit einfachen Heilmethoden vertraut, lernte die tibetische Medizin kennen und konnte mir in Sri Lanka erste Kenntnisse in Ayurveda aneignen. Begegnungen mit Mutter Teresa von Kalkutta, Treffen mit Heilweisen und tibetischen Ärzten im Himalaya und in der Mongolei, Gespräche mit Medizinkundigen auf allen Kontinenten sowie mehrmalige Treffen und Gespräche mit Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama haben mir die Sprache des Herzens nähergebracht. Von dieser Zeit an war und ist mein privates und berufliches Bewusstsein auf ganzheitliche Heilmethoden ausgerichtet. Auf vielen Reisen in die letzten Königreiche Indiens, in denen Tibeter wohnen, wurde meine Liebe zur Tibetischen Medizin zur Passion.

Mein größter Schatz ist ein fast vierzigjähriges Wissen um die zellbiologische Wirkung von Herb-, Bitter- und Scharfstof-

fen. Leider kenne ich fast keinen Arzt in meiner Umgebung, der im Bereich der Naturstoffforschung ausgebildet ist oder wenigstens über ein Basiswissen zur Verwendung der genannten pflanzlichen Lebensmittel verfügt. Das mag nicht repräsentativ für das ganze Land oder andere Länder sein, mein täglicher Umgang mit Medizinstudenten in der Ausbildung zeigt mir jedoch einen katastrophalen Mangel an Wissen um solche Lebensmittel und Schutzstoffe an. Deshalb möchten meine Frau Andrea und ich Ihnen in diesem Buch einiges von meiner Erfahrung bezüglich einer gesunden Ernährung und der Heilkraft, die gesunder Nahrung innewohnt, weitergeben.

Andrea wurde in Hall in Tirol geboren und bereiste schon sehr früh als Reiseleiterin des Akademischen Reisedienstes fremde Länder und Kulturen entlang der Seidenstraße. Sie besuchte Tibet noch vor der völligen Umstrukturierung durch die chinesischen Machthaber.

Nach dem Studium der Pädagogik, Philosophie und Geschichte legte Andrea die Lehramtsprüfung ab, folgte jedoch in den nächsten Jahren ihrer inneren Berufung und wurde Naturpraktikerin nach den Grundsätzen der tibetischen wie auch westlichen Energetik. Seit siebzehn Jahren führt Andrea eine eigene Praxis in unserem Heimatort Telfs. Gemeinsam haben wir drei erwachsene Kinder und sorgen für zwei Hunde und zwei Katzen.

Dieses Buch möchte die Erfahrungen meiner Frau Andrea als Praktikerin in zahlreichen Naturheilverfahren und meine Lebenserfahrung als Biochemiker und Naturliebhaber im Umgang mit Lebensmitteln und Naturstoffen weitergeben. Wir beschreiben ein neues Verständnis im Umgang mit unserer täglichen Nahrung. Dieses neue Verständnis der Wirkung

von Lebensmitteln auf unseren Körper nennen wir die »Ess-Medizin«. Diese kluge, sanfte und auf die individuelle Persönlichkeit abgestimmte neue Esskultur ist eine große Chance, dauerhaft gesund zu bleiben und beschwerdefrei zu altern. Warum glauben wir, dass die Kehrtwendung bezüglich unserer Auffassung von Nahrung so wichtig ist? Wir essen, wir trinken und es passiert etwas. Es passiert in unserem Körper, dennoch scheint es nichts mit unserem Körper zu tun zu haben. Wir Menschen sind sprachlos geworden. Ohne Gefühl, ja scheinbar empfindungslos. Wir bekommen Krebs und glauben, es sind die Gene. Wir gehen zum Arzt und sind gemeinsam über das, was uns fehlt, sprachlos. Wir bekommen eine Behandlung ohne Diagnose und sind dafür dankbar. Wir lesen im Internet nach und haben alle Krankheiten gleichzeitig. Wir sind ratlos. Trotz aller verfügbarer Informationen. Jetzt ist es Zeit, das zu ändern.

Betrachten Sie Ihren Körper als das größte Geschenk, das Sie in Ihrem Leben bekommen haben. Verwenden Sie bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel Ihren Menschenverstand und beginnen Sie jeden Tag mit dem Vorsatz »Ich bleibe gesund durch die Kraft der Natur«. Wir möchten Sie dabei begleiten und Ihnen unseren Rat und vor allem unsere Lebenserfahrung anbieten. Erwarten Sie kein Lehrbuch und keine endgültigen Lebensweisheiten. Auch möchte das Buch kein Buch von Besserwissern sein. Zu oft sind wir selbst in Ernährungsfällen geraten und zu lange wurden wir durch gut gemeinte, aber falsche Diätvorschläge und Ernährungstrends in die Irre geleitet.

Das einzige, worauf Sie sich verlassen können, ist der Umstand, dass in diesem Buch zuerst die einfachen Fragen gestellt werden. Es hat erst seinen Zweck erfüllt, wenn Tausende von Menschen beginnen, die gleichen einfachen Fragen

Vorwort

zu ihrem Körper und zu ihrer Gesundheit zu stellen. Wir müssen beginnen, uns selbst zu erforschen. Wir sollen wieder schmecken, fühlen und damit uns selbst heilen lernen. Das können wir durch die Auswahl der dem persönlichen Typ angepassten, artgerechten Nahrung.

Fassen Sie wieder Mut im Leben. Fühlen Sie Lebensmittel wieder auf Ihrer Zunge. Erwecken Sie Nahrung in Ihrem Körper zu großer Heilkraft und werden Sie Teil einer Bewegung, die nicht länger alten Ernährungsmythen folgt.

Das wünschen wir Ihnen von ganzem Herzen. *Tashi Delek*, möge es Ihnen gut ergehen.

*Alte Ernährungsmuster beenden
und neue Wege gehen*

Nun ist es an der Zeit, etwas zu ändern und falschen Trends nicht länger zu folgen. Fragen Sie sich selbst: Was esse und trinke ich täglich? Ganz ohne Lebenslügen und auch auf Ihre Süchte bezogen. Denn jetzt müssen Sie Farbe bekennen.

Unsere Urvorfahren stammen offensichtlich aus Afrika. Wir selbst sind aber nicht alle dunkelhäutig. Erstaunlich, wie wir uns genetisch vermischt und verändert haben. Damit war natürlich auch eine Anpassung an neue Lebensräume und Nahrungsquellen verbunden. Mit großem Geschick ist es dem Menschen gelungen, sich an diese anzupassen. Was die Ernährung anbelangt, war das eine sehr große Herausforderung. Völlig neue Lebensmittel bedeuteten auch eine Anpassung an fremdartige Gerüche und Geschmacksrichtungen. Neue Zubereitungen mussten ausprobiert und entdeckt werden. Eine enorme Leistung unseres Gehirns, all diese Informationen richtig einzuordnen und zu speichern.

Diese Anpassung verlief bis heute aber keineswegs störungsfrei. Denken Sie nur an die lebenslange Kuhmilchunverträglichkeit des Menschen. Die mit Lebensmitteln gewonnenen positiven wie negativen Erfahrungen haben den Menschen nachhaltig geprägt und sind Teil der Evolution. Besonders der Geruchs- und der Geschmackssinn waren und sind von dieser Anpassung betroffen. Aber auch die Kauwerkzeuge des Menschen, seine Darmentwicklung und der gesamte Stoffwechsel müssen sich auf ständig neue Nahrungsangebote einstellen.

Der Geruch und der Geschmack stellen die ersten sinnlichen Wahrnehmungen bei der Auswahl von Ess- und Trinkbarem

dar. Diese Sinne müssen einerseits den Menschen vor Gefahren warnen, die aus dem Lebensmittel selbst kommen könnten, andererseits aber auch einen Beitrag leisten, das Nahrungsangebot zu vergrößern. Sehr Bitteres hatte für den Menschen immer die Botschaft: Achtung, Gefahr. Bei sehr süßen Speisen läuten die Alarmglocken um einiges leiser.

Ich lebe mit meiner Familie in Tirol und war Zeuge einer revolutionären entwicklungsgeschichtlichen Entdeckung. Auf der Südtiroler Seite in der Nähe des Hauslabjochs im Hintere Ötztal wurde 1991 die Eismumie Ötzi gefunden. Wie sich bald herausstellte, eine prähistorische Sensation. Genetische Untersuchungen an der Universität Innsbruck konnten das erste Siedlungsgebiet der Eismann-Sippe eingrenzen. Wie es scheint, lebte diese auf der Mittelmeerinsel Sardinien. Er und vermutlich einige andere Sippenmitglieder sind dann aus dem Mittelmeerraum nach Südtirol in den oberen Vinschgau und weiter in das hintere Schnalstal und von dort nach Nordtirol gezogen. Bezüglich ihrer Essgewohnheiten ist man eher auf Vermutungen angewiesen. Aber diese Eiszeitmenschen kannten das Feuer bereits. Dies lässt den Schluss zu, dass die Nahrung nicht immer roh verzehrt wurde. So konnten sie wahrscheinlich schon Fleisch von erlegten Tieren braten und Knollen und Wurzeln durch Erwärmen von Giftstoffen befreien. War damit vielleicht auch eine Veränderung der Geschmacks- und Geruchsempfindung verbunden? Diese Annahme wird uns später noch einmal beschäftigen.

In den Jahrtausenden bis heute gab es für den Menschen vielerlei Möglichkeiten, aber auch Notwendigkeiten der Anpassung des Geruch- und Geschmackssinns an neue Lebensmittel. Nicht nur das Feuer und die Möglichkeit, Lebensmittel zu kochen oder zu braten, haben geholfen. Das Wissen über

die Zubereitung und die Kenntnisse von neuen, andersartigen Lebensmitteln und Gewürzen verdanken wir auch den Seefahrern und Weltentdeckern. Denken Sie an die Weltreisen von Marco Polo, Christoph Kolumbus oder die Reisen des legendären chinesischen Seefahrers Zheng He. Er unternahm bereits zwischen 1405 und 1433 sieben große Expeditionen in den Pazifik und den Indischen Ozean und erforschte das Arabische Meer und die Küsten Ostafrikas. Seine Schiffe legten dabei über 50000 Kilometer zurück und kamen reich bepackt mit Gewürzen und neuartigen Lebensmitteln zurück in die Heimat.

Lässt man die abenteuerlichen Reiserouten einmal beiseite und fragt nach der Geruchs- und Geschmacksempfindung des Steinzeitmannes und dieser Weltentdecker, kann man vermuten, dass Marco Polo, da er selbst am Meer lebte und mit Meersalz handelte, Salz wahrscheinlich am Geschmack erkennen konnte. Auch der saure Geschmack von wilden Zitrusfrüchten, Granatäpfeln und wildem Wein wurde in seinem Gehirn abgespeichert. Die herbe Quitte konnte er ebenfalls erkennen, ebenso wie den bitteren Galgant und sehr bittere Pilze wie den Lingzhi (lat. *Ganoderma lucidum*), den Pilz des langen Lebens. Auch Ötzi aß bereits Wildfleisch, kannte vielerlei Beeren und Pilze und konnte deren Geschmack einordnen. Von süß über herb, sauer, salzig und bitter war alles dabei. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet reichten die Erfahrungen von Ötzi aber bereits bis in die Zeit als Fötus zurück, in die Zeit des zweiten Schwangerschaftsmonats. Unbewusst wurden die Geschmackswahrnehmungen schon im Mutterleib geprägt. Das Fruchtwasser schmeckte bitter und abstoßend, der übervolle süße Beerenschmaus seiner Mutter hingegen hinterließ ein Glücksgefühl und stimmte Ötzi im Mutterleib glücklich.

Hat sich an dieser Geschmacksprägung bei uns modernen Menschen etwas geändert? Physiologisch nicht, aber es sind neue Eindrücke hinzugekommen. Die Lebensmittel haben sich grundlegend verändert. Die Lebensmittelindustrie fordert unseren Geruch- und Geschmackssinn täglich aufs Neue heraus. Sie kann Düfte und Geschmäcker zaubern, die es in der Natur eigentlich nicht gibt, solche erzeugen, die den echten erstaunlich nahe kommen oder diese sogar in ihrer Intensität übertrumpfen. Manche Aromen verursachen Irritationen. Dazu gehört das etwas merkwürdig schmeckende Glutamat (japanisch: *Umami*; herzhaft wohlschmeckend). Wir können es geschmacklich auf der Skala von süß bis bitter nicht einordnen. Je vielfältiger Geschmackserfahrungen sind, desto mehr Nuancen und Differenzierungen lernen unsere Geschmacksnerven zu unterscheiden. Diese versagen jedoch bei Glutamat. Hier tut tägliches Training gut. Man könnte sagen zum Selbstschutz, denn wer die Nahrung nicht am Geruch und Geschmack unterscheiden kann, ist der Manipulation der Lebensmittelindustrie hilflos ausgeliefert. Machen Sie einen Test. Gehen Sie einkaufen und schlendern Sie vorerst nur durch das Geschäft. Versuchen Sie, die Gerüche zu unterscheiden. Sie werden feststellen, dass eine ziemliche Geruchsirritation vorherrscht. Zu vielfältige Gerüche machen sich breit. Zu reichhaltig sind die Lebensmittel auf engstem Raum eingeordnet. Wir benötigen also die Eigenerfahrung, um uns dauerhaft im Umgang mit dem, was wir essen und trinken, zu schulen. Wenn ich mich selbst beobachte, erkenne ich alte Muster aus meiner frühesten Kindheit. So kann ich spontan auf die Geschmackserfahrung von Schokolade zurückgreifen. Wenn das wohlige Süß die Speiseröhre hinuntergleitet und im Gehirn die Empfindung »Es geht mir gut und ich fühle mich wohl« entsteht, fühle ich mich belohnt und glücklich.

Der Geruch und der Geschmack müssen uns helfen, die für uns wertvollen Lebensmittel zu finden. Solche, die uns guttun und die wir benötigen. Das bedarf etwas Übung. Ich selbst vertrage zum Beispiel Zitrusfrüchte nicht. Ich bekomme saures Aufstoßen und ein Brennen auf der Zunge. Deshalb versuche ich, häufig an Zitrusfrüchten zu riechen, damit mir das Geruchsgedächtnis hilft, sie zu entdecken, wenn sie versteckt als Aromen oder Geschmacksverstärker in Lebensmitteln vorkommen. Das ist aber im täglichen Leben gar nicht so einfach. Versuchen Sie einmal, die Zitrone in Geruch und Aroma zu beschreiben. Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie sich die wichtigsten wahrnehmbaren Geschmacks- und Duftnoten. Wenn man Ihnen die Augen verbindet und statt einer Zitrone eine Orange gibt, sollten Sie diese erkennen.

Neben der schwächer werdenden Geruchs- und Geschmacks-wahrnehmung fehlt uns zunehmend das Wissen um die Wirkung der Lebensmittel in unserem Körper. Wir sind von der Pharmazie daran gewöhnt, dass ein Wirkstoff an genau einem Ort im Körper wirkt. Wie aber wirken komplexe Lebensmittel, etwa ein dreigängiges Menü auf uns? Es sind viele Bereiche gleichzeitig betroffen. Viele Informationen werden zeitgleich ausgetauscht und müssen in unserem Gehirn entschlüsselt werden. Ein Drei-Gänge-Menü ist also eine wahre Informationsflut für unseren Körper. Man kann das chemische Wirkmuster, das es hinterlässt, nicht mit dem eindimensionalen chemischen Wirkmuster einer Tablette Aspirin vergleichen. Als Biochemiker war und bin ich immer wieder erstaunt, wie wenig Ahnung wir über die ganzheitliche Wirkung von Essen haben und wie wenig Analysemethoden die moderne Medizin und Biochemie für diese molekulare Vielfalt überhaupt besitzen. Da wir weder in einem ganzheitlichen Zusammenhang denken noch über Methoden

zur Erfassung des Ganzen verfügen, bleibt unser Wirkmusterbild vorerst unscharf.

Medizinsysteme, in denen eine ganzheitliche Sicht des Menschen vorherrscht, sind hier besser gerüstet. So besitzen die drei großen asiatischen Medizinsysteme Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) ein universelles Diagnosesystem: die Pulsdiagnose, ein instrumentenloses Verfahren, um die Körperkonstitution, Gesundheit und Krankheit zu bestimmen. Die mit der Hand des Arztes durchgeführte Untersuchung liefert seit Jahrtausenden erstaunlich präzise Ergebnisse. Wer die Pulsdiagnose erlernen möchte, benötigt große Fingerfertigkeit und Erfahrung. Der Arzt, der sie beherrscht, hat damit aber ein universelles Messinstrument zur Hand. Auch nach dem Essen oder nach der Einnahme einer Naturmedizin steht diese ohne Blutprobe zur Überprüfung nahrungsrelevanter Veränderungen zur Verfügung.

Wenn wir also alte, ungesunde Ernährungsmuster aufgeben möchten, müssen wir mehr über unseren Stoffwechsel und den Verbleib der Lebensmittel in unserem Körper in Erfahrung bringen. Fangen wir bei der Ernährungspyramide an. Bevor wir eine solch globale Ernährungsformel aufstellen, sollten wir erst einmal die Frage beantworten, was Lebensmittel generell sind, ob es so etwas wie eine persönliche Konstitution gibt, ob wir einen individuellen Geschmack haben und ob die verwendeten Lebensmittel artgerecht sind. Wir müssen die Wirkung von Lebensmitteln auf den ganzen Körper beurteilen. Auf allen Kontinenten nimmt die Fettleibigkeit bedrohlich zu. Auch in Ländern mit traditionell pflanzlich orientierter Nahrung. Wir werden eine Gesellschaft der Fettleibigen, obwohl der Fettanteil in der Nahrung abgenommen hat.