

**Othmar Hoesli – Falk,
Gesundheitsberater GL**
Muoshofstrasse 24, 6102 Malters
Tel 041 497 38 82 Fax 041 497 02 37

Initiator von: IG GESUND LEBEN.....
Beratertätigkeiten von Praktikern

www.gesundleben.org
www.gesundheitspraktiker.com

Februar 2003

Interessante Nachrichten aus Medizin, Forschung und Gesundheit

Tödliche Folgen falscher Ernährung

WHO in Genf warnt vor Risikofaktoren

Genf (dpa) - Wenn die Menschen ihre Ernährung nicht umstellen, könnten im Jahr 2020 chronische Krankheiten weltweit für **drei Viertel aller Todesfälle** verantwortlich sein. Zu diesem Schluss kommt eine in Genf veröffentlichte Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Welternährungsorganisation (FAO). Danach spielt die Nahrung eine Schlüsselrolle bei den Risikofaktoren.

Zur Vorbeugung vor chronischen Krankheiten raten die Forscher zu einer **Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten**: weniger Salz, Zucker und gesättigte Fettsäuren, dafür aber mehr frisches Obst und Gemüse sowie eine Stunde leichter Bewegung.

Die Forscher schlagen Alarm, weil Fettleibigkeit und Diabetes in immer früheren Lebensphasen auftreten. In dem Bericht heisst es, dass seit Mitte des 20. Jahrhunderts die Nahrung immer fetter, energiereicher und fleischhaltiger geworden ist. Seit den 60er Jahren erhöhte sich der tägliche Fettkonsum in der Europäische Union von 117,2 Gramm auf knapp 150 Gramm

Anmerkung OH

Dies ist die offizielle Nachricht der WHO. Die aufschlussreichen Hintergründe nennen sie jedoch im Interessen der Nahrungsmittelindustrie nicht!

(Kennen sie die wahren Hintergründe nicht oder sagen sie es uns nur nicht?)

Natürliche (kaltgepresste Oele) machen nicht fett! (Ich müsste kugelrund sein! Ich halte mich mit wertvollem Olivenöl und Bio-Butter, Bio-Rahm kaum zurück!)

Das stark industriell verarbeitete Fett in der Industrienahrung belastet den Stoffwechsel weil die ursprünglich von der Natur mitgelieferten Enzyme und Vitalstoffe zerstört und

denaturiert (inaktiv gemacht) worden sind. (siehe Wechselwirkungen unten)

Ein weiteres riesiges Problem sind die großen Verzehrsmengen an raffinierten und schnellverdaulichen Kohlenhydraten (weisser Zucker, weisse Nudeln, weisses Brot, weisser Reis..)

Nehmen wir zu viele denaturierte Kohlenhydrate (weisse Fabriknahrung) zu uns, kann der Körper diese nicht richtig verstoffwechseln da ihm die dazu nötigen Vitalstoffe fehlen. Es bleibt ihm nichts anderes übrig als diese „Energie“ in Körperfett umzuwandeln und einzulagern! (Daher soviel Übergewicht!)

Aber damit ist der Wirkungskreislauf dieser Ernährungsgewohnheit noch nicht zu Ende! Diese denaturierten Nahrungen bringen fast keine Vitalstoffe in den Körper verbraucht jedoch in der Verarbeitung viele solche Lebensstoffe. Dadurch wird ein Raubbau im Körper ausgelöst, der Mangel vergrössert sich stetig!

Osteoporose (durch Calciumräuber), Reuma (durch Übersäuerung), Diabetes (durch Überforderung des Zuckerstoffwechsels) die ganzen Herz-Kreislaufprobleme (Mangelprozesse) und viele andere Krankheiten kommen direkt oder indirekt aus dieser Ecke! (lesen Sie Dr.M.O. Bruker : Unsere Nahrung unser Schicksal ISBN 3-89189-003-6)

Um den Mangel auszugleichen, ruft der Körper nach mehr Nahrung um die fehlenden Vitalstoffen auszugleichen. Da der Mensch ja durch sein falsches Ernährungsverhalten überhaupt erst diese Situation selber verursacht hat und eben meistens nichts dazulernt, dreht sich die Spirale weiter! Der auftretende Heisshunger wird wieder durch nutzlose Industrienahrung gestillt. Der Suchtkreislauf und das Krankheitsgeschehen nimmt seinen Verlauf!

Wie schaffen wir Abhilfe?

Nur durch ein Umdenken in unserem Ernährungsverhalten ist ein Durchbrechen dieser Negativspirale möglich!

Sauberes Wasser in genügender Menge (1-2 Liter. am Tag) helfen dem Körper seine Aufgaben zu erledigen! Genug Sauerstoff durch gute Atmung und etwas positivere Gedanken tun das ihre.

Essen Sie alles möglichst auf der am wenigsten verarbeiteten Stufe! Vollkornprodukte geben ein gesundes Sättigungsgefühl und liefern die benötigten Vitalstoffe mit.

Stellen Sie nur langsam, aber dafür stetig um! (Vollkorn beimischen, stetig steigern!)

Wie meine Erfahrung zeigt, kann durch die zusätzliche Einnahme hochwertiger Nahrungsergänzung die Normalisierung des Körpergeschehens wesentlich beschleunigt werden! Das Körpergewicht pendelt sich allmählich aber nachhaltig auf Ihr persönliches „Wohlfühlgewicht“ ein und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit steigt.

Die Vitaminforschung zeigt, dass sogar entgleiste Bauchspeicheldrüsen (Diabetes) ihre

Produktion wieder aufnehmen und diverse Allergien und Stoffwechselprobleme abklingen bei der Versorgung mit den so dringend benötigten, in der heute üblichen Ernährung jedoch fehlenden Vitalstoffen!

Dies geschieht weil der Körper sich immer selbst gesund erhält,

wenn man ihm die Möglichkeit dazu gibt!

Nichts und niemand kann heilen, nur der Körper selbst!

Jeder Mensch hat die Möglichkeit diese Sachverhalte in Zusammenarbeit mit seinem Körper auszuprobieren! - Fangen Sie an! Ihr Leben wird sich positiv verändern! Ich habe dies in meinem Leben mit meiner ganzen Familie in den letzten Jahren umgesetzt, es stimmt!

Es gibt viel zu lernen, aber es ist sehr interessant! Wenn Sie sich bei mir melden stelle ich Ihnen/Dir weiteres Wissen gerne zur Verfügung!

Ich wünsche Ihnen/Dir alles Gute und eine beglückende Gesundheit!

Othmar Hoesli-Falk

Gesundheitsberater GL