

Joel Fuhrman  
Fastfood kann tödlich sein

Leseprobe

[Fastfood kann tödlich sein](#)

von [Joel Fuhrman](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24107>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# INHALT

## EINFÜHRUNG

ERFÜLLUNGSGEHILFEN UNSERES EIGENEN UNTERGANGS 1

- 1 FASTFOOD UND KRANKHEITEN 17
- 2 FASTFOOD UND UNSER GEHIRN 45
- 3 LASSEN SIE ESSEN IHRE MEDIZIN SEIN 77
- 4 DIE LEHREN DER GESCHICHTE 109
- 5 DNA, SOZIALE ENERGIE UND FASTFOOD 141
- 6 DIE BEGRÜNUNG DER WÜSTEN 167
- 7 ESSEN FÜR LEIB UND SEELE 193
- 8 WIE WIR UNS GESUND ESSEN 221

## NUTRITARISCHE REZEPTE 227

- 9 HÄUFIGE FRAGEN 321

DANKSAGUNG 353

REFERENZEN 354

INDEX 375

# REZEPTE



## GETRÄNKE UND SMOOTHIES 229

- Heidelbeer-Orangen-Smoothie 230
- Schokoladen-Smoothie 230
- »Trink Dein Frühstück«-Smoothie 231
- Selbstgemachter Hanf-Mandel-Drink 231
- Heißer Chai Latte 232
- Tropischer Smoothie 232

## FRÜHSTÜCKSOPTIONEN 233

- Süßes Apfel-Bohnen-Frühstück 234
- Banane-Nuss-Haferbrei 235
- Frühstücks-Veggie-Wraps 236
- Buchweizengrütze mit Beeren 237
- Overnight-Haferbrei mit Apfel und Zimt 238
- Warme Heidelbeer-Frühstücksbowl 238
- Warmes Pfirsich-Beeren-Frühstück 239
- Deftige Haferpfanne 240
- Süße Rote-Bete-Karotten-Riegel 241
- Wochenend-Frühstücksfrittata 242

## SALATDRESSINGS, DIPS UND SOßEN 243

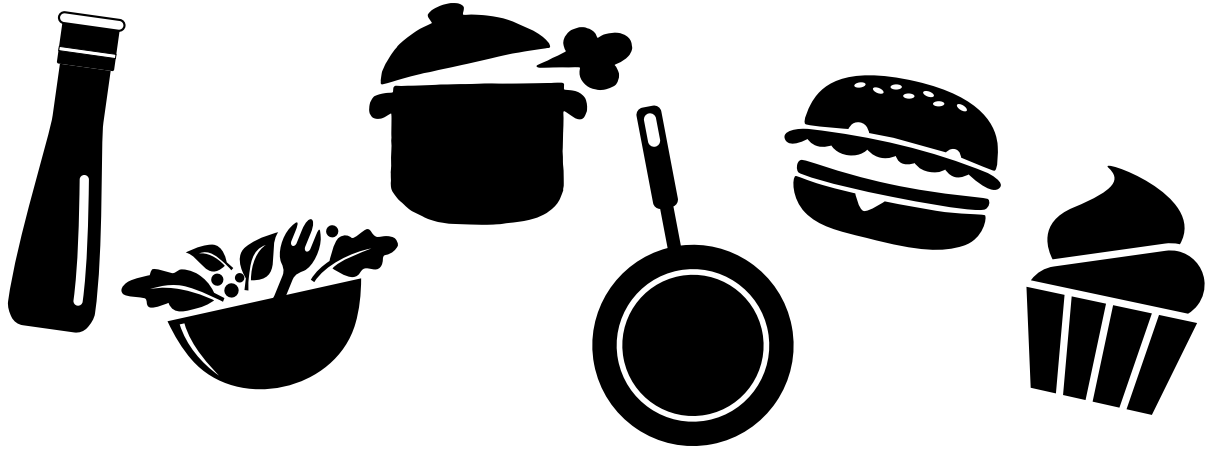
- Asiatisches Ingwer-Dressing 244
- Chilibohnen-Dip 245
- Schokoladiges Nuss-Bohnen-Mus 246
- Einfaches Balsamico-Mandel-Dressing 247
- Nutritarisches Ranch-Dressing 248
- Orangen-Sesam-Dressing 249
- Rote-Linsen-Soße 250
- Himbeer-Dressing 251
- Einfache Guacamole 251
- Super einfaches Hummus 252
- Cremige Walnuss-Vinaigrette 252

## SALATE 253

- Brokkoli-Salat mit Rosinen 254
- Butternusskürbis-Salat mit gerösteten Kürbiskernen 255
- Calypso-Salat 256
- Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat 257
- Grünkohl-Karotten-Salat mit Apfel-Walnuss-Dressing 258
- Salat mit marinierten Pilzen 259
- Hirsesalat mit Gemüse und schwarzen Bohnen 260
- Gemischter Blattsalat mit Früchten, Nüssen und gerösteten Kochbananen 262

## SUPPEN UND EINTÖPFE 263

- Brokkoli-Linsen-Suppe 264
- Butternusskürbis-Suppe mit Pilzen 265
- Schwarze-Bohnen-Zitrus-Suppe 266
- Mais-Paprika-Suppe mit Süßkartoffeln und Grünkohl 267
- Cremige Tomaten-Weiße-Bohnen-Suppe 268
- Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe 269
- Schnelle Linsen-Kichererbsen-Suppe 270
- Erbsensuppe mit Kräutern 271
- Succotash-Eintopf oder -Auflauf mit Maismehl-Okra-Topping 272
- Tempeh-Chili mit Sriracha 274
- Westafrikanische Süßkartoffel-suppe 276



## HAUPTGERICHTE UND GEMÜSEBEILAGEN 277

- Gebackene Barbecue-Bohnen 278
- Bohnen-Enchiladas 279
- Brokkoli-Pfanne mit Tempeh (oder Hühnchen oder Shrimps) 280
- Cremiger California-Grünkohl 282
- Gebackener Tofu mit karibischer Würze 283
- Karibisches Blattgemüse und Süßkartoffeln (optional mit Fisch) 284
- Blumenkohl-Steaks mit Kichererbsenpüree 286
- Cremige Knoblauch-Maisgrütze 288
- Spinat-Quiche ohne Boden 289
- Quinoa-Hirse-Pfanne mit Blattgemüse und würzigen Kürbiskernen 290
- Ofengeröstetes Gemüse 292
- Schnelles Blattgemüse mit Bohnen 293
- Quinoa-Walnuss-Braten 294
- Rote Bohnen mit Cajun-Zucchini und Quinoa (optional mit Hühnchen) 295
- Fein gehackter Rosenkohl 296
- Langsam gekochtes Bohnenmus 297
- Geschmorter Blattkohl mit Ananas und Schwarzaugenbohnen 288
- Gefüllte rote Paprika 299
- Maisbrotauflauf nach Tennessee-Art 300

## BURGER, WRAPS UND SNACKS 301

- Avocado-Toast mit gegrillter Zwiebel und Tomaten 302
- Schwarze-Bohnen-Avocado-Burger 303
- Auberginen-Mandel-Chips 304
- Linsen-Wraps mit Paprika und Zwiebeln 305
- Rind-Bohnen-Pilz-Burger für Fleischfans 306
- Pitabrote mit Salatfüllung und cremigem Mandeldressing 307
- Shiitake BLT 308
- Süßkartoffelfritten 309
- Taco-Salat-Wraps 310
- Gemüse-Pizza 311

## DESSERTS 313

- Apfeltraum 314
- Sommerobst-Slushie 314
- Bananen-Hafer-Kekse 315
- Cremige Bohnen-Schokoladen-Mousse 316
- Vollmundige Schwarze-Bohnen-Brownies 317
- 6-Minuten-Bratäpfel 318
- Erdbeer-Bohnen-Eiscreme 319
- Vanille- oder Schoko-Nice-Cream 319
- Süßkartoffeltarte mit Kokos-Pekannboden 320

# EINFÜHRUNG ERFÜLLUNGS- GEHILFEN UNSERES EIGENEN UNTERGANGS

Es ist nicht so, dass sie die Lösung nicht  
sehen. Sie sehen das Problem nicht.

– G. K. CHESTERTON



ir sind Zeugen einer tragischen und beispiellosen Zerstörung menschlichen Lebens, die in den USA und anderen Teilen der modernen Welt ungebremst voranschreitet. Verarbeitete Nahrungsmittel, Pseudonahrungsmittel und Fastfood sind zur Hauptkalorienquelle der US-Amerikanerinnen und -Amerikaner geworden, und auch in vielen anderen Ländern auf dem besten Weg dahin. Die Sucht nach Fastfood und das Verschmähen frischer und natürlicher Lebensmittel verursacht nicht nur weitverbreitete chronische Krankheiten und psychische Erkrankungen, sondern verkürzt auch unsere Lebensdauer. Ich persönlich glaube, dass die immer stärker werdende Sucht nach Fastfood in den USA und anderswo einem Völkermord gleichkommt, da solche Nahrungsmittel auf erstaunlich effiziente Weise Leben zerstören und sich diese Katastrophe ungehemmt ausweitet. Die Lebensmittelindustrie hat dafür gesorgt, dass die Mehrheit der Bevölkerungen entwickelter Industrienationen effektiv mit massenvermarkteten, in Fabriken produzierten Nahrungsmitteln versorgt wird, die mit den biologischen und chemischen Eigenschaften natürlicher Lebensmittel nichts mehr gemein haben. Das Resultat ist eine Explosion chronischer Krankheiten, menschlichen Leidens und der vorzeitige Tod von Millionen von Menschen.

*Das American Heritage Dictionary definiert Völkermord als »die vorzügliche Vernichtung einer ganzen Rasse oder Nation«.*

Oberflächlich mag es den Anschein haben, dass wir selbst über unsere Essgewohnheiten entscheiden und die Kontrolle über unsere Ernährung haben. So gesehen wirkt der Begriff »Völkermord« fehl am Platz. Bei einem Völkermord denken wir normalerweise an ein Verbrechen, das eine Volksgruppe an einer anderen begeht. Doch das ist nicht immer der Fall. Manchmal sind wir selbst die Erfüllungsgehilfen unseres eigenen Untergangs. Die Kombination zahlreicher verschiedener Faktoren sorgt dafür, dass wir weder die Wahl noch die Kontrolle über unser Essen haben, und das bringt uns alle in höchste Gefahr.

Um so effizient und kostengünstig wie möglich zu wirtschaften, haben Lebensmittelkonzerne Möglichkeiten aufgetan, mit denen sich unendlich

viele Menschen mit extrem verarbeiteten und hochgradig süchtig machenden Nahrungsmitteln versorgen lassen. Diese Nahrungsmittel wurden eigens dafür entwickelt, uns nach ihnen süchtig zu machen und während dieses Vorgangs unsere Geschmacksknospen zu manipulieren. Schauen wir uns die USA an: Trotz des Reichtums dieser Nation leben viele Menschen in Regionen, in denen es kaum frische und vollwertige Lebensmittel gibt. Wo gesunde Lebensmittel nicht erhältlich sind, haben die Menschen kaum eine Gelegenheit, eine informierte Wahl bezüglich ihrer Essgewohnheiten zu treffen. Gleichzeitig bietet das medizinische Establishment schnelle Lösungen in Form von lebenslang verordneten Pillen an – statt einer einfachen Ernährungsumstellung, die Krankheiten heilen und ihnen vorbeugen kann, wodurch Millionen Menschen vor einer medizinischen Tragödie und einem vorzeitigen Tod gerettet werden könnten. Der Schaden, den diese medizinischen Interventionen anrichten, wird unter den Teppich gekehrt, und die Vorteile werden über alle Gebühr gepriesen. In der Zwischenzeit verschärft sich die durch ungesunde Nahrungsmittel ausgelöste Gesundheitskrise zusehends. Die Vorstellung, dass ungesundes Essen nur zu Übergewicht, nicht aber zu Unzufriedenheit, Krankheiten und Tod führt, ist ein hartnäckiger Mythos, der in der gesamten Gesellschaft weit verbreitet ist. Wir müssen der Welt endlich verständlich machen, dass es bei diesen Problemen um weit mehr als um die Rettung der schlanken Linie geht – es geht um die Rettung von Menschenleben.

Trotz der gewaltigen Beweislast, die die Ernährungs- und Sozialwissenschaften zusammengetragen haben, zerstören »Frankenfoods« – sprich unnatürliche, von Menschen entwickelte und extrem verarbeitete Fast-foods beziehungsweise Fertigprodukte – den Kern unserer Gesellschaft. Sie verursachen neue gesellschaftliche Probleme und schaden der Gesundheit und Zufriedenheit eines Großteils unserer Bevölkerung. Die moderne Wissenschaft hat mittlerweile enthüllt, dass dieser allgegenwärtige und gravierende Schaden, den wir unserer Gesundheit mit dem Verzehr dieser Dinge zufügen, sogar unsere Gene beschädigen kann. Diese Schäden geben wir an zukünftige Generationen weiter. Das sind Erkenntnisse, über die wir alle informiert sein sollten.

Die meisten Gesundheitsprobleme, unter denen die US-amerikanische Bevölkerung sowie die meisten westlichen Nationen heutzutage leiden, sind direkte Folgen des Verzehrs von Frankenfoods. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebs bei Erwachsenen und Kindern, die wachsende Epidemie der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus, Allergien und Autoimmunerkrankungen haben ihren Ursprung allesamt in der gewöhnlichen Ernährungsweise der westlichen Industrienationen. Studien zufolge hat unsere Ernährung, und zwar nicht nur während der Schwan-

gerschaft, sondern schon vor der Empfängnis, tiefgreifende Auswirkungen auf die Gesundheit, die Intelligenz und das Immunsystem unserer Kinder.<sup>1</sup> Das Problem ist gravierender, als wir uns je hätten vorstellen können. Und niemand von uns kann sich sicher fühlen. Die meisten Menschen glauben nach wie vor, dass psychische Erkrankungen, eine verringerte Intelligenz und die meisten chronischen Erkrankungen, die unsere Lebensqualität stark beeinträchtigen, in erster Linie genetisch bedingt und daher nicht das Ergebnis gefährlicher Nahrungsmittel sind. Diese weitverbreitete Annahme ist jedoch auf tödliche Weise grundlegend falsch. Darüber hinaus führt sie zu Fanatismus, einer menschenverachtenden Einstellung und einer wachsenden, durchweg ignorierten Grausamkeit in unseren städtischen Gemeinschaften. Dies alles spielt sich direkt vor unserer Nase ab.

Einzeln betrachtet mag sich das nach einer Kleinigkeit anhören, nach einer Lappalie von der Bedeutung eines Kieselsteins. Doch viele Kieselsteine zusammen können, wenn sie sich alle auf einmal in Bewegung setzen und einen Berghang hinabrollen, zu einer tödlichen Lawine werden. Und eine Lawine bewegt nicht nur Erde, Steine und Geröll von einem Ort zum anderen – sie macht dabei alles, was in ihrer Bahn liegt, dem Erdboden gleich. Wir befinden uns jetzt schon mitten in einer sich immer drastischer zuspitzenden Krise körperlicher und psychischer Gesundheitsprobleme, deren Ursache eine Lawine kommerziell entwickelter Fertigprodukte ist. Es gibt zwingende Beweise dafür, dass die moderne Epidemie von Lernschwierigkeiten, schlechten schulischen Leistungen, Depressionen, aggressivem Verhalten und allgemeiner Verzweiflung von ebendieser Lawine aus Pseudonahrungsmitteln ausgelöst wurde, die unsere Gesellschaft überrollt und unsere Städte erobert hat.

Eine Mangelernährung aufgrund fehlender natürlicher Lebensmittel und frischem Obst und Gemüse ist eine Situation, mit der die Menschheit schon vor Ewigkeiten konfrontiert war. Heutzutage ist Mangelernährung aber nicht mehr nur ein ausschließliches Problem unterentwickelter Nationen, die eine schwache Wirtschaftskraft und kaum funktionierende Nahrungsmittelvertriebsnetze haben. Sie verbreitet sich auch immer mehr in der modernen entwickelten Welt, da die Menschen Dinge essen, die keine der wichtigen Mikronährstoffe enthalten, die sie für eine optimale Gesundheit benötigen. Mit anderen Worten sorgt eine »Kalorienüberschuss-Mangelernährung« dafür, dass sich überall auf der Welt Krankheiten ausbreiten.

Diese neue, weitverbreitete Art der Mangelernährung, die ich »Fast-food-Mangelernährung« nenne, ist aber nicht so offensichtlich, wie sie es ohne den Einfluss der Schulmedizin wohl wäre. Eine Fastfood-Mangelernährung verursacht chronische Entzündungen und führt zu einer Gewichtszunahme. Der schleichende Mangel an Mikronährstoffen wirkt



sich zudem auch überproportional stark auf unser Gehirn aus. Eine Fast-food-Mangelernährung bleibt trotzdem in der Regel unentdeckt, weil die Schulmedizin schnelle Lösungen parat hält, die den Anschein erwecken, dass wir uns bester Gesundheit erfreuen, während wir gleichzeitig unseren Körper zugrunde richten. Tabletten und andere schnell verschriebene Medikamente sind zur Norm geworden. Unsere Blutgefäße und unsere Organe erleiden durch unseren routinemäßigen Verzehr von kalorien- und chemikalienreichem Essen schwerwiegende Schäden, doch das medizinische Establishment überzeugt uns davon, dass unser gesundheitliches Schicksal nicht in unseren eigenen Händen liegt, sondern dass wir für ein gesundes und erfülltes Leben unbedingt pharmakologische Lösungen brauchen.

In Wahrheit ist es jedoch unsere Ernährungsweise, die sich am entscheidendsten darauf auswirkt, wie gesund wir sind und wie lange wir leben. Die Ärzteschaft erweist uns einen Bärendienst, wenn sie uns dazu verleitet, im Schlucken von Tabletten die Antwort auf all unsere Leiden zu sehen. Krankheiten sind nichts Unvermeidliches. Viele moderne Menschen sind zu Sklaven ihrer Krankheiten und ihrer Esssucht geworden. Dazu gesellen sich viele Jahre chronischen Leidens und eine Medikamentenabhängigkeit. Alles zusammen führt schließlich zu einem vorzeitigen Tod. Dieses Problem ist mittlerweile allgegenwärtig. Die falschen Nahrungsmittel schädigen außerdem unser Gehirn, machen unsere Lebenspläne zunichte und damit auch den amerikanischen beziehungsweise weltweiten Traum von Freiheit und Erfolg.

Eine Fastfood-Mangelernährung führt zu einem Fastfood-Massensterben.

### **Unsere Zukunft wird von Kieselsteinen bedroht.**

Die Entscheidung, sich von ungesunden Nahrungsmitteln zu ernähren, scheint von nur begrenzter Tragweite zu sein. Diese Entscheidung macht uns allerdings nicht nur fatter, sondern verursacht auch eine Lawine gesundheitlicher und gesellschaftlicher Probleme – einschließlich chronischer Krankheiten, verminderter Intelligenz, Aufmerksamkeitsdefiziten, verringerten Bildungs- und Berufschancen und sogar erhöhter Drogenabhängigkeit, Gewalt und Kriminalität. Auf den folgenden Seiten zeige ich Ihnen im Detail, wie ungesundes Essen unsere Gesellschaft beeinflusst und welche desaströsen Folgen sich daraus ergeben. Allein in den USA weitet sich diese eskalierende Gesundheitstragödie in allen Bevölkerungsschichten und allen Regionen des Landes ungebremst aus, insbesondere aber bei jüngeren Menschen und in armen Gemeinden, in denen die Bevölkerung kaum Zugang zu frischem Obst und Gemüse hat.

Mein Mitarbeiter Robert Phillips und ich wollen Ihnen die Herausforderungen verdeutlichen, mit denen sich diese verarmten Gemeinden und insbesondere die afroamerikanischen städtischen Gemeinschaften – in der

Vergangenheit wie auch in der Gegenwart – konfrontiert sehen. Während Sie mehr über die Daten, Studienergebnisse und die in diesem Buch dargestellten historischen Zusammenhänge lesen, vergessen Sie bitte nicht, dass diese Entwicklung sich in den gesamten USA sowie in anderen Ländern vollzieht und alle ethnischen und gesellschaftlichen Schichten betrifft, in denen viel Fastfood konsumiert wird.

Die Beweislage spricht dennoch zweifellos dafür, dass afroamerikanische städtische Gemeinschaften besonders darunter leiden. Afroamerikanerinnen oder -amerikaner aus einem städtischen Ballungsgebiet in den USA haben im Vergleich zu weißen US-Bürgern:

- eine geringere Chance, die High School abzuschließen<sup>2</sup>,
- ein um 47 Prozent höheres Risiko, Bluthochdruck zu entwickeln<sup>3</sup>,
- ein um 80 Prozent höheres Risiko, einen tödlichen Schlaganfall zu erleiden<sup>4</sup>,
- ein um 50 Prozent höheres Risiko, an einer Herzkrankheit zu sterben<sup>5</sup>,
- ein doppelt so hohes Risiko, an Diabetes zu erkranken<sup>6</sup>,
- ein über viermal so hohes Risiko, ernste Nierenschäden davonzutragen<sup>7</sup>,
- ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken und daran zu sterben<sup>8</sup>,
- ein doppelt so hohes Risiko, an Alzheimer zu erkranken<sup>9</sup>.

Studien zeigen immer wieder, dass es Afroamerikanerinnen und -amerikanern in jeder gesundheitlichen und gesellschaftlichen Kategorie wesentlich schlechter geht als weißen US-Bürgern. Ein Hauptgrund dafür ist, dass der institutionalisierte Rassismus in den USA zu einer Aberkennung der bürgerlichen Rechte, einer verringerten Finanzierung von Schulen und zu deutlich schlechteren wirtschaftlichen Chancen geführt hat, wodurch Armut und ein beklagenswerter Gesundheitszustand zu einem permanenten Problem geworden sind. Dieses Problem ist ohne Frage sehr vielschichtig und komplex. Dennoch möchte ich Ihnen einen weiteren Grund für diese trostlosen Statistiken nennen, und diesen auch mit Beweisen untermauern. Dadurch werden Sie die Welt vielleicht mit anderen Augen sehen. Immer mehr überzeugende wissenschaftliche Beweise zeigen, dass jeder einzelne der oben aufgelisteten Punkte direkt mit der Ernährungsweise und den gesellschaftlichen Faktoren zusammenhängt, die eine ungesunde Ernährung verursachen.

Das bedeutet nicht, dass es nicht noch viele weitere Faktoren gibt, die zu der konstant schlechten gesundheitlichen Lage beitragen, die wir in bestimmten Gemeinschaften beobachten, oder dass die Menschen selbst nicht auch in gewissem Maße eine Verantwortung für ihren Zustand tragen. Dennoch sind die Beweise eindeutig: Eine ungesunde Ernährung führt

zu einer nachteiligen Veränderung unserer DNA. Pseudonahrungsmittel verändern uns – sowohl körperlich wie auch geistig. Sie beeinflussen unser Verhalten und schaden unserer Gesundheit. Niemand von uns ist gegen den zerstörerischen Einfluss dieses verheerenden Problems immun.

Auch wenn Afroamerikanerinnen und -amerikaner in überproportionalem Maß davon betroffen sind, sind die Fastfood-Sucht, die Fastfood-Mangelernährung und das Fastfood-Massensterben keineswegs ein allein afroamerikanisches Problem oder nur ein Problem der USA. Millionen von US-Amerikanerinnen und -Amerikanern aller Hautfarben und gesellschaftlichen Schichten und weitere Millionen von Menschen auf der ganzen Welt, die sich westlich ernähren, ernähren sich damit auch höchst gefährlich von jeder Menge Softdrinks, Süßigkeiten, giftigen Zusatzstoffen und Junkfood. Je mehr dieser schädlichen Produkte verzehrt werden, umso höher ist das Risiko, von ihnen verursachte körperliche, intellektuelle und emotionale Probleme zu entwickeln.

Unsere Liebe zu Fastfood, unsere Bereitwilligkeit, dieses täglich zu verzehren, und unsere Sucht nach ungesundem Essen (wie zum Beispiel Schinkenspeck, Käse, Weißbrot und Eiscreme) lassen uns gegenüber anderen, sogar noch größeren Problemen völlig blind werden. Eine verminderte Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz sind Folgen, die wir gegenwärtig vermutlich nicht mit einer ungesunden Ernährungsweise in Zusammenhang bringen. Das sollten wir aber. Leider leben wir in einer Welt, in der die Mehrheit der Menschen so konditioniert wurde, dass sie glaubt, es sei völlig egal, was wir uns in den Mund stecken. Doch unabhängig davon, ob es sich um schwerwiegende Krankheiten, einen frühzeitigen Tod oder eine beeinträchtigte Intelligenz handelt: Der ausschlaggebende Faktor bei diesen Dingen ist der Einfluss unserer Ernährung, und nicht unsere genetische Veranlagung. Die Vorstellung, dass Individuen oder bestimmte ethnische Gruppen minderwertige Gene haben, ist nachweislich völlig falsch.

Darüber hinaus beweisen aktuelle Forschungsergebnisse, dass die Ernährungs- und Lebensweise bei unserer Gesamtgesundheit und unserer Körperfunktion eine größere Rolle spielt als die Genetik, die in der Vergangenheit als bestimmender Faktor angesehen wurde. Dies bedeutet, dass unsere Gesundheit, unsere Hirnfunktion und auch unsere chronischen Krankheiten in erster Linie ein Ergebnis unserer Umwelt und unserer Ernährung sind, während unsere genetische Veranlagung dabei nur einen bedingten Einfluss hat. Die Ernährung übertrumpft die Genetik. So entwickeln sich derartige Probleme zum Beispiel auch bei genetisch homogeneren Gruppen wie verschiedenen Stämmen US-amerikanischer Ureinwohner mit einer stärkeren Tendenz zu Übergewicht und Diabetes auch nur dann, wenn diese sich nährstoffarm und kalorienreich ernähren.

Ernährungsgewohnheiten können Leben zerstören. Wenn wir dem Irrglauben aufsitzen, dass wir Menschen nun einmal mit solchen Problemen »geboren werden«, müssen wir nicht der unbequemen Wahrheit ins Auge sehen, dass unser Essverhalten deren wahre Ursache ist. Bei der Erforschung von Krankheiten wurde der Genetik lange eine übertrieben große Rolle zugeschrieben. Die Genetik mag sich darauf auswirken, wie anfällig eine Person gegenüber giftigen Fertigprodukten ist, doch tut sie das nur in begrenzter Weise. Durch unseren unangebrachten Fokus auf den angeblich so großen Einfluss der Genetik haben wir eine größere kulturelle Ignoranz gegenüber den Umwelteinflüssen entwickelt, die sich sehr wohl verändern lassen. So bestimmen zum Beispiel in erster Linie die Menge der Zigaretten, die Sie rauchen, und die Anzahl der Jahre, die Sie als Raucherin oder Raucher verbringen, wie hoch Ihr Risiko ist, an Lungenkrebs zu erkranken – und nicht Ihre genetische Veranlagung.

Wir haben jeden Tag aufs Neue die Möglichkeit, unser Leben und unsere Gesundheit positiv zu beeinflussen. Und dennoch konzentrieren wir uns auf etwas, das wir nicht kontrollieren können: unsere Gene. Damit befreien wir uns von der Verantwortung, die wir für uns selbst und für die Allgemeinheit tragen.

Wir Menschen sind von der Natur dafür geschaffen, bestimmte natürliche Nahrungsmittel in einer ausgewogenen Weise zu uns zu nehmen. Heutzutage essen wir allerdings jede Menge unnatürlicher Nahrungsmittel, und zwar in einer sehr unausgewogenen Weise. Wir tun dies in einem solchen Ausmaß, dass die meisten von uns ihren Geschmackssinn und ihr Bedürfnis nach lebensspendenden, vollwertigen Nahrungsmitteln gänzlich verloren haben.

Das Resultat davon ist, dass die meisten von uns lieber Dinge essen, von denen wir wissen, dass sie unser Leben verkürzen und unser Gehirn schädigen. Dieser Schaden macht auch vor unseren Erbanlagen nicht halt. Der Verzehr kommerziell entwickelter Produkte, die mit unserem genetischen Design nicht kompatibel sind, führt zu einer zunehmenden Veränderung unserer DNA. Die so entstehenden Gendefekte haben verheerende Auswirkungen. Noch schlimmer aber ist, dass wir sie an unsere Kinder und Enkelkinder weitergeben können. Wenn wir nichts unternehmen, werden die schädlichen Auswirkungen unserer heutigen Fastfood-Ernährung auch zukünftige Generationen belasten. Dies wird sich in einer Verringerung der Intelligenz der gesamten Bevölkerung, steigenden Autismusraten, Lernschwierigkeiten, Krebs bei Kindern, Diabetes und mit zunehmendem Alter auch in anderen gravierenden Störungen des Stoffwechsels ausdrücken. So wird der empfindliche Stoff, aus dem unsere Gesellschaft gewoben ist, mit der Zeit völlig zerstört.

Das Fastfood-Massensterben wird durch einen Teufelskreis ausgelöst, bei dem die Lebensmittelindustrie, das medizinische Establishment und der Großteil der Gesellschaft kräftig mitmischen. Sie alle stellen sich gegenüber den wahren Ursachen und den Auswirkungen unserer Ernährungsgewohnheiten blind. Die Lebensmittelkonzerne profitieren von der Herstellung kostengünstiger, nährstoffarmer Frankenfoods, die mit dem Ziel entwickelt wurden, die Konsumenten abhängig zu machen. Das medizinische Establishment profitiert von der Behandlung von Krankheitssymptomen und weigert sich anzuerkennen, dass eine Veränderung der Lebensgewohnheiten der Patientinnen und Patienten der Entstehung von Krankheiten vorbeugen oder diese heilen kann. Zu guter Letzt liegt es auch an unserer Kultur, die den Verzehr ungesunder Nahrungsmittel unablässig glorifiziert, als ob es keine wissenschaftlichen Beweise dafür gäbe, dass diese unser Leben zerstören, oder als ob dies ausgerechnet auf uns nicht zuträfe.

Wir befanden uns früher schon in ganz ähnlichen Situationen. Es kostete uns Jahrzehnte, endlich die Bereitschaft zu entwickeln, unsere Zigarettensucht zu bekämpfen – trotz umfangreicher wissenschaftlicher Beweise, dass Rauchen Herzkrankheiten und Krebs verursacht. Der Kampf gegen die Gier, die Lügen und die Apathie großer Konzerne ist zermürbend. Auch wenn wir bei diesem Kampf die Opfer sein mögen, liegt es trotzdem in unserer Macht, diesen gefährlichen Zustand zu verändern.

Wenn wir gesund und lange leben, wirtschaftlichen Wohlstand genießen und miteinander in Frieden und Harmonie leben möchten, müssen wir den Gefahren ins Auge sehen, die wir unserer Gesellschaft durch eine schlechte Ernährung zumuten. Wir müssen aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und eine Ernährungsweise finden, die nährstoffreich und allen Menschen zuträglich ist; eine Ernährungsweise, die uns Menschen die Möglichkeit gibt, unser volles Potenzial in Sachen Produktivität, gegenseitigem Wohlwollen und Zufriedenheit auszuschöpfen. Essen kann die Welt zerstören, es kann sie aber auch retten.

Dieses Buch beleuchtet, wie unsere Essgewohnheiten sich auf vielfältige Sachverhalte auswirken: Gesundheit, Bildung, Produktivität, Intelligenz, wirtschaftlichen Erfolg, Kriminalität und sogar Drogensucht. Um unsere Gesellschaft positiv zu verändern, müssen wir herausfinden, woher wir kommen – und dem Fastfood-Massensterben ein Ende bereiten.

Im Laufe der Jahre hat die folgende einfache Botschaft, die meinen Büchern zugrunde liegt, Millionen Menschen erreicht:

*Das Geheimnis für das Erreichen des Idealgewichts, die Heilung von Krankheiten und die Verlangsamung des Alterungsprozesses liegt darin, zu einer Ernährungsweise zu wechseln, die das volle Spektrum der Nährstoffe*

abdeckt, die wir Menschen brauchen, ohne dabei überschüssige Kalorien aufzunehmen.

Beim Thema Essen und Gesundheit konzentriert sich mein simpler und direkter Ansatz auf das Eliminieren giftiger Substanzen und auf eine Ernährung, die aus einer Vielzahl nährstoffreicher Lebensmittel besteht. Ich bin stolz darauf, dass viele Menschen, die meine Bücher gelesen haben, so viel Gewicht abgenommen haben, wie sie abnehmen mussten, und – was noch viel wichtiger ist – dabei ihre Gesundheit zurückgewinnen konnten.

Dennoch suchen die meisten Leute nach einer einfachen Wunderlösung, die nicht auf gesundem Essen basiert. Sie möchten ihre bisherigen Essgewohnheiten unbedingt beibehalten und glauben fälschlicherweise, dass es ihnen gut geht. Um dieses Publikum anzusprechen, haben die meisten »Gesundheits«- und Diätbücher sehr einprägsame Titel, mit denen meist ein Abnehmprogramm, irgendwelcher Schnickschnack und jede Menge anderer Versprechungen beworben werden. Es gibt nicht viele Menschen, die an Fachbüchern interessiert sind, in denen erklärt wird, wie man dank einer optimalen Ernährung gesund werden und bleiben kann. Stattdessen suchen die meisten Leute kurzfristige Lösungen und erwarten, dass ihre Ärztinnen oder Ärzte ihnen die langfristigen medizinischen Probleme in irgendeiner Weise »wegverschreiben«. Das aber verschärft das Problem nur noch und fügt der kontinuierlich schlechten Ernährung weitere giftige Substanzen hinzu, die von diversen Medikamenten stammen – eine hochgiftige Mischung, die den körperlichen und geistigen Verfall der Patientinnen und Patienten noch schneller vorantreibt.

Dieses Buch analysiert unsere tiefsten Überzeugungen zum Thema Ernährung und untersucht, wie diese Überzeugungen entstanden sind und wie stark sie sich auf unsere gesamte Gesellschaft ausgewirkt haben. Wenn Sie die hier präsentierten Thesen und die immensen gesellschaftlichen Vorteile, die sie mit sich bringen, verstehen, wird Ihnen dies dabei helfen, Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern und ein gesundes Gewicht zu erreichen. Auch wenn dieses Buch sich nicht hauptsächlich auf einen Gewichtsverlust oder eine bestimmte Diät konzentriert, werden Sie nichtsdestotrotz abnehmen. Wir müssen erkennen, wie und warum wir an den Punkt gelangt sind, an dem wir uns heute befinden, und herausfinden, wo wir hin möchten. Wenn wir uns ändern wollen, ist dies unausweichlich.

Wenn ich von meiner Vorstellung des Idealgewichts ausgehe (ein Body Mass Index [BMI] von 23 oder weniger), sind über 80 Prozent der Menschen in den USA übergewichtig, und nicht nur zwei Drittel, wie allgemein behauptet wird. Ein Viertel der Erwachsenen ist sogar stark übergewichtig.<sup>10</sup> Diese Zahlen beweisen, wie allgegenwärtig ungesunde Ernährungsweisen sind. Diese Epidemie der Gewichtszunahme, die mittlerweile die ganze Welt

heimsucht, ist jedoch nicht die einzige Folge ungesunder Ernährungsweisen. Sie überschattet eine Konstellation weitaus ernsthafterer Probleme: das weitverbreitete Auftreten chronischer degenerativer Erkrankungen sowie intellektuelle und psychische Störungen, die mit stark verarbeiteten Nahrungsmitteln in Verbindung stehen. Der Schaden, den die gesamte Gesellschaft durch all dieses menschliche Leid davonträgt, lässt sich gar nicht bemessen. Im Grunde genommen hat sich unsere Gesellschaft in eine tiefe medizinische und soziale Krise gegessen. Beunruhigenderweise wird ein Großteil dieser Krise aber weder zur Kenntnis genommen noch verstanden.

Wir suchen nach Wunderlösungen für psychische Krankheiten, Brustkrebs, Autismus und Autoimmunerkrankungen – dabei liegt die Lösung dieser Probleme doch seit jeher direkt vor unserer Nase. So zum Beispiel im Fall von Lungenkrebs: Ganz egal, wie viele Milliarden wir auf der Suche nach einer Heilung von Lungenkrebs auch aus dem Fenster werfen; es bleibt dennoch höchst unwahrscheinlich, dass wir ein Medikament entwickeln, welches es uns ermöglicht, vierzig Jahre lang jeden Tag drei Päckchen Zigaretten zu rauchen und dabei nicht an Lungenkrebs zu erkranken. Ebenso wenig können wir den Lungenkrebs, der durch Rauchen entstanden ist, verschwinden lassen. Ebenso wenig wird es uns vergönnt sein, eine einfache Lösung für die Heilung von Brustkrebs oder anderen häufigen Krebsarten zu finden, egal wie viel Geld wir dafür auch in die Forschung investieren, wenn wir weiterhin der durchschnittlichen US-amerikanischen bzw. westlichen Ernährungsweise (englisch *Standard American Diet*, kurz *SAD*, von mir auch *Deadly [Tödliche] American Diet* oder *DAD* genannt) frönen.

So wie unsere Essgewohnheiten unseren Körper formen und unsere Zukunft prägen, bestimmen sie auch unsere Intelligenz und unser Verhalten, da unser Essen eine entscheidende Wirkung auf unser Gehirn hat. Am interessantesten mag hierbei der Fakt sein, dass wir unsere Essgewohnheiten nicht selbst bestimmen. Wir Menschen sind soziale Wesen und als solche unsichtbaren sozialen Kräften unterworfen. Unser Gehirn schlussfolgert, dass das, was alle anderen essen, auch für uns selbst eine sichere und vernünftige Option sein muss. Die Wahl unseres Essens ist eine der wichtigsten Entscheidungen, die wir treffen können. Leider überlassen wir diese Entscheidung unbewusst aber den bereits erwähnten unsichtbaren sozialen Kräften. Diese Kräfte haben die Macht, uns zu einem gefährlichen Essverhalten zu verleiten, das uns sogar genetisch verändern kann. Dies wiederum bringt uns dazu, selbstzerstörerisch zu handeln und im Laufe der Zeit noch schlechtere Entscheidungen zu treffen. Dieser heimtückische Teufelskreis ist nicht nur allgegenwärtig, sondern auch eine enorme Sogkraft. Unterstützt und aufrechterhalten wird er durch süchtig machende, extrem verarbeitete Fertigprodukte. Wir haben natürlichen Lebensmitteln wie –

Gemüse, frischem Obst und anderen pflanzlichen Lebensmittel den Rücken gekehrt und uns stattdessen auf eine schwindelerregend hohe Auswahl an chemisch veränderten, nährstoffarmen Frankenstein-Nahrungsmitteln gestürzt. Für diesen Tausch bezahlen wir mit einem unerschwinglichen, völlig aufgeblähten und alles andere als nachhaltigen Gesundheitssystem. Die Rate chronischer Krankheiten – eine direkte Folge des ungenügenden Verzehrs natürlicher, vollwertiger Lebensmittel – bricht in den USA und den meisten anderen Industriestaaten sämtliche Rekorde. Doch das ist nur ein Teil des Problems. Kommerzielle Ersatznahrungsmittel führen dazu, dass die Menschen deprimierter, gewalttätiger, weniger intelligent und weniger nachsichtig sind. Die biologischen Gründe dafür erkläre ich Ihnen im nächsten Kapitel genauer. Im Moment genügt es festzuhalten, dass hier ein biologisches Problem vorliegt. Dieses wird durch die Art und Weise verursacht, wie Nahrungsmittel heutzutage produziert werden. Dadurch haben wir mit gravierenden sozialen Schwierigkeiten zu kämpfen, die wir gegenwärtig noch immer nicht mit unserer modernen, radikal veränderten Ernährungsweise in Zusammenhang bringen.

Zahlreiche Verbrechen werden in einem Umfeld begangen, in dem viele Menschen mit ungesunden Ersatznahrungsmitteln über die Runden kommen müssen, weil sie keinen Zugang zu natürlichen Lebensmitteln haben. Solche Gegenden werden mitunter als »food deserts«, Essenswüsten, bezeichnet. Was würde geschehen, wenn wir eine beträchtliche Anzahl von Straftaten verhindern könnten, indem wir diese Essenswüsten begrünen und das Essverhalten der Menschen änderten? Oder wenn wir die schulische Leistung von Kindern und Jugendlichen auf ähnliche Weise verbesserten? Oder die Armut verringerten oder beseitigten, indem wir einfach nur die Art und Weise, wie Menschen über Essen denken, grundlegend veränderten? Dies alles ist eine Frage der Gerechtigkeit.

Die meisten von uns können frei wählen, welche Art von Nahrungsmitteln wir essen möchten. Doch in zahlreichen Gegenden in den USA und auch in anderen Ländern gibt es viele schutzlose Menschen, denen keine andere Wahl bleibt, als hirnschädigende und Krankheiten verursachende kommerzielle Ersatznahrungsmittel zu verzehren. Am schlimmsten ist jedoch, dass auch die Menschen, die außerhalb solcher Essenswüsten leben, sich nur geringfügig besser ernähren. Sie sind so süchtig nach derselben gefährlichen Ernährungsweise, dass sie das Problem überhaupt nicht erkennen.

Wir sind die Opfer eines Status Quo, der auf zutiefst falschen Überzeugungen beruht. Früher glaubten die Menschen, die Erde sei das Zentrum des Universums. 1543 aber veröffentlichte Nikolaus Kopernikus sein Werk *Über die Umschwünge der himmlischen Kreise*, in dem er erklärte, dass sich die Erde und die anderen Planeten um die Sonne drehen. Kopernikus



sprach von einer Revolution der Planeten, doch im weiteren Sinne entfachte er eine Revolution, die die Art und Weise, wie die Menschen die Welt sahen und darüber dachten, fundamental veränderte.

Die Vorstellung, dass die Erde das Zentrum des Universums sei, wurde mit religiösen Dogmen verflochten und blieb für eine sehr lange Zeit das generell gültige Weltbild. Diese Vorstellung anzuzweifeln, war ein gefährliches Unterfangen. Kopernikus erlebte nicht mehr, welche umfassende Veränderung er auf den Weg gebracht hatte. Er wartete fast dreißig Jahre, bis er sein Werk endlich veröffentlichte. (Es heißt, er habe die erste gedruckte Ausgabe seines Buches an seinem Todestag gesehen.) Er erlebte aber noch die prompte Reaktion, die seine Herausforderung der orthodoxen Gegebenheiten provozierte: Sein Buch wurde von der katholischen Kirche verboten.

Kopernikus entfachte eine wissenschaftliche Revolution, die nach ihm den Weg für Gelehrte wie Galileo Galilei, René Descartes und Sir Isaac Newton ebnete. Er forderte eine zwölfhundert Jahre alte Denkweise heraus. Dies geschah jedoch nicht unmittelbar. Die Fragen, die Kopernikus aufwarf, brauchten noch weitere einhundertfünfzig Jahre, um geklärt zu werden. Heutzutage gehen wir wie selbstverständlich davon aus, dass sich die Erde um die Sonne dreht. Wir sehen dies als Tatsache an. Diese Tatsache ist jedoch eine historisch gesehen noch relativ junge Einsicht und stellt eine so umfassende Veränderung unserer Überzeugungen dar, dass sie als kopernikanische Wende oder Revolution bekannt wurde.

Wir brauchen heute wieder solch eine kopernikanische Revolution. Die simple Prämisse dieses Buches ist, dass alle Menschen gleich geschaffen sind – nicht aber alle Kalorien.

**Je nährstoffärmer unser Essen ist, nach umso mehr Kalorien haben wir Verlangen.**

Viele Menschen glauben, dass das Problem der Menschen in den Industrienationen einfach nur darin besteht, dass sie zu viel essen. Nein – das wahre Problem besteht darin, dass sie die falschen Dinge essen. Ungesundes Essen verändert unser Gehirn in einer Weise, die uns emotional abhängig von genau den Nahrungsmitteln macht, die uns am meisten schaden. Unsere Essgewohnheiten wirken sich so auf unser Gehirn aus, dass wir das Problem unseres Nahrungsmittelkonsums schlichtweg nicht erkennen können.

Diese Nachricht lässt sich nicht so leicht verdauen. Viele Menschen haben den Weckruf aber schon gehört und ihre Essgewohnheiten verändert. Dadurch gelang es ihnen, ihrer Sucht nach Essen Einhalt zu gebieten. Sie haben es geschafft, ihre Gaumen wieder an den Geschmack natürlicher und gesunder Lebensmittel zu gewöhnen und diese den Frankenfoods vorzuziehen. Das Resultat ist nicht nur eine Gewichtsabnahme, sondern

auch eine deutliche Verbesserung verschiedener gesundheitlicher Probleme wie zum Beispiel Bluthochdruck, ein hoher Cholesterinspiegel, Diabetes, Kopfschmerzen, Akne, Erschöpfung und extreme Menstruationsblutungen und -krämpfe. Doch auch die emotionale Sicht auf das Leben hat sich bei diesen Menschen grundlegend verbessert. Tausende berichteten davon, dass der »Nebel«, der ihr Denken zuvor trübte, sich gelichtet hat, sie nicht länger an depressiven Verstimmungen leiden und mit mehr Begeisterung an ihr Leben und auch an ihre Zukunft herangehen.

Diese Thesen, die auf wissenschaftlichen Untersuchungen basieren, werden immer noch ignoriert oder angezweifelt. Mit der umfassenden Menge an Forschungsergebnissen, die heutzutage verfügbar ist, sollte man meinen, dass mittlerweile jeder weiß, dass sich eine optimale Gesundheit und eine optimale Hirnfunktion nur durch eine adäquate Menge nahrungsbasierter Antioxidantien und sekundärer Pflanzenstoffe erreichen lässt. Logischerweise wäre dies dann auch die Norm. Die Ansicht, dass Herzkrankheiten, Diabetes, Schlaganfälle und die meisten Krebsarten vermeidbar und zum Großteil das Resultat einer schlechten Ernährungsweise sind, wird weitgehend immer noch nicht akzeptiert, weder seitens öffentlicher Institutionen noch seitens der Gesellschaft. Stattdessen wird der Status Quo durch einflussreiche soziale und wirtschaftliche Interessen aufrechterhalten. Was wir verzweifelt brauchen, ist ein umfassendes gesellschaftliches Bewusstsein und ein ebenso umfassender Wandel. Leider können wir aber davon ausgehen, dass diese Erkenntnisse auch in den kommenden Jahren weiterhin ignoriert und verleugnet werden. Kopernikus war nicht der Einzige, dessen revolutionäre, aber dennoch richtige Ideen bekämpft wurden.

Ich werde zeigen, dass zwischen den Nahrungsmitteln, die wir verzehren, und der Art unseres Verhaltens und unserer Lebensweise ein direkter und eindeutiger Zusammenhang besteht. Es ist daher zu erwarten, dass bestimmte Gruppen mit einschlägigen Interessen versuchen werden, diese wissenschaftlichen Beweise zu diskreditieren und zurückzuschlagen.

Die Diätindustrie ist ein riesiges Geschäft. Diätratschläge gibt es im Überfluss: mehr essen, weniger essen, häufiger essen, seltener essen, mit Kräutern oder natürlichen Stimulanzien den Stoffwechsel anregen, auf Kohlenhydrate verzichten, weniger Fett essen, mehr Fett essen – im Grunde genommen ist alles egal. All diese Empfehlungen haben teilweise sachliche Grundlagen. Dennoch haben die heutige Diätmentalität und alle Diätbemühungen es bisher nicht geschafft, das Problem der Fettleibigkeit auch nur ansatzweise zu beseitigen.

Trotz einer 40-Milliarden-Dollar-pro-Jahr-Diätindustrie sind die Leute fatter als je zuvor. Letztendlich bieten all diese Ratschläge und Produkte keinen langfristigen Investitionsertrag, wenn dieser in dauerhaft verlorenen

Pfunden gemessen würde. Laut einem Review von siebzehn Studien zur langfristigen Gewichtsabnahme, die Zeiträume von drei bis vierzehn Jahren umfassten, gelang es 85 Prozent der Diäthaltenden nicht, ihr Gewicht nach dem Abnehmen zu halten.<sup>11</sup> Beachten Sie in diesem Zusammenhang unbedingt, dass ein zeitweiser Gewichtsverlust Ihre Gesundheit nicht verbessert. Wir müssen verstehen lernen, wie stark uns kommerzielle Nahrungsmittel süchtig machen, und wie sie mit unseren eigenen Problemen zusammenhängen, um uns einer neuen Chance zu einem erfolgreicherem Leben zu öffnen. Wir müssen es außerdem schaffen, die Kompassnadel unseres Sozialverhaltens wieder in einen erfreulichen Bereich zu bringen. Dies kann nur gelingen, wenn wir alle angemessen über die Macht des Essens, das wir auf unsere Teller laden, informiert sind, und auch darüber, wie uns in Laboren entwickelte Nahrungsmittel im Würgegriff halten.

Dieses Buch mag einige grundlegende Überzeugungen massiv in Frage stellen. Viele solcher weitgehend geteilten Überzeugungen sind allerdings einfach falsch. Falsch zu liegen ist nicht per se ein Problem. Es wird aber zu einem, wenn es dazu führt, dass wir uns und anderen mit unserem Verhalten schaden. Das wahre Problem besteht darin, dass die falschen Überzeugungen, mit denen wir uns in diesem Buch auseinandersetzen, giftig sind. Sie kosten Millionen Menschen das Leben und haben auf Milliarden Menschen auf dieser Welt gravierende gesundheitsschädigende Auswirkungen. Wenn wir nichts dagegen unternehmen, wird das Ganze noch viel, viel schlimmer werden.

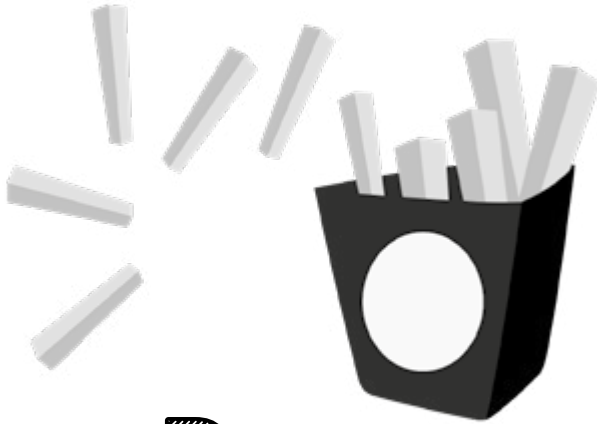
Die in diesem Buch vorgestellten Ideen basieren auf vielen Jahren wissenschaftlicher Forschung. Diese immens wichtigen Informationen verlangen nach einer umfassenden und weitreichenden Bewusstseinsbildung, und auch nach Handlungen. Lesen Sie dieses Buch sorgfältig und setzen Sie sich eingehend mit dem darin beschriebenen Problem auseinander. Tiefgreifendes Wissen kann der Schlüssel zu einer Lösung sein: der Lösung Ihrer eigenen gesundheitlichen Probleme und der Lösung für unsere Gesellschaft. Der erste Schritt beginnt mit Ihnen selbst.



**2 FASTFOOD  
UND UNSER  
GEHIRN**

Wo immer es einen Menschen gibt, gibt es  
auch die Gelegenheit für menschliche Güte.

– SENECA



**B**isher ist es uns nicht gelungen, den Zusammenhang zwischen unserem Essen und unserer Gehirnentwicklung und unserem Verhalten zu erkennen. Sowohl kriminelle Neigungen wie auch die menschliche Lernfähigkeit werden gemeinhin als etwas Angeborenes angesehen. Ein Review der bisher verfügbaren wissenschaftlichen Daten zu diesem Thema legt allerdings nahe, dass unsere Hirnfunktion und unser menschliches Potenzial durch externe Faktoren beeinträchtigt werden, die auf unseren Tellern lauern. Die Mehrheit der Menschen in den Teilen der USA, in denen gesunde Lebensmittel kaum verfügbar sind, sind von schleichend voranschreitenden Hirnschäden bedroht. Dieses Problem beschränkt sich aber nicht nur auf die urbanen Stadtzentren der USA, sondern betrifft viele Nationen auf der ganzen Welt. Diese katastrophalen Gesundheitsprobleme, die das Gehirn schädigen und Menschen unabhängig von ihrem ethnischen oder sozio-ökonomischen Hintergrund betreffen, treten vor allem da auf, wo der Konsum von Fastfood und verarbeiteten Produkten besonders hoch ist.

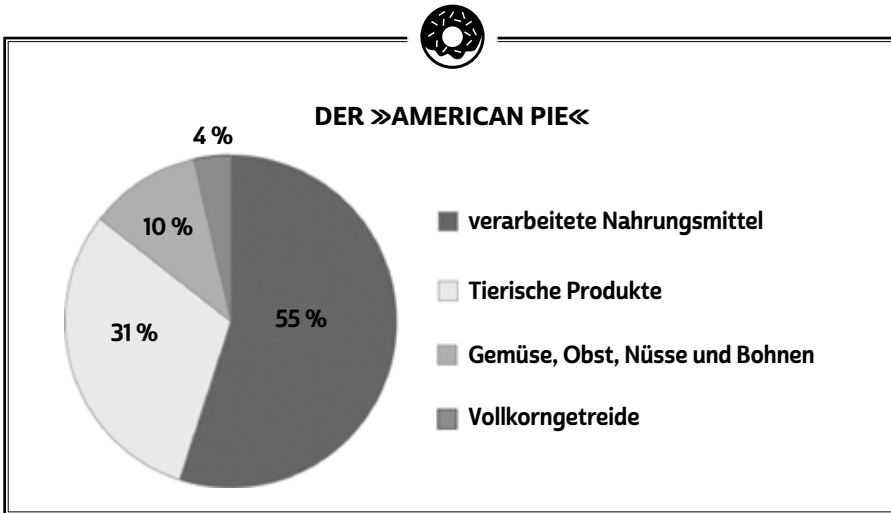
Forschungsergebnissen zufolge steht eine stark eingeschränkte Blutzuckerkontrolle in Zusammenhang mit verstärkter Aggression und geringer Selbstkontrolle. Die Kriminalitätsrate in den erwähnten Gegenden in den USA korreliert zudem stark mit der Diabetesrate<sup>1</sup>. Diese Korrelation bleibt auch dann in deutlicher Weise bestehen, wenn das Einkommen nicht berücksichtigt wird. Das bedeutet, dass Kriminalität stärker mit Krankheiten als mit der wirtschaftlichen Situation der Menschen zusammenhängt. Dies allein rechtfertigt noch keinen Kausalzusammenhang. Humanstudien zeigten jedoch, dass Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer bei Untersuchungen mit fortschreitendem Diabetes und sich verschlimmernden Symptomen immer weniger dazu bereit waren, anderen Menschen zu vergeben.<sup>2</sup>

2014 litten 8,5 Prozent der Einwohner des US-Bundesstaats New Jersey an Diabetes.<sup>3</sup> In einem besonders von Kriminalität geplagten Stadtteil von Camden war die Diabetesrate zum Zeitpunkt der Überprüfung fast doppelt so hoch.<sup>4</sup> Zwei Jahre zuvor, 2012, verzeichnete Camden eine Mordrate

von 60,6 je 100.000 Menschen. Das war fast zwölfmal so hoch wie der US-Durchschnitt. Das Jahr 2012 war das tödlichste in der Geschichte der Stadt.<sup>5</sup> Wenig überraschend wies Camden im selben Jahr auch die höchste Kriminalitätsrate der gesamten USA auf. Gleichzeitig sticht Camden durch ein schlechtes Bildungsniveau hervor – ebenfalls ein Problem, mit dem die Stadt schon seit Langem zu kämpfen hat. Der aktuellste US-Zensus zeigt, dass nur 8 Prozent der über 25-Jährigen eine vierjährige oder längere Hochschulausbildung absolviert haben. Im nahe gelegenen Cherry Hill sind es hingegen 49 Prozent. Der Bildungsmangel macht es den Menschen besonders schwer, dem Armutskreislauf zu entkommen. 39 Prozent der Menschen leben nahe oder unter der Armutsgrenze. In Cherry Hill sind es nur 6 Prozent.<sup>6</sup> Ist es vielleicht möglich, dass trotz aller komplexen Variablen und sozialen Faktoren, die hier eine Rolle spielen, eine ungesunde Ernährung einer der Hauptgründe für dieses Mysterium aus Krankheiten, Leistungsschwäche und sogar Kriminalität ist?

Das menschliche Gehirn, die komplexeste uns Menschen bekannte Struktur, ist unter Beschuss. Wir haben dieses Wunderwerk der biologischen Ingenieurskunst noch längst nicht vollständig erforscht oder verstanden. Dennoch weisen die aktuellsten Vorstöße der Wissenschaft auf eine unabänderliche Wahrheit hin: Unser Gehirn ist ein lebendes Organ, das in außerordentlicher Weise von Nährstoffen abhängig ist. Schon kleine, in frühen Lebensjahren aufgenommene Mengen unnatürlicher Nahrungsmittel können diesem nährstoffempfindlichen Organ immensen Schaden zufügen. Dieser Schaden vergrößert sich kontinuierlich mit der stetig anwachsenden Menge dieser Nahrungsmittel, die wir über die Jahre verzehren.

Wissenschaftliche Beweise legen nahe, dass unser emotionales Wohlergehen, unsere Willenskraft, Entschlossenheit, Arbeitsmoral, Geduld, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität, unser Erinnerungsvermögen und unsere Intelligenz allesamt davon abhängig sind, dass wir im Laufe unseres Lebens genügend Nährstoffe auf- und ausreichend gesunde Lebensmittel zu uns nehmen. Wenn der Großteil unserer Kalorien von Fastfood stammt, ist es schier unmöglich, eine normale Hirnfunktion und ein gesundes Gefühlsleben sicherzustellen. Diese verarbeiteten Nahrungsmittel führen nicht nur zu frühzeitigen Krankheiten und einem vorzeitigen Tod, sondern wirken sich auch negativ auf unsere Fähigkeit aus, im Alltag zu funktionieren. Fastfood und verarbeitete Nahrungsmittel enthalten einfach nicht das große Spektrum an Nährstoffen – Nährstoffe, die unser Körper und unser Gehirn unbedingt brauchen –, die in naturbelassenen oder nur minimal verarbeiteten pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind. Leider bezieht heutzutage der Großteil aller US-Amerikanerinnen und -Amerikaner mehr als die Hälfte ihrer Kalorien von Fastfood und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln.



Dieses Tortendiagramm stellt den durchschnittlichen Gesamtlebensmittelkonsum der USA dar.<sup>7</sup> In einigen Landesteilen mögen sich die Menschen gesünder ernähren, während es gleichzeitig viele Gegenden gibt, in denen die Leute noch wesentlich schlechter essen. Darüber hinaus sollten wir nicht vergessen, dass zu der Kategorie »Gemüse, Obst, Nüsse und Bohnen« auch Kartoffeln (und sogar Pommes frites) und Ketchup zählen. Die meisten US-Amerikanerinnen und -Amerikaner beziehen weniger als 5 Prozent ihrer Gesamtkalorien von farbenfrohem Obst und Gemüse. Die Kombination aus einem Mangel an Mikro- und Phytonährstoffen, einem Ungleichgewicht aufgenommener Fettsäuren (mehr dazu auf Seite 55) und dem Kontakt mit Giftstoffen aus Fastfood schadet nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem empfindlichen und nährstoffabhängigen Gehirn.

Normalerweise müsste eine unzureichende, unausgewogene Ernährungsweise sich aufgrund der dadurch auftretenden ernstesten körperlichen Symptome schnell bemerkbar machen und ebenso schnell diagnostizierbar sein. Modernes Fastfood ist aber eigens dafür designt worden, den menschlichen Stoffwechsel auszutricksen, indem es diese äußerlich sichtbaren Symptome unterdrückt. Kommerziell produzierte Nahrungsmittel werden so mit Vitaminen und anderen Nährstoffen angereichert, dass sie unseren Körper davor bewahren, einen akuten Mangel zu zeigen oder daran zugrunde zu gehen. Dennoch enthalten sie keineswegs die Vielfalt an Mikronährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die wir brauchen, damit sich unser Gehirn normal entwickeln und auch normal funktionieren kann.

Chronische Wut, eine chronische leichte Depression und eine geistige Unbeweglichkeit sind Symptome eines subklinischen Nährstoffmangels, die extrem häufig auftreten, sich aber nur schwer diagnostizieren lassen.




# 5 DNA, SOZIALE ENERGIE UND FASTFOOD

»All das bedeutet ganz einfach: Alles im Leben steht miteinander in Beziehung. Wir sind in einem unentrinnbaren Netz gegenseitiger Verpflichtungen gefangen; zusammengebunden in einem einzigen Gewand des Schicksals. Was immer einen direkt betrifft, betrifft indirekt alle. [...] Seltsamerweise kann ich nie das sein, was ich sein sollte, bis du bist, was du sein solltest. Du kannst nie sein, was du solltest, bis ich bin, was ich sein sollte [...] Das ist der strukturelle Zusammenhang unserer Wirklichkeit.«

– **MARTIN LUTHER KING JR.**





**E**s bedarf großer und vielfältiger Anstrengungen, um die Gesundheit einer ganzen Nation zu verbessern. Unsere Gene sind von Natur aus darauf programmiert, uns zu schützen und gedeihen zu lassen. Diese Schutzfunktion mag genetisch determiniert sein, kann aber durch eine unnatürliche Ernährung, die vor allem industriell verarbeitete Nahrungsmittel enthält, völlig außer Gefecht gesetzt werden. Genau das passiert gerade überall. Abgesehen davon sind wir Menschen soziale Wesen, und wir finden mittlerweile immer mehr darüber heraus, wie unsere Interaktion mit anderen unsere Entscheidungen und unser Verhalten beeinflusst. Auf den folgenden Seiten sehen wir uns genauer an, wie der Teufelskreis abläuft, in dem falsche Essgewohnheiten und Ernährungsentscheidungen unsere genetische Veranlagung und unser Verhalten sabotieren und es uns noch schwerer machen, schlechte Essgewohnheiten abzulegen und keine für uns selbst nachteiligen sozialen Entscheidungen zu treffen. Wenn wir diese komplexen Zusammenhänge verstehen, tun wir damit den ersten Schritt in Richtung einer notwendigen Veränderung.

Seien Sie vorgewarnt: Die Auswirkungen unseres Fastfood-Konsums können für unsere Kinder und Enkelkinder bedrohlicher ausfallen als für uns selbst. Es häufen sich wissenschaftliche Beweise dafür, dass eine ungesunde Ernährung, ein zu hohes Körpergewicht und vor allem eine übermäßige Proteinaufnahme schädliche Konsequenzen hat, die sich auf unsere Gene auswirken und so an die nächsten Generationen weitergegeben werden.<sup>1</sup> So untersuchten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beispielsweise die Enkelkinder von Menschen aus der Gemeinde Överkalix im nördlichsten Teil Schwedens, wo nur wenige Nutzpflanzen wachsen. Sie überprüften zudem historische Aufzeichnungen über Ernten, Lebensmittelpreise und andere Daten, die Auskunft über die Nahrungsmittelverfügbarkeit gaben. Die wichtigsten Nutzpflanzen, die in dieser subarktischen Region wachsen, sind Gerste und Hafer, die vorrangig als Tierfutter eingesetzt wurden. Im Jahr 1905 aßen die Einwohner viel Fleisch, weil sie keinen Zugang zu importiertem Obst oder Gemüse hatten. Nach Jahren mit guten Ernteerträgen,

in denen es genügend Essen gab, aßen sie mehr Fleisch. In Zeiten der Lebensmittelknappheit ging der Fleischkonsum zurück.

Erstaunlicherweise wirkte sich diese Ernährungsweise gesundheitlich auf die drei nachfolgenden Generationen aus. Das Wissenschaftsteam verglich die Daten der Menschen, die in Zeiten der Fleischüberschusses lebten, mit denen der Menschen, die Zeiten der Lebensmittelknappheit durchmachen mussten. Dabei fanden sie heraus, dass die Menschen, die während ihrer Kindheit sehr viel Fleisch aßen, Nachkommen hatten, die als Erwachsene deutlich stärker zur Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen neigten. Umgekehrt zeigte sich auch, dass Großeltern, die kaum Fleisch gegessen hatten, Enkelkinder hatten, die deutlich länger lebten. Die Menschen mit dem höchsten Fleischkonsum hatten Nachkommen, deren Lebensdauer ganze Jahrzehnte kürzer war.

Die Lebensdauer dieser Menschen wurde nicht durch Junkfood verkürzt, sondern durch Gene, die sich durch den massiven Konsum tierischer Proteine verändert hatten. Sie vererbten diese genetischen Veränderungen (fachsprachlich *epigenetische Modifikationen* genannt) an ihre Nachkommen und deren Nachkommen. Auf den ersten Blick erscheint es abwegig, dass Kinder, deren Großeltern einen besseren Zugang zu Nahrungsmitteln hatten, kürzer leben, während diejenigen, deren Großeltern kaum genug zu essen hatten, mit einer längeren Lebensdauer rechnen können. Sinn ergibt das Ganze allerdings, wenn wir es uns aus der Perspektive von Systemen anschauen, das heißt die Teile eines Systems zusammenfügen und es in seiner Gesamtheit betrachten.

Raub- und Beutetiere koexistieren in einem Kreislauf der gegenseitigen Abhängigkeit: Was mit den einen geschieht, wirkt sich auf die anderen aus. Die Natur hält eine bestimmte Anzahl von Beutetieren für jedes Raubtier bereit. Wenn Raubtiere zu viele Beutetiere fräßen, wären die Nahrungsquellen schnell erschöpft und die Raubtiere würden sich selbst und auch ihre Beute ausrotten. Die Größe der Raubtierpopulationen hängt stark von der Größe der Beutetierpopulationen ab. So bestimmt zum Beispiel die Anzahl kanadischer Luchse direkt die Anzahl der wilden Schneeschuhhasen und umgekehrt. Kanadische Luchse leben in einer subarktischen Umgebung, in der es kaum andere Beutetierarten gibt. Außer Schneeschuhhasen fressen sie kaum etwas anderes. Schneeschuhhasen haben sich der witterungsbedingten kargen Vegetation angepasst, indem sie Baumrinde fressen und so die harten Winter im hohen Norden überstehen. Alle zehn Jahre vermehrt sich die Population der Schneeschuhhasen rasant. Dies geschieht meist als Folge einer Abnahme der Luchspopulation.<sup>2</sup> Diese Abnahme der Luchspopulation erfolgt immer nach einer Periode des Überflusses durch zahlenmäßig angewachsene Hasenpopulationen.

Bei der Untersuchung einer großen Zahl solcher Zusammenhänge entdeckten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, dass die Lebensdauer einer Raubtierart durch Überkonsum abnimmt, wenn die Raubtiere wie im Beispiel beschrieben zu viele Beutetiere fressen, als die Natur ursprünglich für sie vorgesehen hat.<sup>3</sup> Wenn zu viele Hasen gefressen werden, bleiben zu wenige übrig, um die Hasenpopulation stabil zu halten. Dadurch gibt es weniger Beutetiere, die Nachkommen zeugen. Die Natur kommt dieser Art des Aussterbens zuvor. Zu viel tierisches Protein verändert die DNA der Raubtiere, wodurch ihre eigene Lebensdauer und die ihrer Nachkommen verkürzt wird. Dadurch wird einer übermäßigen Erbeutung von Hasen vorgebeugt und sichergestellt, dass es auch noch in Zukunft genug von ihrer Art gibt.

Die Luchspopulation erholt sich nicht sofort: Von der verkürzten Lebensdauer sind gleich zwei Generationen betroffen. Dies gibt der Hasenpopulation die Möglichkeit, sich zu regenerieren. Wenn sich die Luchse zu schnell erholen, würde es der Hasenpopulation nicht gelingen, zahlenmäßig aufzuholen. Die Luchse würden ihre eigene Lebensgrundlage auf- und sich selbst gleich mit in die Ausrottung fressen. Die durch das übermäßige Fressen von Schneeschuhhasen veränderte Genexpression der Luchse überträgt sich auf die Nachkommen der ersten und der zweiten Generation und führt bei allen diesen drei Generationen zu einer verkürzten Lebensdauer. Dieses Beispiel zeigt, wie die Natur mithilfe einer ernährungsbedingten DNA-Veränderung, die die Genexpression von Raubtieren als Reaktion auf die Menge der von ihnen gefressenen Beute modifiziert, ein ökologisches Gleichgewicht herstellt. Diese evolutionär festgeschriebene Art einer durch Proteine bestimmten Langlebigkeit ist wissenschaftlich belegt und lässt sich bei allen möglichen Lebewesen beobachten, von wirbellosen Tieren bis hin zum Menschen.<sup>4</sup>

Das Gesetz der Natur bestimmt auch die DNA der Raubtiere. Es bestraft das Individuum und dessen Nachkommen, um das Überleben der gesamten Art sicherzustellen. Dieses Gesetz gilt genauso für andere Säugetiere, uns Menschen eingeschlossen. Wenn es zu viel Nahrung gibt, essen viele Menschen schlichtweg zu viel. Wir halten uns selbst in der Regel nicht mehr für Raubtiere, da wir unser Fleisch hübsch abgepackt im Laden kaufen. Doch sobald wir Fleisch essen, sind wir Raubtiere. Unsere Gene kümmern sich nicht darum, woher das Fleisch kommt, das wir uns einverleiben. Ein übermäßiger Fleischkonsum verkürzt auch die menschliche Lebensdauer, und diese verkürzte Lebensdauer kann an zukünftige Generationen vererbt werden.

Die Verfechterinnen und Verfechter der Paleo-Ernährungsweise scheinen sich der Komplexität und der hohen Beweiskraft der vorliegenden

wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht bewusst zu sein. Sie glauben fälschlicherweise, dass Menschen gesünder sind, wenn sie mehr Fleisch essen, da sie annehmen, dass Steinzeitmenschen sich hauptsächlich von Tieren ernährten und gesünder waren als die Menschen heutzutage. Die Analyse steinzeitlicher menschlicher Skelette zeigte jedoch, dass zu jener Zeit nur die wenigsten Menschen über ein mittleres Lebensalter hinaus kamen.<sup>5</sup> In bestimmten Regionen und bestimmten Zeitabschnitten, als die Steinzeitmenschen des Paläolithikums auf dem Höhepunkt ihres Erbeuterdaseins angelangt waren und den Großteil ihrer Kalorien über das Fleisch der von ihnen erlegten Beutetiere aufnahmen, starben sie laut der uns heute vorliegenden Daten in der Regel jung. Natürlich aßen Frühmenschen das, was gerade in ihrem jeweiligen Lebensraum verfügbar war, und verfolgten keine spezifische Ernährungsweise. Was auch immer sie verzehrt haben mögen, beruhte jedoch sicherlich nicht auf einer wissenschaftlich erforschten Ernährungsmethode, die ihnen ein gesundes langes Leben versprach. Ihre Nahrung diente dem einfachen Zweck, zu überleben und sich fortzupflanzen.

Wir verdanken der modernen Wissenschaft einige neue Erkenntnisse über den faszinierenden Zusammenhang zwischen einem Überkonsum von Fleisch und einer verkürzten Lebensdauer. So wissen wir jetzt zum Beispiel, dass sich unsere IGF-1-Produktion erhöht, wenn wir mehr tierisches Protein verzehren, und dass ein erhöhter IGF-1-Wert zu einer verkürzten Lebensdauer bei Menschen beiträgt.<sup>6</sup> Pflanzenfresser bilden erheblich weniger IGF-1 und sind nicht von einer ähnlichen Lebensdauerregulierung betroffen wie Raubtiere. Dank zuverlässiger Studien wissen wir, dass sich unsere menschliche Lebensdauer verlängert, wenn wir mehr Pflanzen und weniger Tierprodukte essen.<sup>7</sup>

Diese Studien werden immer stichhaltiger und wichtiger, da sie auf der Untersuchung Tausender Teilnehmerinnen und Teilnehmer beruhen, die mehrere Jahrzehnte lang begleitet wurden. Diese Studien bestimmten dabei den Todeszeitpunkt als harten (gut definierten) Endpunkt. Sekundäre Pflanzenstoffe bewirken, wie die in Kapitel 3 erläuterten Studien gezeigt haben, genau das Gegenteil: Sie verlangsamen den Alterungsprozess, stärken die Immunfunktion und schützen vor Krebs. Die Methylierungsschäden an unserer DNA, die das Altern beschleunigen können und die Entstehung von Krebs fördern, sind kumulativ, das heißt sie häufen sich zunehmends und verschlimmern sich durch das Essen von zu viel Fleisch und zu viel Fastfood noch weiter.<sup>8</sup> Außerdem sorgt eine fleischlastige Ernährung dafür, dass wir weniger natürliche, farbenfrohe Pflanzen verzehren, die reich an gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffen sind.

# HEIDELBEER-ORANGEN-SMOOTHIE

## 2 PORTIONEN

---

- 1 Orange, geschält und entkernt
  - 1 Banane
  - 150 g gefrorene Heidelbeeren
  - 1 EL gemahlene Leinsamen
  - 2 große Handvoll Grünkohl oder Romanasalat, gehackt
- 

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und glatt und cremig pürieren.



**PRO PORTION:** Kalorien ... 179; Protein ... 4 g; Kohlenhydrate ... 39 g; Gesamtfettgehalt ... 2,7 g; Gesättigte Fette ... 0,3 g; Natrium ... 32 mg; Ballaststoffe ... 7,5 g; Beta-Carotin ... 6.279 mcg; Vitamin C ... 129 mg; Kalzium ... 139 mg; Eisen ... 1,7 mg; Folat ... 64 mcg; Magnesium ... 64 mg; Zink ... 0,6 mg; Selen ... 2,2 mcg

# SCHOKOLADEN-SMOOTHIE

## 2 PORTIONEN

---

- 2 große Handvoll Babyspinat
  - 2 große Handvoll Romanasalat, gehackt
  - 300 g gefrorene Heidelbeeren oder Kirschen
  - 125 ml ungesüßter Soja-, Hanf- oder Mandeldrink
  - 1 Banane
  - 2 mittelgroße Datteln oder 1 Medjool-Dattel, entsteint
  - 2 EL natürliches, nicht-alkalisiertes Kakaopulver
  - 1 EL gemahlene Leinsamen
- 

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und glatt und cremig pürieren.



**PRO PORTION:** Kalorien 230; Protein ... 6 g; Kohlenhydrate ... 49 g; Gesamtfettgehalt ... 4,6 g; Gesättigte Fette ... 0,9 g; Natrium ... 55 mg; Ballaststoffe ... 11,2 g; Beta-Carotin ... 4.213 mcg; Vitamin C ... 19 mg; Kalzium ... 161 mg; Eisen ... 3 mg; Folat ... 151 mcg; Magnesium ... 111 mg; Zink ... 1,3 mg; Selen ... 2,9 mcg

# BANANE-NUSS-HAFERBREI

## 1 PORTION

- 160 ml Wasser
- 4 EL kernige Haferflocken oder Haferschrot (siehe Hinweis)
- 1-2 Datteln, gehackt, oder 1 EL Rosinen
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Banane, grob zerteilt
- 1 EL Walnüsse, gehackt
- 60 ml ungesüßter Soja-, Mandel- oder Hanfdrink

Wasser, Haferflocken und Datteln in einen kleinen Stieltopf geben und zum Köcheln bringen. Flamme herunterstellen und 4-5 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind. Gelegentlich umrühren, damit nichts ansetzt. Masse in eine Schüssel geben. Leinsamen, Bananenstücke, Walnüsse und Pflanzendrink unterrühren.

### HINWEIS

Beim Verwenden von Haferschrot die Wassermenge auf 320 ml erhöhen und abgedeckt unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln lassen.



**PRO PORTION:** Kalorien ... 342; Protein ... 9 g; Kohlenhydrate ... 62 g; Gesamtfettgehalt ... 9,1 g; Gesättigte Fette ... 1,1 g; Natrium ... 41 mg; Ballaststoffe ... 9,4 g; Beta-Carotin ... 33 mcg; Vitamin C ... 10 mg; Kalzium ... 53 mg; Eisen ... 8 mg; Folat ... 47 mcg; Magnesium ... 89 mg; Zink ... 0,7 mg; Selen ... 6,5 mcg



Joel Fuhrman

[Fastfood kann tödlich sein](#)

Wie verarbeitete Lebensmittel uns umbringen und was wir dagegen tun können

392 Seiten, geb.  
erscheint 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)