

Thema: Nachdenkliches für das neue Jahr: Du bist, was Du isst!

Link: <http://www.imeso.de/group/topics/show/66775-nachdenkliches-fuer-das-neue-jahr-du-bist-was-du-isst>

- von [bermibs](#)

Zitat:

Lebenslange schlechte Essgewohnheiten haben großen Einfluss auf Gesundheit und Alterungsprozess. Eine wichtige Gesundheitsstudie hat dies folgendermaßen ausgedrückt: Neben der Vermeidung von Zigarettenrauch und übertriebenem Alkoholkonsum scheint eine persönliche Entscheidung, die wir treffen, größeren Einfluss auf unseren langfristigen Gesundheitszustand zu haben als alle anderen: die Entscheidung, was wir essen. (The U.S. Surgeon Generals Report on Nutrition and Health. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 1988).

Die oben dargestellte Erkenntnis ist aber bereits viel älter. Robert Mac Carrison, ein englische Forscher, Völkerkundler und Arzt, der jahrelang bei den Hunza im Karakorum lebte, machte um 1920 ein interessantes Experiment.

Man teilte 3600 Ratten in drei Gruppen: eine Hunza-, eine Indien- und eine London-Gruppe. Man ernährte die Ratten sodann ausschließlich mit der jeweils landestypischen Kost. So bekam die Hunza-Gruppe viel ungekochtes Gemüse und Dörrfrüchte (Aprikosen), Getreide (Hirse...), Hülsenfrüchte, nur selten Fleisch und Ziegenmilchprodukte als Futter.

Die Indien-Gruppe bekam hauptsächlich geschälten und gekochten Reis, gekochtes Gemüse und Nüsse aber ebenfalls wie die Hunza-Gruppe nur wenig Fleisch.

Ganz anders die London-Gruppe. Sie wurde vorwiegend mit Fleisch, Weißbrot, Kuhmilchprodukten, Marmelade und andere Süßigkeiten gefüttert.

Alle Ratten konnten fressen soviel sie wollten. Es mangelte ihnen auch sonst an nichts. Natürlich hatte man stark variierende Ergebnisse erwartet, allerdings nicht in solch krassen Formen.

Die Hunza-Gruppe blieb kerngesund bis ins hohe Alter.

Die Indien-Gruppe zeigte schon Degenerationserscheinungen, wenn auch nicht so stark wie bei den Engländern.

Die London-Gruppe hingegen lief völlig aus dem Ruder. Sie waren von [Haarausfall](#), Karies, Entzündungen, Krebs und allen uns bekannten Zivilisationskrankheiten geplagt. Erschreckend war in dieser Gruppe der zusätzlich auftretende Kannibalismus. Verfälschungen durch einen Placebo-Effekt darf man bei Ratten getrost ausschließen.

Diese alte Erkenntnis sollte uns zu denken geben. Viel Leid, was dadurch oft entsteht, wäre mit einer ursprünglicheren und intelligenteren Lebens- und Ernährungsweise zu verhindern.

Zitat Ende

Im öffentlichen Leben und in der Gesundheitspolitik ist von diesen (ur-)alten Erkenntnissen nichts zu merken. Die Menschen (Patienten) werden weiterhin unwissend gehalten und nach wie vor mit ungesunden (extrem gesagt: giftigen) Nahrungsbestandteilen wie raffiniertes Zucker, raffiniertes Mehl, tierische Fette und Schweinefleisch vollgestopft. Auf das der gewinnträchtige Medikamentennachschub

nie versiege!!!

Da von der Gesellschaft kein Umdenken zu erwarten ist, liegt es bei jedem Einzelnen, auch den Imedo-Usern, für sich die richtigen Schlussfolgerungen zu ziehen.

Ich wünsche schon jetzt allen Mitgliedern ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest und vor allem reichlich Gesundheit im neuen Jahr.

Liebe Grüße

bermibs

Mein Motto: "Gesund alt werden ohne Medikamente"

von Kiki4

Danke lieber Benrd für diesen interessanten Beitrag!

Könntest Du den vielleicht auch in die Gruppe "Alles rund um die Ernährung" rüberkopieren? Das wäre sehr freundlich!

und zwar im Forum "Hauptsache gesund....." hier der Link dazu:

<http://www.imeso.de/group/topics/show/66372-hauptsache-gesund>

Vielen Dank!

Auch Dir schon jetzt Frohe und Gesegnete Weihnachten!

Liebe Grüße Kiki

von [Suhlerin](#) ♀

Wirklich ein beeindruckender Beitrag. Ich bin immer wieder baff, was eine ungesunde Ernährung anrichten kann. Ich habe noch nie geraucht und Alkohol trinke ich sehr selten. Da ich aber psychisch angeschlagen bin, kam in der Vergangenheit häufiges Frustessen mit viel Fett und Zucker ins Spiel, nun hab ich meine Quittung bekommen-Bei mir wurde vor kurzem eine Leberverfettung festgestellt. Es fällt mir sehr schwer, aber ich esse seitdem weniger tierische Fette, aufs Naschen verzichte ich weitestgehend und esse momentan viel Obst. Ich weiß, daß noch mehr geschehen muss, aber ich schaffe es momentan nicht.

Ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr

LG Suhlerin

von Kiki4

Liebe Suhlerin, was Du jetzt machst, das klingt doch ganz toll! Weniger Fett, kein raffinierter Zucker, viel Obst - das ist doch super! Du schaffst das!

Zum Naschen gibt es so leckere Sachen wie getrocknete Apfelringe, Aprikosen oder Pflaumen. Damit kannst Du nichts verkehrt machen. Und morgens ein großes Müsli mit viel kernigen Getreideflocken, einer Banane oder anderem Obst kleingeschnitten, ein Joghurt darüber - das macht satt für viele Stunden.

den. Mittags eine gebratene Hähnchenbrust mit viel Salat oder Gemüse - ode ein Pangasiusfilet mit Broccoli - es gibt viele solcher Rezepte, die fettarm und sehr gesund sind.

Wenn Du Rezepte suchst, hier findest Du bestimmt was:

<http://www.imedo.de/group/topics/show/66546-rezepte-alphabetisch-sortiert/2#p699309>

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Durchhaltevermögen!

Liebe Grüße Kiki

von [Suhlerin](#) ♀

hallo kiki,

ich war lange nicht hier. danke für die nette und aufschlussreiche antwort. meine leberwerte sind übrigens schon besser geworden.

liebe grüße  
suhlerin