

Essen ohne Nebenwirkungen

Der Erfahrungsbericht der Mut macht und inspiriert

von
René Adamo

1. Auflage

[Essen ohne Nebenwirkungen – Adamo](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Thematische Gliederung:

[Public Health, Gesundheitsökonomie, Gesundheitspolitik](#)

tredition 2012

Verlag C.H. Beck im Internet:

[www.beck.de](#)

ISBN 978 3 8491 1725 2

Vorwort

Essen ohne Nebenwirkungen beschreibt einen einfachen und praktikablen Ausweg aus dem Ernährungs- und Übergewichtsdilemma, in dem sich ein Großteil der Menschen unserer Gesellschaft befindet.

Das Dilemma besteht darin, dass es unerschöpfliches Wissen über gesunde Ernährung, aber für die einzelnen Menschen kaum Empfehlungen gibt, die sie in der täglichen Praxis dauerhaft umsetzen können. Daher steigen die ernährungsbedingten Krankheiten von Jahr zu Jahr und mehr als die Hälfte der Menschen ist übergewichtig, obwohl es hunderte von Diäten gibt.

Als Betroffener bin ich dieser Misere auf den Grund gegangen und beschreibe in diesem Buch einen unglaublich einfachen Weg, den ich selbst gegangen bin und gehe.

Inhaltlich sind ja viele Empfehlungen richtig, sobald Sie sich jedoch beim Essen die Frage stellen müssen:

„**Was darf ich essen?**“, ist das bereits der erste Schritt zum Misserfolg. Es geht um die Frage: „**Was will ich essen**, damit es meinen Zellen und dem Organismus gut geht?“. Damit programmieren Sie die Atome im Körper bereits auf Erfolg und **alles wird ganz einfach**.

Dieses Buch ist eine Anleitung, mit der Sie die Freiheit erlangen, Ihr(e) eigene(r) Ernährungsexperte(in) zu werden. Es erweitert Ihre Sicht und zeigt auf, wie Sie sich mit einem Minimum an Vorgaben gesund ernähren und Ihr Übergewicht, wenn vorhanden, ohne Diäten los werden.

Essen ist ein Urinstinkt. Von den Verboten in den Ernährungsempfehlungen fühlen sich viele Menschen überfordert, von dem Urbedürfnis Essen abgelenkt und in ihrer Entscheidungsfreiheit eingeengt.

Dies ist der Knackpunkt, warum sie die bisherigen Ernährungsempfehlungen im täglichen Leben nicht dauerhaft umsetzen konnten. Dieses Buch ist **Ihre Gebrauchsanleitung für Ihren Körper**, mit der es für Sie ganz einfach wird, so zu essen, dass Sie gesund und schlank bleiben.

Die Informationen in **Essen ohne Nebenwirkungen** sind für jeden Menschen gültig, da es sich um grundlegende Funktionen im Zellstoffwechsel handelt, der bei allen gesunden Menschen gleich funktioniert.

Einleitung

Ich habe nicht geahnt, dass es so einfach ist

Liebe Leser/innen

Der auslösende Impuls für dieses Buch war eine Erkenntnis, die für mich ein kleines Schock-Erlebnis war. Es war mir bewusst geworden, dass sehr viele Menschen selbst dafür sorgen, dass sie mindestens 10 Jahre früher als notwendig von der Bühne des Lebens abtreten.

Zu dieser Erkenntnis bin ich gekommen, nachdem es mit dem von mir eingeschlagenen Weg kinderleicht war, mehr als 25 Kilo abzunehmen. Dieser Weg beschreibt keine weitere Diät; Diäten haben bei mir nie auf Dauer funktioniert.

Hier wird eine in der täglichen Praxis erprobte Vorgehensweise beschrieben, die sich von allen bisherigen Ernährungsempfehlungen abhebt, mit denen viele Menschen schon in der Vergangenheit nicht zurechtgekommen sind.

Und außerdem: die Chance, dass eine von einem anderen Menschen erstellte Ernährungsempfehlung gerade für Sie passt, ist ähnlich groß wie die auf einen Lotto Sechser.

Die Natur hat es so eingerichtet, dass jeder Mensch, je nach Alter, je nach Tages- oder Jahreszeit, von bestimmten Stoffen mal mehr oder weniger benötigt.

Essen ohne Nebenwirkungen ist eine Wegbeschreibung und informiert nicht über die Zusammensetzung oder den Kalorienwert verschiedener Lebensmittel.

Möchten Sie wissenschaftlich fundierte Informationen über Inhaltsstoffe von Produkten und deren Auswirkungen auf Ihre Ernährung erhalten, machen Sie sich bitte einen Termin bei einer(m) Ernährungswissenschaftler/in.

Grundsätzlich sollte es bei einer natürlichen Ernährung **keine Verbote geben**. Verbote haben noch nie zum Erfolg geführt.

Wenn es Ihnen wichtig ist, dass Ihr Organismus die Energie bereitstellt, die Sie benötigen, zeigt Ihnen dieses Buch einen einfachen Weg auf, Sie Ihre Ernährung an Ihren ganz persönlichen Bedarf anzupassen. Dabei geht es um intelligentes **Essen ohne Nebenwirkungen**.

Durch die Fülle an Informationen mit Verboten und empfohlenen Lebensmitteln, die nicht den Geschmack des Einzelnen treffen, werden viele Ernährungsempfehlungen nach kurzer Zeit nicht mehr beachtet.

Essen ohne Nebenwirkungen beschreibt in einfacher, nachvollziehbarer Weise die wesentlichen Informationen, auf die es ankommt.

Obwohl viele Menschen bewusster essen und viele auf Bio-Nahrungsmittel umsteigen, werden immer mehr krank. Es gibt jedes Jahr neue Warnungen davor, dass unser Sozialversicherungssystem bald nicht mehr finanziert ist.

Kapitel 1 bis 4 soll zum Nachdenken anregen. Mit welchen Informationen werden Sie davon abgelenkt, selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen.

Die Informationen ab Kapitel 5 machen Ihnen bewusst, warum die meisten Ernährungsempfehlungen ins Leere gehen und warum das Abnehmen so einfach geht; der dazu notwendige **Universalschlüssel** wird in Kapitel 5 beschrieben.

Kapitel 1

Erfahrungsbericht des Autors zu gesunder Ernährung

Dieses Buch gibt keine ärztlichen Ratschläge und will Sie auch nicht zu irgend etwas bekehren.

Es berichtet über die Erfahrungen eines ehemals stark übergewichtigen Menschen, der mit einem unglaublich einfachen Weg fit wurde und mehr als 25 Kilo abgenommen hat.

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, **geht es nicht um Produkte**, die Sie nicht essen dürfen oder darum, wie viele Kalorien Sie täglich zu sich nehmen sollen.

Obwohl der Wunsch nach Gesundheit bei fast jedem Menschen ganz oben in der **Wunschliste** steht, essen sich so viele Menschen mit der altbekannten Hausmannskost buchstäblich ins Grab.

Um hier nur ein Beispiel anzuführen: in Österreich erleiden jedes Jahr rund 24.000 Menschen einen Herzinfarkt und etwa 7.000 sterben daran.

Der Verschluss der Herzkrankgefäß(e) erfolgt zum überwiegenden Teil durch **Ablagerungen in den Adern**, die durch falsche Ernährung verursacht worden sind.

Die Bilanz in Deutschland: rd. 280.000 Infarkte pro Jahr (Quelle: www.herzinfarkt-netzwerk.de). **Daran sterben täglich rd. 220 Menschen**, die sich „**gesund bleiben**“ gewünscht haben. Sie konnten die bisherigen Ernährungsempfehlungen nicht für sich umsetzen, da ihnen das Hintergrundwissen fehlt.

Herzinfarkt ist aber nur eine von unzähligen Erkrankungen, die sich unbemerkt über viele Jahre hinweg, durch falsche, ungesunde Ernährung, entwickelt.

Essen ohne Nebenwirkungen beschäftigt sich daher nicht mit weiteren Apellen oder wirkungslosen Diäten.

Es geht darum, dass Sie beim Einkauf und beim Essen an jene Nahrungsmittel denken, die Ihr Organismus ohne Probleme verarbeiten kann. Der dazu passende Schlüssel ist bei allen Menschen gleich und wird in Kapitel 5 beschrieben.

Die guten Ratschläge zum Thema Abnehmen in den verschiedenen Medien, mit den zahllosen Diäten haben mich seit meiner Jugendzeit begleitet und mir nur unnötige Ausgaben, Frust und Stress beschert.

Die vorliegenden Informationen beruhen auf eigenen Erfahrungen während der letzten Jahrzehnte, in denen ich mich oftmals vergeblich gequält habe, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und zu halten.

Die Ansätze sind ja alle da und es gibt eine riesige Vielfalt an Ernährungsvorschlägen. Das heißt aber immer, seine persönliche Ernährung nach dem Plan eines anderen Menschen auszurichten.

Viele Menschen haben einen großen Widerwillen, dies zu tun. **Sie wollen essen, was ihnen schmeckt.** Essen nach dem Plan eines anderen funktioniert nicht, da es sich dabei um einen **ständigen Eingriff in den natürlichen Lebens- und Ernährungsrhythmus** handelt.

Aber auch dann, wenn jemand nach einem genauen Ernährungsplan vorgehen will, ist das nicht richtig, wenn dabei etwas ganz Entscheidendes nicht beachtet wird (siehe Kapitel 5).

In **Essen ohne Nebenwirkungen** wird nicht auf Details über Biologie und Chemie eingegangen, das nur verwirrt und dafür sorgt, dass die Menschen „gedanklich“ aussteigen.

Es wird ein einfacher Weg beschrieben, den ich erfolgreich am eigenen Körper getestet habe und der nicht auf meine Person zugeschnitten war.

Es geht um den Zellstoffwechsel im menschlichen Körper, der nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten funktioniert.

Beachten Sie diese Naturgesetze nicht, nehmen Sie die Folgen für sich ab jetzt ganz bewusst in Kauf. Die Folgen für Ihr Fehlverhalten erreichen Sie mit absoluter Sicherheit; **Sie haben nicht die geringste Chance, der Evolution (oder der Schöpfung) ins Handwerk zu pfuschen.**

Auch wenn Sie keine der Beschwerden haben, die auf der ersten Seite angeführt sind, können Sie diesen Weg sofort ausprobieren.