

# nutrition-press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe

**Stiftung  
Warentest**  
verunsichert Verbraucher

**durch falsche Aussagen!**

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

Mit Nahrungsergänzungsmitteln  
können Sie *gesund älter werden!*



# Ernährungslüge & Ernährungspyramide

Prof. Dr. med. Enno Freye im Gespräch mit Hans-Peter Strobel, Apotheker der Kongress Apotheke in Davos-Platz, zu den offiziell wenig beachteten erwähnten Gefährdungen durch unsere Nahrung.

Synopsis: Unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten basieren größtenteils auf Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährung. In den westlichen Ländern, wurde anhand der daraus resultierenden Ernährungspyramide, über viele Jahrzehnte festgelegt, welche Lebensmittel mit welcher Gewichtung wir zu uns nehmen sollen. Die Ernährungspyramide gestaltet sich jedoch von Land zu Land unterschiedlich, in den östlichen Ländern fällt sie sogar völlig konträr aus. Was sind die Gründe dafür? Hatte der russ. Putin evtl. doch Recht, sämtliche Einfuhren westlicher Nahrungsmittel aus dem Westen zu verbieten, damit seine Bevölkerung jetzt gesünder lebt?



Die Ernährungspyramide bei der neben den gezuckerten Getränken vornehmlich kohlenhydratreiche Nahrungsmittel (alle Brotsorten, Pasta, Nudel, Kartoffeln, Pizza, Cerealien usw.) die Basis der Ernährung darstellen

Bauern orientieren sich beim Kauf und Anbau von Saatgut an den Empfehlungen ihrer Gesellschaften. Die landwirtschaftliche Gesellschaft und die Gesellschaft für Er-

nährung arbeiten dabei eng zusammen und werden von Firmen wie Monsanto (USA), Syngenta (Schweiz), und Bayer (BRD) gesponsert. Siehe hierzu auch die Bestrebungen (hinter verschlossenen Türen!) CTEP und TTIP in der EU durchzuboxen und wo allein die Interessen von Großkonzernen der EU-Bevölkerung aufgezwungen werden sollen. Ein herausragendes Beispiel ist die Zulassung des potenziellen krebserregenden Glyphosat als Herbizid in der EU!!! Eigentlich eine Körperverletzung; sie wird aber von den Regierenden einfach toleriert (siehe hierzu auch die nachgewiesenen Glyphosatanteile in allen Biersorten).

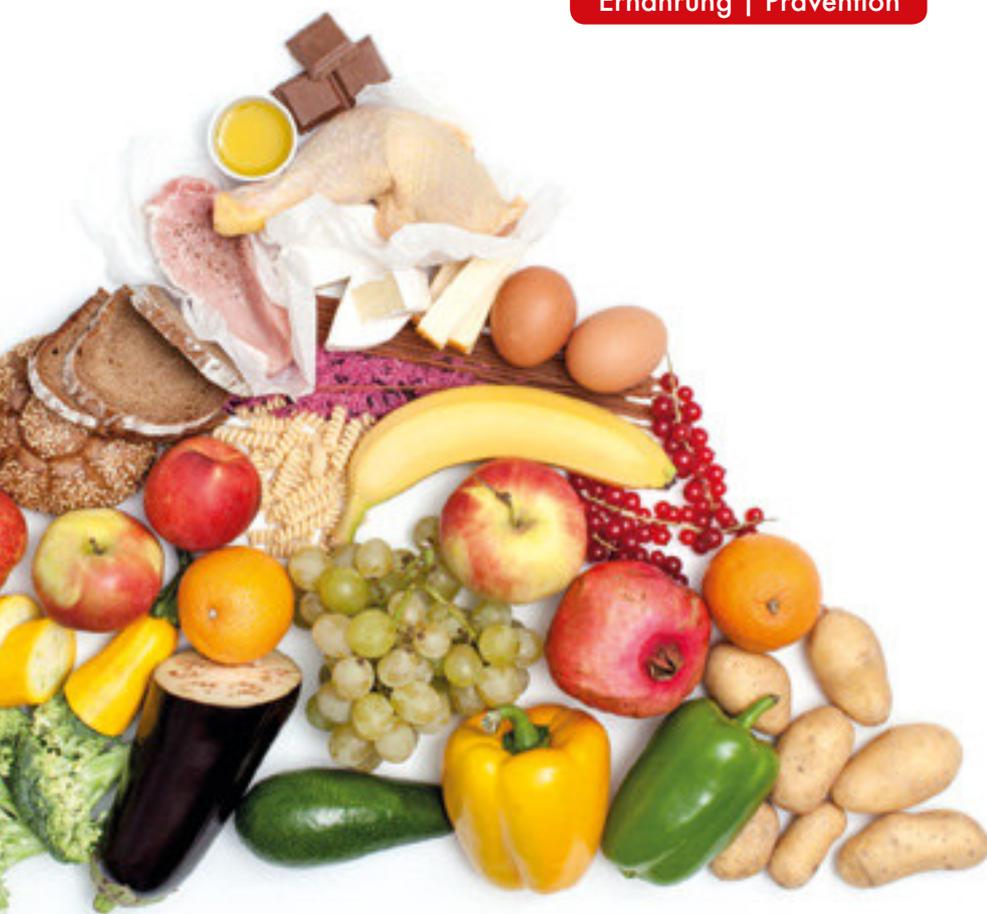
Mit einer ergebnisoffenen und wahren Ernährungswissenschaft hat diese Zulassung durch angeblich unabhängige Gremien jedoch wenig zu tun, wenn nicht nur Doktorarbeiten sondern insbesondere Forschungsberichte von der Industrie gesponsert und dann oft auch noch nachweislich gefälscht werden!!!

Handelt es sich bei der Ernährungspyramide in Wirklichkeit nur um eine Marketingmaßnahme damit ein optimaler Absatz der landwirtschaftlichen Produkte dauerhaft garantiert werden kann? So ist es! Wie sinnvoll und tatsächlich gesunderhaltend können diese Vorschläge tatsächlich sein? Antwort: Sie sind es nicht, weil nur ein interessenorientiertes Marketing dahintersteckt.

Denn die westlichen Länder haben die kränkste Bevölkerung auf der Erde. Sie weisen im weltweiten Durchschnitt die höchsten Zahlen an massiven gesundheitlichen Problemen, wie z.B. Krebs, Fettleibigkeit, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselerkrankungen insbesondere Diabetes auf. In östlichen Kulturen kommen diese Krankheiten jedoch vergleichsweise selten vor. Woran liegt das? Antwort: Ihre andere Ernährungsform – denn diese ist naturbelassen!

Dieser Fragestellung schließen sich andere folgende spannende Fragen an: Wie müsste eine gesunde Ernährungspyramide wirklich aussehen? Was ist mit dem Weizen passiert und was hat das Ganze mit Lebensmittelunverträglichkeiten zu tun? Sehr viel – denn der vornehmliche Weizengenuss kann zu Entzündungen im Darm und einem Sickerdarm führen.





Die etwas andere Ernährungspyramide, wo Obst, Gemüse die Basis der Ernährung darstellen

Welche pflanzlichen Öle sind tatsächlich gesund und was zeichnet gesunde Pflanzenöle aus? Zu den gesunden Ölen gehören, Oliven-, Hanf-, Lein-, Kokosnuss-, Argan- und rotes Palmöl, die der Körper besser verwerten kann!

Sind Omega-6 Fettsäuren tatsächlich so gesund wie behauptet wird? Nein überhaupt nicht, denn sie sind proinflammatorisch, d.h. sie fördern Entzündungen im Körper; besser sind die Omega-3 Fettsäuren.

Wie gesund ist wirklich Raps und Rapsöl? Völlig abzulehnen, weil chemisch extrahiert und hohen Temperaturen ausgesetzt, es anschließend dann noch hydrogenisiert wird, wobei dann Transfette entstehen – hier wird der Arteriosklerose massiv Vorschub geleistet.

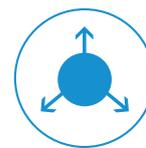
Wie wichtig sind tierische ergo gesättigte Fette in unserer Ernährung? Sie sind nach neusten Forschungen völlig in Ordnung solange sie von Tieren aus gesunden (nicht Massentierhaltungen) Stallbetrieben stammen.

Wie gesund ist eine vegane Ernährung für den Organismus? Sehr gesund, man muss nur Vitamin B12 zuführen!

Was haben Zucker und Fett mit Sucht zu tun? Sehr viel, weil das Suchtzentrum durch Süß ähnlich wie durch Heroin angeregt wird und man dann von dieser Sucht nach Süßem nicht mehr loskommt und der vermehrte Konsum von guten Fetten dem entgegensteht!

Ist Zucker generell ungesund oder gibt es auch gesunde Zuckerarten? Generell sind alle Zuckerarten, besonders aber die Kunstsüße der Gesundheit völlig abträglich; man sollte besser Stevia, Palatinose und/oder naturbelassenen Honig (in Maßen) benutzen.

PLANTAVIS  
HEALTHFOOD



ENTGIFTUNG

## DETOX MEDIZINPRODUKT KLASSE IIA



**Auch als Private Label möglich.**

Mikronisierter Clinoptilolith-Zeolith  
**zur Entlastung des  
Stoffwechsels** von Leber, Niere,  
Bauchspeicheldrüse und Blut.

Bewirkt eine erhebliche  
**Reduzierung der Ammonium- und  
Schwermetallbelastung**  
des Körpers.

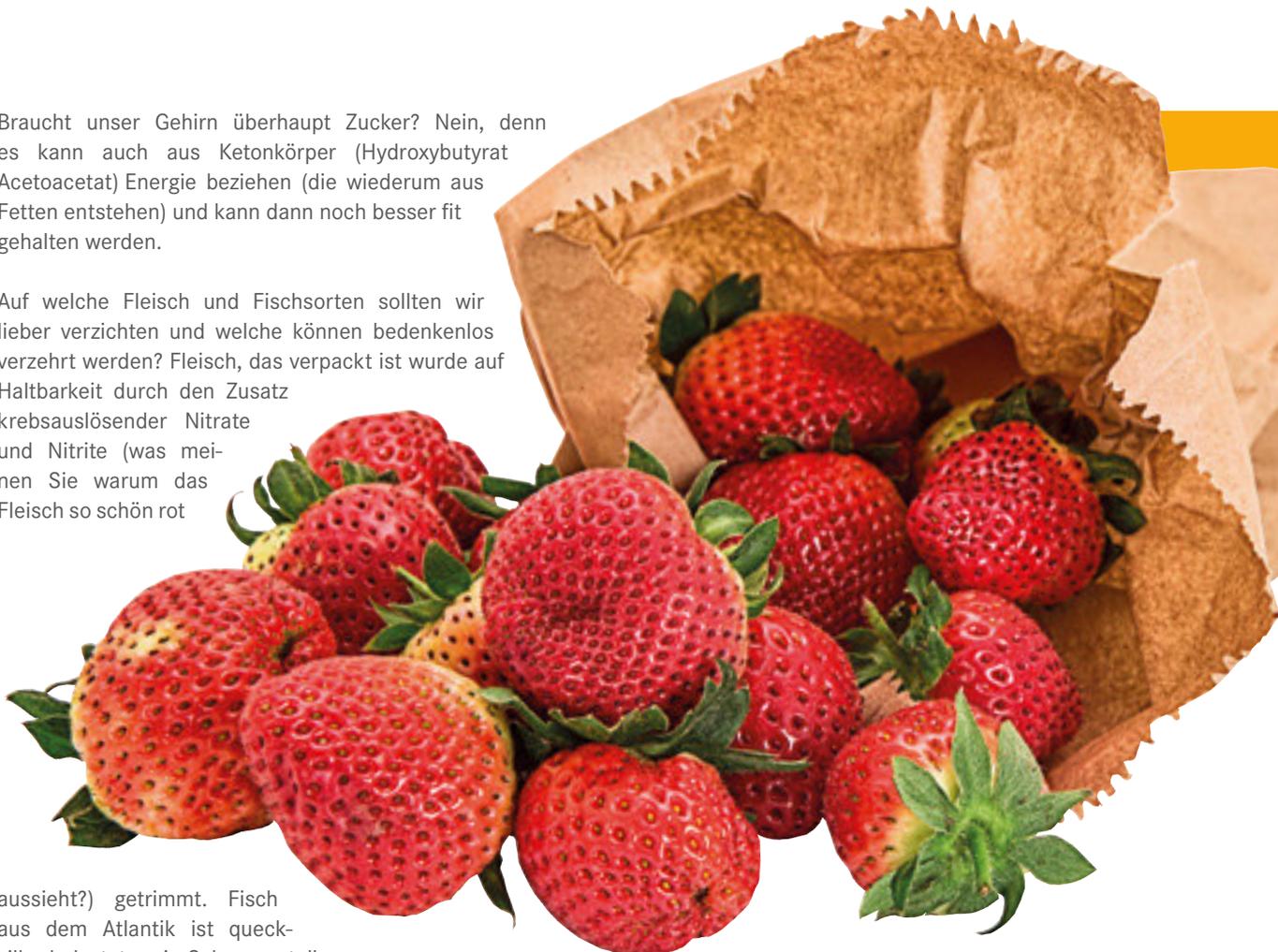
Erhältlich in **Kapsel- und Pulverform.**

Kontaktieren Sie uns unter  
info@plantavis.de oder  
030-89 000 105.

[www.plantavis.de](http://www.plantavis.de)

Braucht unser Gehirn überhaupt Zucker? Nein, denn es kann auch aus Ketonkörper (Hydroxybutyrat Acetoacetat) Energie beziehen (die wiederum aus Fetten entstehen) und kann dann noch besser fit gehalten werden.

Auf welche Fleisch und Fischarten sollten wir lieber verzichten und welche können bedenkenlos verzehrt werden? Fleisch, das verpackt ist wurde auf Haltbarkeit durch den Zusatz krebsauslösender Nitrate und Nitrite (was meinen Sie warum das Fleisch so schön rot



aussieht?) getrimmt. Fisch aus dem Atlantik ist Quecksilberbelastet – ein Schwermetall, das zu frühzeitiger Demenz führt.

Was ist Histamin und wie wirkt sich Histamin auf unseren Organismus aus? Als wichtiger Vermittler von Immunreaktionen ist er der Auslöser für viele allergische Reaktionen die dann besonders auftreten, wenn es nicht abgebaut werden kann. Ursächlich für diesen ungenügenden Abbau sind neben einem Vitaminmangel (Vitamin C, B6) oder spezielle Medikamente (Entzündungshemmer, Antidepressiva, Antihistaminika), besonders Störungen im Bakteriengleichgewicht des Darmes, ein Effekt der durch die zucker- und/oder glutenreiche Nahrung nicht nur ausgelöst sondern speziell gefördert wird.

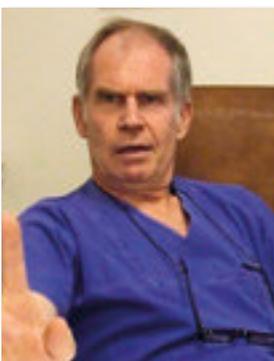
Wie gesund sind Obst und Gemüse und warum ist das Kulturgemüse nicht wirklich empfehlenswert?

PRINZIPIELL IST ALLES OBST UND BESONDERS SIND ALLE GEMÜSESORTEN SEHR EMPFEHLENSWERT – nur ist jedoch das organisch gewachsene und geerntete Obst und Gemüse eher frei von Pestiziden, Herbiziden und Fungiziden, die alle sehr nachteilig für die Gesundheit sind und wo die von den Gesundheitsbehörden zugelassenen Maximalspiegel ausnahmslos alle aus dünner Luft geschöpft, d. h. nie in Studien nachgewiesen wurden!

Welche Rolle spielen natürliche Bitterstoffe in der Ernährung? Sie sind für die Verdauung unerlässlich, deshalb Würzen – aber nicht mit Glutamat, denn es ist ein Zusatzstoff, der zur Überdeckung einer minderwertigen Qualität zu Unpässlichkeiten, ja sogar Hirntumoren auslösen kann!

Ist Magensäure schädlich und wie wichtig sind Säureblocker im Alter? Ein Irrsinn der heutigen Medizin ist die Verordnung der Magensäureblocker, weil dann auch der von den Magenwänden abgesonderte notwendige Zusatzstoff, der intrinsische Faktor, zur Resorption des lebenswichtigen Vitamins B12 fehlt. Ein weiterer Nachteil dieser so häufig verschriebene Protonenpumpenhemmer ist eine eindeutige, in neueren Studien nachgewiesene höhere Inzidenz, einen Herzinfarkt zu erleiden. resp. einen Schlaganfall zu bekommen. «

Fotos: epics – Fotolia (S. 15), pixabay



**Autor**

**Prof. Dr. Enno Freye  
Hans-Peter Strobel, PharmD**

Entwickler der Produktserie Greenspeed unter besonderer Berücksichtigung der zellulären Energie  
Energy Development LLC  
www.Greenspeed.ch  
Fachlicher Beirat des NEM e. V.