

WERNER BARTENS
Der Terror der Gesundesser
Schluss mit den falschen Ernährungsvorschriften



GOLDMANN
Lesen erleben

Werner Bartens

Der Terror der Gesundesser

Schluss mit den falschen
Ernährungsvorschriften

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Es reicht! Schluss mit den falschen Vorschriften«
bei Weissbooks GmbH, Frankfurt am Main.

Einige Passagen dieses Buches sind in stark
veränderter Form in der Süddeutschen Zeitung
erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Pamo House liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Dezember 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 Weissbooks GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic c/o Zero Werbeagentur

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/

Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22121-9

www.goldmann-verlag.de

»... denn das Zeug, dessen ich mir automatisch sicher bin, erweist sich größtenteils als total falsch und irreführend. Ich habe das auf die harte Tour gelernt.«

David Foster Wallace

Inhalt

Statt eines Vorworts: Ernste Warnung vor Warnhinweisen	11
Immer in Bewegung bleiben	18
Die Wissenschaft vom gesunden Essen	22
Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die sich als gesund anpreisen	27
Das Salz in der Suppe	30
Brokkoli gegen Krebs? Hohle Versprechen	35

Der Mythos von der gesunden Ernährung.	39
Der Terror der Gesundesser – wie Low-Fat krank macht.	48
Wir sind doch keine Kamele!.	54
Weg mit den Diätvorschriften	57
Entschlackung? Es gibt kein Abfluss-Frei für den Körper . . .	63
Quälerei mit Fastenkuren	68
Entgiften? Der Körper ist doch keine Sondermülldeponie	71
Leichtes Übergewicht müsste Idealgewicht heißen.	74
Ein bisschen rund ist gesund	80
Von fitten Dicken und schlappen Schlanken	84

Mollige leben länger	88
Dick und doof – wenn Vorurteile als Vorsorge kaschiert werden	92
Das dicke Ende: Der Anteil Übergewichtiger stagniert.	97
Schlank und diszipliniert – die feinen Unterschiede	99
Statt eines Nachworts: Weitere Reizthemen gibt es genug	102

Statt eines Vorworts: Ernste Warnung vor Warnhinweisen

Nein, es ist meistens nicht mal gut gemeint. Und erst recht nicht gut gemacht. Was man alles beachten soll! Was angeblich alles falsch, bedrohlich und gefährlich ist! Daraus ergeben sich eine Menge Empfehlungen, Ratschläge und Vorschriften. Einfach so vor sich hin zu leben ist offenbar nicht mehr möglich. Kein Tag, keine Tätigkeit, kein Zustand ohne Gebrauchsanweisung: Trinken, bevor der Durst kommt, fünfmal täglich Obst oder Gemüse, Haare föhnen im Winter, nicht mit vollem Bauch schwimmen, vor dem Sport dehnen und natürlich den Schlaf vor Mitternacht finden. Lieber früher erkannt als zu spät behandelt. Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig. Unsinn. Quatsch. Määäh. Klingt zwar oft gut, stimmt aber selten.



Werner Bartens

Der Terror der Gesundesser

Schluss mit den falschen Ernährungsvorschriften

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 128 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22121-9

Goldmann

Erscheinungstermin: November 2015

Lebe ich gesund? Trinke ich zu viel Bier? Esse ich genug Obst? Bin ich fit? Viele Fragen – und gute Ratschläge allüberall. „Experten“ kommen mit Vorschriften, denen wir uns beugen sollen. Es reicht! „Die Leute glauben ja gerne den allerneuesten Quatsch, ob es sich um die Diät nach Blutgruppen oder Mondphasen, um Detox-Wochenpläne oder den letzten Clou aus den PR-Abteilungen der Pharmafirmen handelt. Gestresst und strapaziert fallen sie auf jeden Scharlatan herein, der ihnen Entspannung, Entgiftung und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt verspricht. Aber urteilen Sie selbst ... „Werner Bartens empfiehlt: Der Mensch soll sich endlich wieder mehr auf seine Instinkte und Gefühle verlassen, und das tun, was ihm sein Inneres und seine Erfahrungen diktieren. Also: Schluss mit den falschen Vorschriften! Schluss mit dem Bevormundungsterror! Kehren wir zurück zu einem gemäßigten Hedonimus.

Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel "Es reicht! Schluss mit den falschen Vorschriften" beim weissbooks-Verlag.

 [Der Titel im Katalog](#)