Maja Petric/Unsplash

Lebensqualität

Es ist an der Zeit, dass wir aufwachen und die Gesundheit, die in unserer Reichweite ist, zurückgewinnen.

-
- 07.06.2014

Ein Drittel der Amerikaner ist vom Syndrom X befallen. Was ist das? Am 28. August brachte die Los Angeles Times einen schockierenden Artikel, der aufzeigt, dass einer von drei Amerikanern vom Insulinresistenz-Syndrom leidet (obwohl die meisten es nicht erkennen), auch bekannt als Metabolisches Syndrom oder Syndrom X—ein Faktor, der den Körper daran hindert, das Insulin gut aufzunehmen. Die Störung, die im letzten Jahrzehnt um enorme 61 Prozent zugenommen hat, bringt viele Millionen in die große Gefahr, Diabetes, Herzleiden, Darm- und Eierstockkrebs zu bekommen.

Was hat diesen erschreckenden Zustand verursacht? Medizinische Experten sagen, Syndrom X ist die weitverbreitetste Folge davon, dass so viele Menschen übergewichtig und nicht fit sind.

Dies ist nur die Spitze des Eisbergs. In der Tat, Fälle von Diabetes haben in den Vereinigten Staaten zwischen 1999 und 2000 um erstaunliche 49 Prozent zugenommen, wobei 17 Millionen Menschen derzeit daran leiden. Einen korrespondierenden Anstieg gab es ratenweise bei ihrer „Zwillingskrankheit“, der Fettleibigkeit, die sich während der gleichen Periode um 61 Prozent erhöhte, das umfasst 26 Prozent der erwachsenen Bevölkerung (Nationales Zentrum für Gesundheitsstatistik).

Zahlreiche Beweise zeigen, dass starkes Übergewicht oder Fettleibigkeit auch das Risiko einer Erkrankung von zahlreichen anderen, oft lebensbedrohlichen Problemen, einschließlich Herzleiden, Lungenproblemen, Gallenblasenerkrankungen, Krebs, Diabetes und Arthritis, erhöht.

Es sind nicht nur die US, die darunter leiden. Der Großteil der entwickelten Welt ist in eine ähnlich gesundheitsschädigende Routine verfallen.

In Europa gelten etwa die Hälfte aller Männer und 35 Prozent der Frauen als übergewichtig. Wissenschaftler und Ärzte, die sich vor kurzem in Brasilien zum neunten, jährlich stattfindenden, internationalen Kongress über Fettleibigkeit trafen, sprachen die Tatsache an, dass die Anzahl der fettleibigen Erwachsenen rund um die Welt zunimmt—zusammen mit den einhergehenden gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen. Die internationale Arbeitsgruppe für Fettleibigkeit schätzt, dass eine Milliarde Menschen—fast ein Sechstel der globalen Bevölkerung—übergewichtig oder fettleibig sind.

Es mag einige überraschen, wenn sie erfahren, dass diese Gesundheitskrise größtenteils vermeidbar ist. Auf das Insulinresistenz-Syndrom verweisend, sagen die Experten, dass „Diät und Bewegung in vielen, wenn nicht in den meisten Fällen dieses Problems“, Abhilfe schaffen könnten. (L.A. Times, op. cit.). Der amerikanische Fettleibigkeitsverband nennt die Fettleibigkeit die zweite Hauptursache des vermeidbaren Todes in den US.“

Sicherlich gibt es eine Anzahl von anderen Faktoren, die zur Fettleibigkeit beitragen können, wie z.B. Hormone und genetische Beschaffenheit. Aber in den meisten Fällen ist es das Ergebnis von schlechten Essgewohnheiten und Mangel an Bewegung—ein ungesunder Lebensstil.

Ein Problem des Lebensstils

Wir leiden infolge unvernünftiger Diäten und ungesunder Lebensformen, eines ungesunden Lebensstils, unter einem

ungeheuren Verlust an Lebensqualität. Grundsätzlich essen wir zuviel von den falschen Nahrungsmitteln, trinken zuviel von den falschen Getränken und verbringen zuviel Zeit im Sitzen! Paradox, wie es scheint, unsere schlechte Ernährung, obwohl reichlich an Quantität, versorgt uns nur mit mangelhafter Energie für volle physische Gesundheit. Neben den oben erwähnten, schwächenden Krankheiten, wie viele kämpfen täglich mit Erschöpfung, eingeschränkter Beweglichkeit, schlechter Konzentration und einer Menge anderer, kleinerer Probleme, die auch mit dem Mangel an richtiger Nahrung in Verbindung stehen?

Um einen Anfang zu machen, dieses Gesundheitsproblem zu korrigieren, müssen wir unsere Denkweise bezüglich Nahrung und Fitness ändern—und ein echtes Verlangen hierfür entwikkeln, die natürlichen Gesetze, die unsere körperliche Gesundheit regulieren, kennenzulernen und daran festzuhalten—eine Lebensart, die uns ein wirkliches Wohlgefühl gibt!

Die moderne „entwickelte“ Gesellschaft bombardiert uns vehement damit, ungesunde und gar schädliche Nahrungsmittel und Lebensweisen zu wählen oder zu akzeptieren. Die Lebensmittelwerbung suggeriert uns, schnelle und leichte, optimal verarbeitete Fertignahrung zu kaufen, die perfekt zu unserem hektischen, von Bequemlichkeit gesteuertem Leben passt.

Lebensmittelproduzenten haben sich jahrzehntelang größte Mühe gegeben, ihre Produkte zu selektieren, zu färben, zu würzen, zu strukturieren und konservieren, dass sie so marktfähig wie nur möglich sind. Meistens haben die Nahrungsprodukte, die wir aus Plastiktüten und Kartons entnehmen, praktisch keine Ähnlichkeit mit den natürlichen Früchten, Gemüsesorten, Fleisch und Körnern, von denen sie angeblich, ursprünglich kommen sollten. Infolgedessen akzeptieren wir mittlerweile—und genießen—eine Menge künstlicher Lebensmittel, anstatt natürlicher Nahrung.

Bedeutende soziale Veränderungen in unserer Gesellschaft haben auch unsere Essgewohnheiten verändert. Wie Eric Schlosser in seinem Bestseller Buch Fast Food Nation erläutert: „Die außergewöhnliche Entwicklung der Fast Food Industrie ist von den fundamentalen Veränderungen in der amerikanischen Gesellschaft gesteuert worden. … Im Jahr 1975 haben ungefähr ein Drittel der amerikanischen Mütter mit jungen Kindern außerhalb des Hauses gearbeitet; heute sind fast zwei Drittel von solchen Müttern berufstätig. … Der Eintritt so vieler Frauen in die Berufstätigkeit hat den Bedarf für die Art von Dienstleistungen, die Hausfrauen traditionell ausführen, sehr vergrößert: Kochen, putzen und Kinderbetreuung. Eine Generation zurück wurde in den USA drei Viertel des für Lebensmittel verwendeten Geldes für Mahlzeiten ausgegeben, um sie zu Hause zuzubereiten. Heute wird ungefähr die Hälfte des für Nahrungsmittel verwendeten, in Restaurants ausgegeben—hauptsächlich in Fast Food Restaurants.“

Der Wirtschaftler fügte hinzu: „Die Nahrungsmittelindustrie gibt größtenteils den amerikanischen Verbrauchern (reich und arm) das, was sie wollen. Ein Lebensstil, in welchem weniger Familien reguläre Mahlzeiten zusammen essen, weniger Eltern während des Tages zu Hause bleiben, um zu kochen, und eine zunehmende Menge an Zeit fürs Arbeiten und Pendeln verbraucht wird, schafft den Bedarf für bequeme Schnellgerichte (besonders, wenn es so billig ist, wie es ist). Die Größe des Bäuchleins ist dann zumeist eine Nebenerscheinung des modernen amerikanischen Lebens—und die Auswahl, die die Amerikaner treffen“ (Aug. 29.) Diese Explosion in der Produktion von Fertignahrung hat nach Schlossers Schätzung dazu geführt, dass ein Viertel der US-Erwachsenen an in irgendeinem gegebenen Tag ein Fast Food Restaurant besuchen und die unglaubliche Summe von 110 Milliarden Dollar an Fast Food in 2001 ausgegeben haben. Dies steht im Vergleich zu nur sechs Milliarden Dollar in 1970. Das bedeutet, dass mehr Geld für fettige Hamburger und Pommes frites ausgegeben wird, als für Filme, Bücher, Magazine, Zeitungen, Videos und Schallplattenmusik zusammen!

Weil es solch eine florierende Verbrauchernachfrage gibt, ist es vielleicht nicht überraschend, dass ungefähr 10.000 neue Fertignahrungsprodukte jedes Jahr in den USA (obwohl 9 von 10 von ihnen scheitern) produziert werden. Es hilft nichts, dass viele Restaurants riesige Portionen servieren—viel mehr als eine Person in einer Mahlzeit braucht—und dass wir auf Wunsch unsere fettigen Mahlzeiten auf „Supergröße“ ändern können.

Sitzende Lebensweise

Die schlechten Essgewohnheiten sind nicht allein schuld an der Schädigung unserer Gesundheit und Vitalität—unsere Lebensqualität. Unser Lebensstil mit „geringfügiger Belastung“ oder „keiner Belastung“, besonders unser Mangel an Bewegung macht uns träge und krank.

Unsere Körper wurden so geschaffen, dass sie Bewegung brauchen. Es war hauptsächlich in den letzten Jahrzehnten, dass wir zu einer sitzenden Nation geworden sind. Joseph D. Beasly, m.d., hebt diese Veränderung in seinem Buch The Betrayal of Health hervor.“ Die industrielle Revolution verminderte nach und nach die harten Aktivitäten im Freien. Gebrauchsgüter, die einst zu Hause produziert wurden, werden jetzt in Fabriken hergestellt, und das Büro hat das Feld als unseren Arbeitsplatz ersetzt. Wir gehen nicht mehr, wir fahren. Sogar eine Menge unserer Erholung ist sitzend—Fernsehen, Lesen, Brettspiele spielen, Trinken und Reden, ins Kino gehen, Videospiele spielen. Wir sind eine Nation, die eine Menge Geld dafür ausgibt, um so wenig wie möglich Energie aufzuwenden. Wir suchen externe Quellen des passiven Vergnügens, wie Trinken oder Drogen, Fernsehen und andere Artefakts. Und, wie Jean Mayer aufgezeigt hat, wo ‘es bloß in der letzten Generation war, dass die meisten zu sitzenden Menschen geworden sind … [Der menschliche Körper] ist nicht geschaffen für solch ein Leben “ (meine Betonung).

Unsere Körper wurden so gestaltet, dass wir beste Gesundheit unter den richtigen Umständen genießen können—wenn wir die Naturgesetze befolgen, die für gute Gesundheit notwendig sind. Wir sind heute wegen gebrochener physikalischer Gesetze träge und nicht fit. Aber wir können lernen und die Gesetze und Prinzipien der guten Gesundheit in die Praxis umsetzen. Es sind einfache Gesetze, wobei die meisten davon für unsere Urgroßeltern gesunder Menschenverstand waren, und sie beinhalten natürliche gesunde Nahrung und ausreichende Bewegung.

Der Versuch das Problem zu lösen

Viele Menschen versuchen verzweifelt abzunehmen und ihre Gesundheit zu verbessern. Dies ist offenkundig, wenn wir überlegen, dass jetzt 33 Milliarden Dollar jährlich für Abmagerungsprodukte und ähnliche Dienstleistungen ausgegeben wird.

Die 1990er Jahre waren bekannt als das „fettfreie Jahrzehnt“, aber der Economist berichtet, dass „die fettarmen Mahlzeiten, die die Amerikaner hinuntergeschlungen haben, oft mit verfeinertem Mehl angereichert und stark gezuckert waren, um ihnen Geschmack zu geben (was die Kunden auch wollten); Leute, die kräftig zulangten, wollten immer wieder davon essen“ (Aug. 29).

Viele beliebte Modediäten und Programme können unserer Gesundheit in Wirklichkeit schaden. Es scheint, die Leute suchen Gesundheit in Tablettenform aus der Apotheke! Die meisten dieser Modediäten sind erfolglos, weil jene, die Diät machen, schnell wieder das zunehmen, was sie abgenommen haben—und oft noch mehr! Die meisten schnellen Abmagerungskuren tun auch nichts, um die allgemeine Gesundheit der Person wirklich zu verbessern, während die Kilogramme abgenommen werden. Werbung, die uns ermutigt, ohne körperliche Bewegung Gewicht zu verlieren, zu essen, soviel wie wir wollen, diese Tablette oder jenes Getränk zu nehmen, um schnell abzunehmen, wirkt nicht auf die Dauer.

Es gibt wirklich kein wirklich nützliches Abmagerungsprogramm, dass null Bemühung erfordert.

Wir müssen die Verantwortung für die Verbesserung der eigenen Gesundheit akzeptieren. Laut der meisten medizinischen Experten ist der einzige garantierte Weg, Gewicht für immer zu verlieren, unsere Essgewohnheiten zu ändern und ein Programm für regelmäßige körperliche Bewegung anzunehmen.

„Letzten Monat verkündigte die ftc [Federal Trade Commission], dass vierzig Prozent der Werbung für Gewichtsabnahme die sie untersuchte, mindestens eine schamlose Irreführung enthielt. Mehr als die Hälfte der Werbungen in der ftc Studie stellten Behauptungen auf, die sehr wahrscheinlich falsch waren“ (Grand Forks Herald, 8. Okt.).

In unserer schnelllebigen pillenschluckenden Gesellschaft könnte es altmodisch erscheinen, sich körperlichen Bewegungen und gesünderer Nahrung zuzuwenden (haben wir das nicht schon jahrelang gehört?) oder, einfach nach viel zu schwierig klingen. Aber es ist die eine Formel, die funktioniert und sich immer wieder bewährt hat, die Gesundheit zu verbessern und ein gesundes Gewicht zu erlangen—nicht eine unnatürliche „Modellfigur“—sondern einen gesunden und leistungsfähigen Körper. Man muß nicht unbedingt mager aussehen, um fit und gesund zu sein.

Was ist Ihnen ihre Gesundheit wert? Welche Art von Lebensqualität wollen sie? Sie können die Kontrolle für ihre eigene Ernährung und Lebensweise übernehmen und den Nutzen daraus ziehen—verbesserte Gesundheit, bessere Fitness, zunehmende Energie und sogar einen positiven geistigen Auftrieb!

Zurück zu den Grundlagen

Herbert W. Armstrong, ein begabter Vermittler und Erzieher, hatte viel über Gesundheit zu sagen. In seinem Buch Die sieben Gesetze des Erfolgs schrieb er: „Wir sind physische Lebewesen. Verstand und Körper bilden den wundervollsten natürlichen Mechanismus, den wir kennen. Doch besteht der Mensch aus Materie. Er ist eine aus sechzehn Elementen bestehende, organisch, chemisch funktionierende Existenz.

„Er lebt von der Luft, die er einatmet—welche der Lebensodem selbst ist. Falls der Blasebalg, den wir Lunge nennen, aufhörte, sauerstoffhaltige Luft ein- und auszuatmen, würde der Mensch nicht länger leben und überhaupt keine Ziele mehr erreichen. Er ist nur einen Herzschlag vom Tod entfernt! Wie die Lunge Luft ein- und auspumpt, so pumpt das Herz Blut durch ein verzweigtes System von Adern und Venen. Diese wiederum müssen mit Nahrung und Wasser versorgt werden.

„Und somit IST der Mensch, was er isst. Einige der berühmtesten Ärzte und Chirurgen haben erklärt, dass 90-95 Prozent aller Krankheiten und Leiden von einer fehlerhaften Ernährung herrühren!

„Die meisten Menschen befinden sich in völliger Unwissenheit über die Tatsache, dass es wesentlich ist, was wir essen! Die meisten Leute sind den Essgewohnheiten und den Bräuchen der Allgemeinheit gefolgt, alles zu essen, was gut schmeckt!“

Unsere Körper werden ganz und gar von der Nahrung und den Getränken erhalten, die wir konsumieren. Es ist sinnvoll, dass wir, um gesunde starke Körper zu haben, eine Vielfalt von gesunden und nahrhaften Lebensmitteln essen müssen. Die Nahrung, die wir brauchen, ist grundsätzlich in frischen Früchten und Gemüsesorten, Vollkornbroten und Getreide, magerem Fleisch und Milchprodukten enthalten.

Die zwei überwiegenden verfeinerten Lebensmittel in den USA sind Zucker und Mehl. Der Durchschnittsamerikaner verzehrt erstaunliche 60 Kilogramm Zucker jährlich, viel davon versteckt in Form von Backwaren, Limonaden, Brotaufstrichen, Alkohol, Ketchup und Salatdressings. Heute ist über 95 Prozent von dem in den Vereinigten Staaten gebrauchten Mehl, verfeinertes weißes Mehl. Gereinigter Zucker und verfeinertes Mehl, vereint mit Produkten mit hohem Cholesterin, bilden einen großen Teil der durchschnittlichen amerikanischen Ernährung und sind guter Gesundheit nicht zuträglich.

„Der größte Verlust an Vitaminen durch die industrielle Lebensmittelverarbeitung geschieht während des Mahlens von Weizen zu verfeinertem weißen Mehl. Fast alles Mehl, das wir heute verwenden, wird durch eine Serie von etwa zwei

Dutzend Prozessen verfeinert, einschließlich Glätten durch Hochdruck-Stahlwalzen, Beizen, Mahlen und magnetischer Trennung. Vom ursprünglichen Weizenkorn wird durch dieses langwierige Gewinnungsverfahren das verhältnismäßig geschmacklose, farblose weiße Mehl von geringem Nährstoffgehalt für den menschlichen Verzehr gewonnen und der wirklich nahrhafte Weizenkeim in der Mitte und die mineralhältige Faserschale (die Weizenkleie) wird ausgeschieden (Beasley, op. cit.).

Obwohl das verfeinerte Mehl mit beigemengten synthetischen Vitaminen „angereichert“ werden kann, ist es kein Vergleich zum ursprünglichen Vollkorn. Das Beste vom Weizenmehl wird durch den Verfeinerungsprozeß entfernt und nur ein kleiner Teil der etwa 27 Nährstoffe, die bei der Verarbeitung verloren gingen, werden dem Mehl wieder hinzugefügt (und selbst die Nützlichkeit dieser wird von einigen medizinischen Fachleuten angezweifelt).

Es ist uns vielleicht nicht möglich, alle übermäßig verfeinerten Speisen zu meiden. Aber eine Steigerung in der Aufnahme von frischem Obst und Gemüse und ein Ersetzen einer großen Menge des gereinigten Zuckers und des gebleichten Mehls, welche wir in verarbeiteter Form aufnehmen, durch natürliche Vollkornnahrung, wird viel dazu beitragen unsere ganze Ernährung und Gesundheit zu verbessern.

Übernehmen Sie die Verantwortung für eigenes Wohlbefinden. Seien Sie sich dessen bewusst, was Sie in ihren Mund stecken—einschließlich was Sie essen und trinken.

Trinken Sie Wasser

Unterschätzen sie nicht die Bedeutung davon, viel reines Wasser zu trinken. Es ist festgestellt worden, dass dies die billigste Ernährungshilfe in der Welt ist. Reines Wasser ist für die richtige Verdauung lebenswichtig. Es entschlackt den Körper, transportiert Nährstoffe, baut Gewebe auf und reguliert die Körpertemperatur.

Studien haben auch gezeigt, dass das Trinken von viel Wasser den Hunger verringert und sogar den Stoffwechsel anregt—dem Körper hilft, Fett effizienter zu verbrennen. Ein Mangel an Wasser kann Erschöpfung am Tage auslösen, ein gehemmtes Kurzzeitgedächtnis, als auch die Unfähigkeit, sich auf einen Computerbildschirm oder eine gedruckte Seite zu konzentrieren.

Viele Leute trinken genau so viele Softdrinks wie Wasser—oder noch mehr. Earl Mindell, in seinem Buch Unsafe at Any Meal berichtet, dass 21 Prozent des Zuckers in der amerikanischen Nahrung durch Softdrinks konsumiert werden.

Als eine gesündere Alternative zu Softdrinks und anderen zuckerhaltigen Getränken, trinken Sie Wasser, Milch oder Säfte, die gänzlich aus Früchten gemacht sind (nicht aus „Fruchtaroma“).

Bilden Sie die Gesundheit Ihrer Kinder heran

Health & Medicine Week berichtete vor kurzem, dass „neun der zehn größten Schulbezirke im Lande versäumen, die Art gesunder Mittagessen zu liefern, die helfen würde, Kinderfettleibigkeit und andere Gesundheitsprobleme zu verhindern …“ Ein Ernährungsspezialist wurde in dem Artikel zitiert, wo er sagte: „Kinder brauchen mehr Früchte, Gemüse und Bohnen und ganze Körner und weniger fettige Hamburger, frittierte Hähnchenstücke und Pommes frites. Richtig essen zu lernen, ist eine Lektion, die ihnen fürs Leben nützen wird“ (7. Okt.).

In einem Newsday Artikel, skizziert Clara Ebbeling, eine Forschungskollegin am Kinderhospital Boston, eine allgemein verbreitete „toxische Umgebung“ für Kinder: Zu wenig körperliche Bewegung, zuviel Fernsehen, zuviel ungesunde Kost, die sehr zuckerhaltig und/oder fett ist und arm an Vitaminen, Ballaststoffen und anderen Bestandteilen der natürlichen Nahrung ist. „Wenn wir nicht etwas unternehmen, dann werden die Kinder dieser Generation vor ihren Eltern sterben“, wurde Dr. Sue Kim von der Universität von der Pittsburgh School of Medicine in demselben Artikel zitiert. Wenn man jung ist, ist man am anfälligsten für Gewohnheiten oder Tendenzen“ (6. Okt.).

Eltern müssen in ihren Kindern gute Essgewohnheiten heranbilden. Britische Umfragen fanden heraus, dass 1 von 10 Kindern, die die Grundschule im Vereinigtem Königreich beginnen, fettleibig ist—größtenteils die Folge davon, dass ihre Eltern ihnen erlauben für sich selbst zu entscheiden, was sie essen. Essgewohnheiten, die von Kind auf eingeprägt sind, sind als Erwachsene schwer zu ändern; 60 Prozent von fettleibigen Kindern wachsen zu fettleibigen Erwachsenen heran.

Es gibt eine riesige Menge ungesunder Kost, die an Kinder vermarktet wird. Eltern müssen sich über gute Ernährung informieren und dann ihren Kindern gesunde Gewohnheiten lehren, die ihnen für den Rest des Lebens nützen.

Bewegen sie sich

Wir haben alle gehört, dass, wenn wir mehr Kalorien konsumieren als unsere Körper brauchen, dann wird die Extraenergie als Fett in unseren Körpern gespeichert. Es ist wahr! Das Ziel ist, ein gesundes Gewicht zu erreichen und es dann durch ein richtiges Gleichgewicht zwischen konsumierter Energie und verbrauchter Energie zu erhalten.

Unsere Körper brauchen körperliche Ertüchtigung um optimale Gesundheit zu erhalten. Ein sitzender Lebensstil—zur Arbeit fahren, am Schreibtisch sitzen, nach Hause fahren, beim Abendessen und danach vor dem Fernseher sitzen, ein Leben, das viele Tag für Tag leben—es ist ungesund. Die Zentren für die Kontrolle und Verhütung von Krankheiten berichten, dass

mehr als 60 Prozent der erwachsenen Amerikaner sich nicht genügend an physischen Aktivitäten beteiligen und 25 Prozent sind überhaupt nicht aktiv. Fast die Hälfte der Jugendlichen in den USA sind nicht regelmäßig stark aktiv.

Wir leben in einer physisch faulen und bequemen Gesellschaft, die eine Abneigung gegenüber physische Bewegung entwickelt hat. Viele von uns versuchen alles zu vermeiden, was körperliche Anstrengungen erfordert! Aber dieser Ansatz trägt dazu bei, dass aus uns ein physisch geschwächtes Volk wird.

Wir können diesen Trend umdrehen und unsere Gesundheit verbessern, indem wir körperlich mehr aktiv sind.

Falls sie nicht körperlich aktiv sind, sehen Sie doch, was sie vermissen! Regelmäßige körperliche Bewegung hilft Ihnen, Gewicht zu verlieren—insbesondere Körperfett; es hilft gesunde Knochen, Muskeln und Gelenke aufzubauen und zu erhalten. Es reduziert das Risiko von hohem Blutdruck und Cholesterin, von Herzkrankheit und einigen Arten von Krebs; es reduziert Depressionen und Ängste, steigert den Energiepegel und die geistige Wachsamkeit und verbessert das Gefühl des Wohlbefindens.

Physische Aktivität muß nicht anstrengend sein, um nützlich zu sein. Regelmäßige Spaziergänge mehrere Mal in der Woche, oder sonst irgend etwas, das ihr Blut zum Zirkulieren bringt, wird helfen. Das wichtigste ist, dass man konsequent ist. Zwei Mal im Monat zu üben ist nicht genug. Finden sie eine physische Aktivität, die sie gerne machen, planen sie es als Bestandteil ihres regulären Terminplanes und tun sie es!

Unsere Körper wurden geschaffen, um unter den richtigen Bedingungen zu gedeihen—um ein volles, produktives, tatkräftiges und glückliches Leben zu leben. Wenn wir uns selber ungesunde, nährstoffarme Nahrung zuführen und einen physisch langweiligen, inaktiven Lebensstil führen, dann genießen wir nicht die Qualität des Lebens, die in unserer Reichweite liegt, wenn wir unsere Gesundheit verbessern.

Wie Professor Andrew Prentice von der Londoner Schule für Hygiene und Tropenmedizin darauf hinweist, „Fettleibigkeit ist nicht eine Krankheit—es ist eine normale biologische Reaktion auf die Art wie wir jetzt leben. Und die pharmazeutischen Firmen befinden in diesem ziemlich seltsamen Dilemma, wenn Sie wollen, in dem Versuch, tatsächlich eine Heilung für etwas zu finden, was zunächst noch nicht gebrochen ist“ (Daily Telegraph, Sept. 10; meine Betonung).

Der einzige bewährte Weg, Gewichtsprobleme für immer zu reduzieren und bei diesem Prozess unsere Gesundheit zu verbessern, ist die Erkenntnis, dass mit unserer Ernährung und unserem Lebensstil etwas verkehrt ist, und infolgedessen gesunde Veränderungen machen. Wenn wir das tun, können wir die Verantwortung in diesem wichtigen Aspekt unseres Lebens übernehmen und den beachtlichen Nutzen ernten! ▪