

♥ Danksagung ♥

Über die Autorin

Index A

*Wenn du wissen willst, was du wirklich willst,
schau dir dabei zu, was du tust!*

Vorwort

Willst du voller Energie und Klarheit dein Leben genießen? Dann weißt du sicher, dass hierbei die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, oder? Weniger offensichtlich jedoch ist die Tatsache, dass dein tägliches Essen verantwortlich sein kann, für lähmende Müdigkeit und vielfältige, diffuse Beschwerden. Das erlebte ich persönlich, bevor ich erkannte, woher diese und andere Auswirkungen kamen! Eines Tages die simple Feststellung: **Die Ursache lag tatsächlich auf meinem Teller.**

Die Suche begann! Es wurde eine spannende Reise, die letztendlich zu diesem Buch führte.

Durch umfangreiche Recherchen sowie *Tests* am lebenden Objekt – unter anderem an mir – zeigte sich, dass unsere heutige Ernährung oft genug nicht das hält, was sie verspricht.

Komm doch mit durch das Labyrinth der Lebensmittel unserer Zeit!

Gerne würde ich darüber schreiben, wie gehaltvoll, gesund und lebenserhaltend unsere heutige Nahrung ist. Es sieht allerdings fast so aus, als sei genau das Gegenteil der Fall. Die Lebensmittelindustrie ist sehr erfinderisch. Die Supermärkte oder Discounter sind voll mit verlockenden Angeboten. Fast Food ist für viele Menschen Bestandteil der täglichen Mahlzeiten. Schnell eine Flasche Superpower-Saft für den Workaholic. Nachmittags etwas Süßes vom Bäcker nebenan. Schon meint man neue Energie zu gewinnen für den restlichen Tag.

Die tägliche Dosis Fast Food. Die tägliche Dosis Transfette, Glukose-Fruktose Sirup und Getreide. Die Dosis macht das Gift, so würde Paracelsus vermutlich über solcherlei Nahrung sagen. Das Zitat des Paracelsus wird dir im Inhalt gelegentlich begegnen! Falls du es noch nicht kennst:

„Alle Ding' sind Gift und nichts ohn' Gift; allein die Dosis macht, das ein Ding' kein Gift ist!“ (- Paracelsus ¹1493-1541 -)

Gift? In einem Buch über Ernährung?

Was es damit auf sich hat und wie das gemeint ist, erfährst du in diesem Buch. Fakten und Erklärungen über den Sinn oder Unsinn von Lebensmittelzusatzstoffen, Zucker, Getreide und mehr, habe ich in Geschichten aus meinem Alltag verpackt. Meine Co-Autorin namens Amarandel half mir, den Inhalt des Buches unterhaltsam zu gestalten. Ob du vegan lebst