

nicht funktioniert hat.



**JETZT IST ENDLICH
SCHLUSS MIT
DIÄTEN**

Sind Sie frustriert, weil Sie schon alle möglichen Diäten und Abspeckprogramme probiert und auf viele leckere Dinge verzichtet haben, das Ganze aber, zumindest längerfristig, fast gar nichts gebracht hat? Ist Ihr Körpergewicht im Gegenteil sogar immer mehr angestiegen, weil nach jedem mühseligen Abnehmversuch auch noch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt erbarmungslos zuschlug? Und das, obwohl Sie sich wirklich weiterhin mit dem Essen zurückhalten und alles dafür täten, wenn es nur endlich klappen würde? Da gibt es nur eins: Ab sofort keine Diät mehr! Nie wieder! Denn Diäten sind die Hauptursache dafür, dass es mit dem Abnehmen so schlecht läuft und Sie immer mehr zunehmen. Das klingt zwar zunächst paradox. Aber Diäten mit ihren über viele Wochen oft massiven kalorienarmen Einsparungen oder einer völlig einseitigen

Mangelernährung sind die Ursache dafür, dass der Körper sich so einstellt, dass Sie nie mehr abnehmen können. Denn Sie verschieben in Ihrem Körper die Regler für Hunger, Sättigung, Verbrauch, Verbrennung und Speicherung. Diäten treiben es sogar so weit, dass Ihr Erbgut, Ihre Gene, angegriffen und verändert werden, wodurch Ihre Körperzellen völlig anders ticken und die Funktionen der Zellen aus dem Ruder laufen. Denn auch Gene registrieren, was um sie herum passiert, und passen sich an – besonders dann, wenn zu wenig Nähr- und Vitalstoffe zur Verfügung stehen. So ist etwa zu wenig Eisen nicht selten hauptverantwortlich für eine Schädigung der Kraftwerke der Zellen, der Mitochondrien (siehe ab [≥](#)) und deren DNA. Einige Forscher gehen sogar so weit, dass sie die Unterversorgung mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen als Verstärker aller

Fehlfunktionen unserer Körperzellen sehen. Diäten sind also viel mehr als der meist vergebliche Versuch, Gewicht zu verlieren. Sie sind Verursacher und Verstärker des Problems. Und noch schlimmer: Diäten regulieren den Körper nachhaltig in eine Situation des Mangels, die man durchaus als verfahren beschreiben kann. Also Schluss damit!

SCHWERWIEGENDE FOLGEN

Ein Zuwenig an Vitamin B₁₂, Folsäure, Vitamin B₆ oder den Vitaminen C und E, wie es oft mit Diäten einhergeht, beschädigt die DNA. Das fand erst kürzlich der US-amerikanische Wissenschaftler Bruce Ames heraus.