
Ehrliche Lebensmittel machen schlank

21.09.2009, 13:16 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Horst Klier*



"Leben ohne Diät"

Schwabach, 21. September 2009: Ehrliche Lebensmittel machen schlank. Das behauptet Autor Horst Klier nun schon in der zweiten Auflage seines Buches mit dem Titel "Leben ohne Diät". Unter ehrlichen Lebensmitteln versteht er dabei alle, die so sind, wie sie vorgeben zu sein. Als Beispiel für unehrliche Produkte nennt er einen Erdbeerjoghurt, in dem zwar viel Aroma, aber keine einzige Erdbeere steckt.

Der menschliche Körper weiß genau, welche Nährstoffe er braucht. Darauf entwickelt er einen Appetit, den es zu befriedigen gilt um sich optimal zu ernähren. Dieser Mechanismus sichert uns seit Jahrtausenden das Überleben. "Ganz ohne Tipps von Ernährungsexperten.", wie der Autor amüsiert anmerkt. Es müssen dann aber genau die Produkte sein, die er verlangt und keine Doppelgänger die dank Chemie nur so aussehen und schmecken. Wieso es ein Problem sein kann, wenn die Lebensmittelindustrie neue Produkte kreierte, auf die unsere alten Gene nicht vorbereitet sind, wird ausführlich erläutert. Dabei werden nicht nur die zahlreichen Hilfs- und Zusatzstoffe kritisch betrachtet, sondern auch die allgemeinen Entwicklungen in der Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln. Als Ausweg wird die biologische

Landwirtschaft genannt, wo sich gerade die traditionsreichen Hersteller und Verbände der Ehrlichkeit verschrieben haben.

Die erste Auflage des Buches erschien 2005. Seit dem hat sich auch in der Fachwelt die Erkenntnis durchgesetzt, dass Kalorien zählen und Light-Produkte eher dicker machen. Jetzt legt Horst Klier mit einer komplett überarbeiteten Ausgabe nach, die viele aktuelle Studien aufgreift. Der Autor berichtet auch regelmäßig in seinem Blog zum Buch unter www.leben-ohne-diaet.de über aktuelle Forschungsergebnisse und kommentiert diese. Dieses Angebot gehört zu den bekanntesten Gesundheitsblogs in Deutschland.

Informationen zum Buch:

Titel: Leben ohne Diät - Schlank durch ehrliche Lebensmittel

Autor: Horst Klier

Verlag: BoD

ISBN: 978-3-8391-2507-6

Portrait

Horst Klier, Jahrgang 1971, ist Unternehmer im Bereich der Informationstechnik. Bereits früh veröffentlichte er Artikel in Fachzeitschriften und heute hauptsächlich in Online-Magazinen. Eigene Gewichtsprobleme sowie die Sorge um seine Kinder brachten ihn dazu, sich mit dem Thema Ernährung intensiv auseinander zu setzen. Sein Beruf bringt dabei eine analytische Vorgehensweise, sowie die Fähigkeit, mit großen Informationsmengen umzugehen. Erfahrungen in der Erstellung von technischen Dokumentationen helfen ihm, komplizierte Vorgänge für Laien anschaulich zu beschreiben. Das "Blog ohne Diät", was seit einigen Jahren aktuelle Meldungen aus der Forschung behandelt, zählt mittlerweile zu den wichtigsten deutschen Gesundheits-Blogs.

News-ID: 351863 • Views: 2346 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/351863/Ehrliche-Lebensmittel-machen-schlank.html>