

Warum die Europäer immer dicker werden

17.08.2015, 08:25 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Diätfreie Zone*

Presseagentur: *Herr*



Daniel Nünlist, dipl. Ernährungscoach,SAFS

Daniel Nünlist, dipl. Ernährungscoach, SAFS meint: Schrauben wir in der Evolution des Menschen ein paar Millionen

zurück. Vor knapp sieben Millionen Jahren begann in Afrika die Erfolgsgeschichte des Menschen. Affenähnliche Wesen erhoben sich auf zwei Beine. Bis zu diesem Abschnitt vergingen hundertausende von Jahren! Die Evolution des Menschen kann mit der rasanten Entwicklung der Gesellschaft und ihrer Technologie nicht mithalten. Wenn wir uns vorstellen, der Ackerbau und die Viehzucht "erst" vor ca. 10'000 Jahren begann, um 1850 der erste raffinierte Zucker, gefolgt von der Industrialisierung. Die körperliche Arbeit auf den Feldern verschwand und Maschinen erhielten Einzug. Der heutige Mensch bewegt sich praktisch nur noch im Sport (bis auf einige Ausnahmen).

Über die letzten Jahrzehnte haben sich unsere Lebens-, Arbeits- und Ernährungsweise gravierend verändert.

Convenience Food und Junk Food erhielten Einzug

Nährstoffmangel in Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse

Bewegungsmangel

Fazit:

In der Vergangenheit gab es kaum übergewichtige Menschen, egal wie weit du in der Geschichte des Menschen zurückblickst. Früher musste hart gearbeitet bzw. mit vollem körperlichen Einsatz Nahrung beschafft werden. Selbst noch vor ca. 100 Jahren war der Grossteil der Bevölkerung schwerer körperlicher Arbeit nachgegangen. Durch die ständig hohe Anstrengung wurden so viele Kalorien verbrannt, dass es nur wenig übergewichtige Menschen gab.

Dazu kam noch, dass die Nahrung früher knapp war und es deutlicher weniger Auswahl als heute gab und die Qualität (Vitalstoffe) viel besser.

Aufgrund dieser Widrigkeiten hatte sich der Körper in den vergangenen Millionen von Jahren angepasst. Er hatte Reserven gebildet, sobald Nahrung da war, um gleich wieder für schlechte Zeiten vorzusorgen. Doch heute ist dies nicht mehr nötig.

Dicke Europäer in der Gegenwart

Wir leben nicht mehr in der Steppe und müssen für unser Essen jagen. Heute fahren wir einfach in den Supermarkt und kaufen uns, worauf wir Lust haben. Wir müssen auf nichts mehr verzichten und können essen, so viel wir wollen! Dazu kommt, dass immer mehr Europäer im Büro arbeiten und sich nicht mehr bewegen müssen. Geistige Arbeit hat die körperliche Arbeit abgelöst.

Auch die Bewegung im Alltag wird uns abgenommen. Wir nehmen einfach das Auto oder ein öffentliches Verkehrsmittel, um Besorgungen zu erledigen oder zur Arbeit zu fahren. Und wem der Weg zum Auto noch zu weit und anstrengend ist, setzt sich an den PC und macht online Bestellungen. Selbst der tägliche Einkauf, Medikamente etc. lassen sich mittlerweile problemlos auf online Plattformen kaufen.

Auf der einen Seite macht uns die Technologie das Leben leichter, auf der anderen Seite haben wir aber immer weniger Grund, uns zu bewegen.

Eine kürzlich erschienene Studie des Robert Koch-Institutes belegt, dass mittlerweile 67% aller Männer und 53% aller Frauen in Deutschland übergewichtig sind (BMI über 25). Zudem gelten 23,3% der Männer und 23,9% der Frauen als stark übergewichtig und sich im Bereich des Adipositas (heisst einen BMI über 30) bewegen. Schlimmer noch, bereits heute ist 1 von 5 Kindern zu dick.

Besonders alarmierend ist, dass mehr als jedes vierte Mädchen an einer Essstörung leidet.

Schon jetzt ist erkennbar, dass es in Zukunft immer mehr dicke Europäer geben wird. Das bedeutet, dass auch die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht immer stärker zum Tragen kommt, seien es: Herzinfarkt, Diabetes, kaputte Gelenke, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, Arteriosklerose, Krebs, rheumatische Arthritis, Osteoporose, usw.

Doch was können wir tun, um diese negative Entwicklung aufzuhalten?

Es muss ein Umdenken erfolgen.

Wenn wir nicht realisieren, dass unser Körper noch an die früheren Zeiten gewöhnt ist, werden wir schon bald mit den brutalen Folgen dieser Lebensweise konfrontiert werden. Dann werden wir es bereuen, nicht eher gehandelt zu haben aber dann sei es bereits zu spät, meint Daniel Nünlist!

Wir müssen Umdenken und unsere Gewohnheiten an die aktuelle Entwicklung anpassen und uns muss bewusst werden, dass wir einen Körper haben und die Gesundheit nicht selbstverständlich ist!

Wir müssen verstehen, wie unser Körper funktioniert und warum er tut, was er tut. Er, der Hypothalamus, speichert nicht das Fett, um uns zu ärgern, sondern weil er immer noch davon ausgeht, dass wir irgendwann in Notzeiten hungern müssen.

Doch diese schlechten Zeiten werden für viele Übergewichtige in Europa nie eintreten. Machen wir unserem Körper aber klar, dass er nicht hungern muss, gibt er diese Fettreserven Schritt für Schritt wieder ab.

Wir müssen realisieren, dass wir Bewegung brauchen. Es tut uns gut und steigert unsere Lebensqualität. Und wenn wir uns im Beruf nicht genug bewegen, gleichen wir das eben in der Freizeit aus. Ein guter Anfang sind 2 bis 3 Stunden wöchentliche Bewegung.

Es gilt auch, bei der Ernährung umzudenken. Die Mehrheit der Europäer weiss nicht, was gesund ist und wie man sich richtig ernähren sollte, vergisst die Ernährungspyramide die uns NICHT sagt, was wir wann essen sollen !!!!

Durch das Überangebot an Nahrung in Form von tausenden von verschiedenen Lebensmittel gilt es diejenigen herauszufinden, die uns am besten Schmecken, aber auch gut für uns und unseren Körper sind. Gesundheit und Genuss schliessen sich dabei nicht aus.

Allein mit diesen drei Veränderungen können wir Grosses bewirken.

Fakt ist: Es sind alles Gewohnheiten. Und Gewohnheiten können verändert werden. Wir müssen es nur wollen. Wollen wir es nicht, bedeutet dies, dass wir die Folgen unserer aktuellen Lebensweise akzeptieren und damit einverstanden sind, unsere Lebensqualität einzubüssen und schwerer unser Leben zu leben.

Bist du bereit, den ersten Schritt zu einer positiven Veränderung zu gehen? Ja? Dann klicke:

<http://www.diaetfreiezone.ch> und erfahre wie genau du dein Wohlfühlgewicht erreichen kannst.

Portrait

Diätfreie Zone ist eine junge innovative Praxis die, die Ernährungsberatung nach den neusten Erkenntnissen in Richtung Paleo (Steinzeiterernährung) anwendet und die Bereiche Gesundheit-Fitness und Wellness abdeckt. Eine optimale Vitalstoffversorgung ist hierbei die Basis. Die Ernährung hat sich im Lauf der Evolution verändert und hier wird von der Praxis Diätfreie Zone stark Rechnung getragen. Betreuung bei der Ernährung einer Wettkampfvorbereitung oder sich einfach nur zum Spass bei einer Lauf- oder Radveranstaltung beteiligen, bedarf eine artgerechte Ernährung. Bei der Anpassung zum Wohlfühlgewicht werden Diäten nach den neusten Erkenntnissen angewendet sprich nebst der Ernährungsberatung auch die homöopathische Stoffwechselkur oder die DNA Weight Control.

News-ID: 866307 • Views: 773 (Stand: 18.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/866307/Warum-die-Europaeer-immer-dicker-werden.html>