



## Detailinformation

Ernährungslehren gibt es wie Sand am Meer (Ernährungspyramide, d'Adamo, Paleo, die 5 Elemente, Montignac, Rohkost, Vegetarismus usw.) und vermutlich kennen Sie einige davon aus eigener Erfahrung. Hat eine davon wirklich funktioniert oder sind Sie einfach nur frustriert?

Warum können diese Methoden nicht funktionieren? Weil sie alle nach dem Inhalt, der Zusammensetzung der Nahrungsmittel fragen. Man weiss z.B. dass Bananen Magnesium enthalten, Zitronen viel Vitamin C usw. Hilft dieses Wissen? Nein, nicht wirklich!

Warum nicht?

Die Erklärung ist ganz einfach: Sie können nur das nutzen, was Ihr Verdauungssystem reibungslos verdauen kann. Es nützt einfach nichts, viel Zitronen auszupressen, wenn Ihr Verdauungssystem Zitronen nicht verdauen kann.

Tatsache ist, dass jeder Mensch ein Individuum ist, Vorfahren hat und in Essenstraditionen gross geworden ist. Mit anderen Worten: jeder Mensch hat ein individuelles Ernährungsmuster.

Die Bestimmung Ihres persönlichen Ernährungsmusters ist theoretisch einfach, denn alle Vorarbeiten dazu sind längst geleistet. Forscher wie William L. Wolcott, Francis M. Pottenger, William D. Kelley und etliche weitere haben wissenschaftlich genau erforscht, wie unser Magen, die Leber, Pankreas, Dünndarm, Dickdarm, das Nervensystem, das Drüsensystem usw. arbeiten, um Nahrung in Energie umzuwandeln. Darüber gibt es viele wissenschaftliche Studien, Berichte und etliche Bücher. Die meisten dieser Publikationen sind in Englisch. Die Essenz dieses Wissens wurde von Peter Königs zusammengetragen. Er hat sie im Buch „Essen was mein Körper braucht“ publiziert.<sup>1</sup>

Die theoretischen Grundlagen sind geschaffen. Endlich wissen wir, was genau die Leber, Pankreas, Magen Darm zur Verdauung beitragen und wie das Ganze über Nerven und Hormone gesteuert ist. Die Schwierigkeit ist bloss herauszufinden, wie genau Ihre Leber, Ihr Magen, Ihr Hormonsystem, Ihr Nervensystem denn nun persönlich funktionieren.

„Verdauen.ch“ hat eine spezifische energetische Analyse entwickelt, mit der genau das analysiert werden kann. Und das Schöne dabei ist, die Analyse benötigt nur ein aktuelles Passfoto.

Füllen sie also das Anmeldeformular aus, laden Sie ein möglichst aktuelles Passfoto hoch und mailen Sie uns diese Angaben.

Die Auswertung erhalten Sie so rasch als möglich. Bitte beachten Sie, dass Sie hier keine Computer-Auswertung erhalten, keine Standard-Lösung, keine Automaten-Antwort. Nein, aufgrund Ihrer Angaben erstellt „verdauen.ch“ Ihre persönliche Analyse – und dafür benötigen wir einige wenige Arbeitstage Zeit.

Als Auswertung erhalten Sie drei Dokumente

- a) Ihre individuelle Nahrungsmittelliste
- b) Allgemeine Informationen
- c) Den Geheimreport Insiderwissen Ernährung

---

<sup>1</sup> Essen was mein Körper braucht. William L. Wolcott, übersetzt und bearbeitet von Peter Königs, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg ISBN -935767-08-0



### a) Ihre individuelle Nahrungsmittelliste

Auf etwa 9 Seiten werden rund 450 Nahrungsmittel und Getränke aufgelistet und zwar aufgeteilt in die 3 Hauptkategorien: „Super verdaubar“, „geht so“, „problematisch“. Die Liste ist grafisch übersichtlich und bewusst farbig gestaltet. In den Listen sind die Nahrungsmittel alphabetisch aufgelistet, so dass gesuchte Nahrungsmittel rasch gefunden werden.

#### Das Wichtigste in Kürze

Die wichtigsten Punkte Ihrer individuellen Ernährung werden auf einer Seite dargestellt. Hier ein Muster, ein Auszug zu den Früchten, Beeren, Gemüse. Eiweiss, Fett, Getränke usw. werden ebenso kurz charakterisiert.

#### **Das Wichtigste in Kürze**

*Um möglichst viel Energie aus der Nahrung aufzunehmen und um möglichst reibungslos verdauen zu können, benötigen Sie:*

#### **Früchte, Beeren, Gemüse, stärkehaltige Kohlenhydrate**

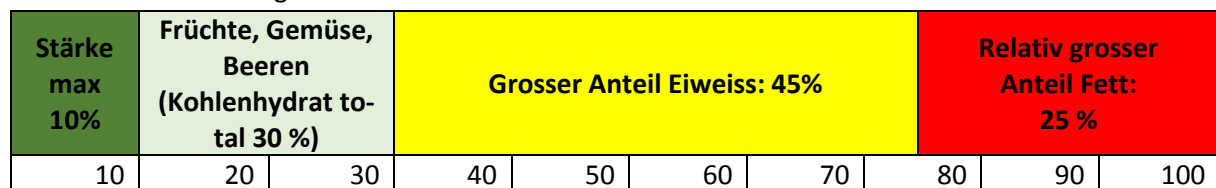
*Sie haben einen relativ kleinen Kohlenhydrat-Anteil, nämlich nur 30 Prozent. Sie können lange nicht alle Gemüse, Früchte und Beeren verdauen. In diesem Bereich sind Sie sehr eingeschränkt – bitte bleiben Sie hier so strikt als möglich. Das gilt auch für die Zubereitung: Da Sie Essig nicht verdauen können, sollten Sie Gemüse vermehrt kochen und weniger Rohkost / Salat essen.*

#### **Eiweiss, Protein**

*Sie benötigen einen grossen bis sehr grossen Eiweiss-Anteil. 45 % der Energie kommt aus Eiern, .....*

#### Balkengrafik

Die persönlich richtige Menge an Kohlenhydrat, Eiweiss und Fett wird in zwei Grafiken dargestellt. Hier ein Muster der Balkengrafik.



#### Die individuelle Nahrungsmittelliste

Das wichtigste Resultat Ihrer individuellen Ernährungsanalyse ist die detaillierte Nahrungsmittelliste. Sie ist eingeteilt in Kohlenhydrat, Eiweiss, Früchte, Gemüse, Fette, Gewürze, Getränke. Diese Liste umfasst rund 450 Nahrungsmittel. Alle Nahrungsmittel die Sie persönlich **super** nutzen können werden fett gedruckt, das was gerade **so geht** wird neutral gedruckt und das was **problematisch** ist wird mit Kleindruck aufgelistet. Damit haben Sie eine weitere optische Hilfe, Ihre persönlich besten Nahrungsmittel rasch zu finden.

**Beispiele aus einer individuellen Nahrungsmittelliste:**

<b>Früchte, Beeren (Kohlenhydrat)</b>		
<b>Super</b>	<b>Geht so</b>	<b>Problematisch</b>
<b>Apfel (60 g)</b> <b>Birne (60 g)</b>	Banane (30 g) Granatapfel (40 g) Holunderbeeren (60 g)	Brombeeren (80 g) Erdbeeren (120 g) Heidelbeeren (100 g)

... und weitere 20 - 28 Zeilen

<b>Fleisch, Geflügel (Eiweiss)</b>		
<b>Super</b>	<b>Geht so</b>	<b>Problematisch</b>
<b>Ente (20 g)</b> <b>Fasan (25 g)</b> <b>Gans (12 g)</b>	Huhn, Brust (40 g) Kaninchen (30 g) Lamm (20 g)	Würste, jede Art

... und weitere 10 bis 20 Zeilen

<b>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte (Fett)</b>		
<b>Super</b>	<b>Geht so</b>	<b>Problematisch</b>
<b>Avocado (15 g)</b> <b>Chia Samen (20 g)</b> <b>Kokosnuss (8 g)</b>	Alle übrigen Nüsse wie z.B. Baumnüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse,	

... und weitere 8 – 12 Zeilen

**b) Allgemeine Informationen**

Zum Thema Ernährung gibt es kaum neutrale Informationen. Die Nahrungsmittelindustrie tut alles um möglichst viele kostengünstige Produkte verkaufen zu können. Auch die Ausbildungslehrgänge für Ernährungsfachleute basiert auf Grundwissen bzw. Forschung der Nahrungsmittelindustrie. Aus diesem Grunde hat „verdauen.ch“ umfassende neutrale Informationen zur Ernährung erstellt. Darin enthalten sind auch wichtige Hinweise zum Umsetzen der individuellen Nahrung, bzw. zum Gestalten der Menüs. Die allgemeinen Informationen enthalten folgende Themen:

**Inhaltsverzeichnis Allgemeine Informationen**

<b>Kapital</b>	<b>Seite</b>
Allgemein gültige Aspekte	2
Artgerechte Grundnahrungsmittel	2
Ernährung ist Energie	4
Auswahl	4
Stärkehaltige Kohlenhydrate	4
Kohlehydrate ohne Stärke	5
Eiweiss (=Protein)	6
Fett	7



Menü bzw. Nahrungsmittelkombinationen	8
Super	9
Geht so	9
Problematisch	9
Aufbau und Aussage der Nahrungsmittellisten	10
Energiebilanz der Nahrungsmittelkategorien	10
Essens-Menge / Übergewicht	11
So stellen sie Ihr Menü zusammen	12
Umsetzen unserer Empfehlungen	13
Auswärts essen	15
Wie lange?	15
Heisshunger, Gelüste	16
Ändert sich mein Ernährungstyp?	16
Nahrungsergänzung	17

### c) Geheimes Ernährungs-Insider-Wissen

Es gibt wohl kein anderes Wissens-Gebiet in dem so viel Fehlinformationen und Halbwahrheiten zirkulieren wie zum Thema Ernährung. Denken wir nur an das von der Industrie ganz bewusst und über viele Jahre aufrecht erhaltene Verwirrspiel über gute Fette, schlechte Fette, LDL, HDL, Cholesterin usw. All diese Halbwahrheiten konnten erst im November 2017 durch einen Bericht in Arte gestoppt und widerlegt werden. Link zum Film: [http://future.arte.tv/de/cholesterin?http%3A%2F%2Ffuture\\_arte\\_tv%2Fde%2Fcholesterin=](http://future.arte.tv/de/cholesterin?http%3A%2F%2Ffuture_arte_tv%2Fde%2Fcholesterin=)

Oder auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=xmE8-Pk2vRw>

Der hier vorliegende Geheimbericht zeigt solche und etliche weitere Grundwahrheiten. Er zeigt Ihnen, was Sie glauben können und dürfen und wo Sie vorsichtig sein sollten. Er erklärt komplexe Zusammenhänge wie z.B. den glykämischen Index und das Thema Fette in einfachen, leicht verständlichen Worten. Sichern Sie sich diesen Bericht. Er liegt jeder Analyse gratis bei.

➔ **Bestellen sie Ihre persönliche Nahrungsmittelanalyse unter „verdauen.ch“**