

---

## Buchtip: Wir fressen uns zu Tode

Geschrieben von ilfpmats - 11.07.2008 13:03

---

Hallo Sportlerinnen und Sportler

Die Ernährung ist ja für uns immer ein heisses Thema. Jeder hat mit der Zeit seine Erfahrung, Gewohnheiten und weiss was sein Körper wann braucht. Deshalb habe ich dieses Buch etwas belächelt, als meine Frau mir dies zeigte.

Schon nach ein paar Seiten hat mich das Buch ziemlich fasziniert. Zum einen, weil verschiedene Ernährungstheorien logisch in Frage gestellt werden und zum Anderen beeindruckten die Beweise dieser Theorien von Frau Schatalova.

Hier der Link: [Wir fressen uns zu tode](#)

Ich werde die einen oder anderen Tipps angewöhnen. Zum Beispiel mehr Gemüse, Früchte und Getreide je nach Saison. Dafür Fleisch nur noch in "Notfällen" essen.

Was ich wohl nicht mache ist, am 19. Januar in einem russischen Gewässer ein Loch bohren, um in einem Meter tiefe "perfektes strukturiertes Wasser" zu nehmen :lol:

Viel Spass beim Lesen! ;)

Roly

=====

## Aw: Buchtip: Wir fressen uns zu Tode

Geschrieben von Brigitta - 21.07.2008 13:39

---

Hallo ilfpmats :)

Ich find's gut, dass du dich mit dem Thema auseinandersetzt. Irgendwann kommt wohl jeder an den Punkt, wo er sich fragt, was ist gut für mich und von was lass ich besser die Finger. Ich beschäftige mich schon lange mit dem Thema Ernährung. Erstens, weil ich eine Frau bin und die ja bekanntlich immer "zu dick" sind, zweitens weil ich fast jeden Tag koche, drittens weil ich mich beruflich mit BewusstSein befasse und dies einfach mit dazu gehört und viertens, weil ich seit einigen Jahren eine Nahrungsmittelunverträglichkeit habe, sie mich krank gemacht hat und ich die Zusammenhänge lange Zeit nicht erkannt habe.

Ich denke, dass gerade bei der Ernährung jeder seinen eigenen Weg finden muss und es kein perfektes Rezept gibt (wie fast überall), denn jeder ist innerlich so verschieden, wie wir uns äusserlich unterscheiden.

Herzlichen Dank für den Denkanstoss und liebe Grüsse

Brigitta

=====