"Die Ernährungslüge - denn sie wissen nicht, was sie essen"

welt der wunder

Die Deutschen werden immer dicker: 65% der Männer und 55% der Frauen sind übergewichtig. Obwohl an jeder Ecke neue Biomärkte aufmachen, in denen wir uns mit gesunden Nahrungsmitteln eindecken könnten, ernähren wir uns immer schlechter. Fastfood-Kultur und mangelnde Bewegung führen zu den gefürchteten Volkskrankheiten, Diabetes, Krebs und Herzkreislaufversagen. Welche Ernährung ist richtig und wo stecken die meisten Vitamine und Mineralien drin? Unser Körper hat 70 Billionen Zellen, die gut behandelt werden wollen und Nährstoffe benötigen. Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Dieses "Welt der Wunder"-Spezial weist Ihnen den Weg durch den Ernährungsdschungel!



Hendrik Hey, Moderator

Woran liegt es, dass die Deutschen immer dicker werden? Die Gründe für diese Entwicklung sind, dass unsere Gene nicht auf Überfluss programmiert sind, die Portionen immer größer werden und das Essverhalten immer unkontrollierter. Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, mussten erst einmal Tiere jagen, um etwas zwischen die Zähne zu bekommen. Ihre Nahrung bestand zum größten Teil aus Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse und Nüssen. Heute essen wir hauptsächlich raffiniertes Mehl, in dem so gut wie keine Nährstoffe enthalten sind. Um richtig abzunehmen gilt: Der Körper muss weniger Energie zur Verfügung gestellt bekommen, als er verbraucht. Um dabei nicht zu hungern, stellt "Welt der Wunder" einige einfache Tricks vor.

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen. Aber was sind Vitamine eigentlich und was bewirken sie? Welche kann der Körper selbst herstellen, welche müssen zugeführt werden? Könne sie sogar helfen, den Alterungsprozess aufzuhalten? In aufwändigen Grafiken zeigt "Welt der Wunder", wie natürliche und synthetische Vitamine funktionieren, welche davon dem Körper schaden und welche ihm nutzen. Außerdem: die Lebensmittel der Zukunft, die mehr können, als nur satt machen. Angereichert mit Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen sollen sie uns gleichzeitig gesund halten – sind also Lebensmittel und Medikament zugleich.
Völlig rezeptfrei...



Hendrik Hey als Sprecher auf der NSA Convention, Berlin 2007

Welt der Wunder - Spezial
Sonntag, 13.05.2007
19.00 – 20.00 Uhr
Sender: RTL II