

# Espresso Vitalis



## Liebeserklärung ans Fett

VON DORIS AITZETMÜLLER

Fett ist eine Delikatesse für unsere Zellen!

Neues "FETTES WISSEN" hat uns, Gerald und mich persönlich und als Therapeuten sehr beflügelt, offen für Veränderung zu sein, es auszuprobieren und auch dranzubleiben, mit einem auf allen Ebenen spürbaren und sichtbaren Ergebnis für uns und unsere Klienten.

Wir können viel für unsere Gesundheit tun:

Uns bewegen, ausreichend schlafen, entspannt mit Herausforderungen umgehen, die Nähe liebenswerter, ehrlicher Menschen suchen. Insbesondere dürfen wir aber unsere tägliche Ernährung hinterfragen und das, wie in den letzten Jahrzehnten als „Gift“ bezeichnete Fett aus der Schmollecke holen.

Wir können unsere 60 Billionen Zellen in Zeitlupentempo zugrunde richten oder mit cleverer, fettreicher Ernährung hegen und pflegen.

Stellen wir uns unseren Körper als Bauwerk vor. Davon braucht jede einzelne Zelle FETT als lebensnotwendigen Baustein für die Zellhülle, ihre Membran und ihre Zellbestandteile. Wie eine Pflanze die Luft zum Atmen benötigt. Jedem Auto, jeder Motorsäge, jeder Fahrradkette geben wir das beste Fett. Der Motor in unserem Körper ist ebenfalls abhängig davon. Er beginnt im STILLEN zu stottern oder OFFENSICHTLICH, wenn ein Infekt den anderen jagt, chronische Krankheitsmuster sich einstellen oder Gedächtnis, der Energiehaushalt und gute Laune nachlassen. Auf die richtige MENGE und auf die QUALITÄT des Fettes kommt es an und auf den Rest der Lebensmittel, die Tag für Tag auf unseren Tellern landen.



Vor kurzem hat mir jemand eine Anekdote aus seiner Kindheit erzählt.

Zu dieser Zeit (vor etwa 50-60 Jahren) fingen er und seine Freunde regelmäßig Fische mit der bloßen Hand aus einem nahen Bach.

Seine Großmutter schimpfte schon darüber, weil die Kinder so oft Fisch mitbrachten. Und da es zu dieser Zeit in ihrem Haus noch keinen Kühlschrank gab, musste sie den Fisch auch SOFORT verarbeiten.

Damals war die ausreichende Versorgung mit Omega 3 ganz einfach gewährleistet!



## Tipp 1

Begib dich in den Supermarkt und schau auf die Inhaltsstoffe von Saußen, Senf, Keksen, Gebäck & Co - dort findest du fast ausnahmslos Omega-6 Öle!

## Tipp 2

Wenn dich DEIN persönlicher Fettsäurestatus und die Durchlässigkeit der Zellmembran interessiert, melde dich bei uns.

Seitdem Cerealien, Brot, Nudeln, FETTARME Milchprodukte, Pflanzenöle, Margarine, kohlehydratdichte und stark zuckerhaltige Nahrungsmittel Küche und Supermarktregale erobern und Butter und Eier aus dem Kühlschrank eine Zeit lang sogar dogmatisch verbannt wurden, geht es seit den 50er Jahren mit der Gesundheit MESSBAR bergab.

Das Ergebnis: Gestiegene Insulinwerte, Fett wird gespeichert, Heißhunger angekurbelt, Stoffwechsel verlangsamt und stille Entzündungen befeuert. Die Folgen sind alle bekannten auf dem stark im Vormarsch befindlichen chronischen degenerativen Erkrankungen weltweit.

Die Fakten:

- Palmitin- u. Stearinsäure sind zwei gesättigte Fettsäuren, die aus der Balance geraten, das Herzinfarkttrisiko fördern. Sie entstehen durch zu viel Zucker, zu dichten Kohlehydraten und zu wenig Bewegung aber nicht durch den Verzehr von Fett!
- Die gesättigten Fettsäuren aus natürlichen Milchprodukten, Butter, Butterschmalz und Kokosfett sind sogar mit einem geringeren Herzinfarkttrisiko verbunden.
- Omega-3 aus fettem Fisch, Lein- Hanf- Walnussöl haben die stärkste entzündungshemmende und gesundheitsschützende Wirkung.
- Omega-6 aus Geflügeln, Eiern und Fleisch (Arachidonsäure) scheinen im normalen Ausmass und in Balance mit Omega-3 eine herzscheidende Wirkung zu haben.
- ABER die allseitiggelobtem Omega-6-Fettsäuren aus diversen Pflanzenölen (z.B.: Soja- Sonnenblumen- Maiskeim- Distel- Kürbiskern- u. Traubenkernöl) haben in einer Omega-6 Überflusswelt keine Vorteile und können Risikofaktoren enorm anfeuern.

Omega 6: Omega 3 Balance und ihre grosse Bedeutung auf unsere Gesundheit folgt in der nächsten Ausgabe.

Literaturquelle: "Ran ans Fett", Dr. Anne Fleck  
Erhältlich im Buchhandel



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

