

Adipositas

Ja, die Fettleibigkeit, bzw. Korpulenz nimmt dramatisch zu. Siehe Artikel Tagesanzeiger vom 17.9.24.

Eine typische Zivilisationskrankheit? Haha, davon sind längst nicht mehr bloss die sg zivilisierten Gesellschaften betroffen. Der Anteil in sg Entwicklungsländern ist oft sogar deutlich höher.

Allerdings, im Kontext mit *Tiefer Regeneration* wirkt dieses Massenphänomen geradezu lächerlich. Nicht nur wirst du, sobald du die TR eine Weile intensiv praktiziert hast, *ganz naturgemäss* bloss noch einen Bruchteil dessen essen, was du wohl zurzeit verspeist. Dein Körper wird die Nahrung auch ungleich besser verarbeiten. Dazu gehört ganz nebenbei auch deine dann ganz schlichte, naturbasierte Auswahl der Nahrungsmittel. Dein Körper wird dir nämlich deutlich spürbar machen, worauf du gerade Lust hast. All die Ernährungsratschläge? All die Ideologien? Ach, vergiss das!

Siehe dazu die Kapitel über Ernährung im Buch [«HOMO CAPUT»](#). Sowie ausführlich in meinem soeben wieder veröffentlichten Buch [«Das 3×3 der Ernährung»](#), 5. Auflage ;), wo diese Fragen samt und sonders geklärt werden. Alle! Sowie Vieles darüber hinaus. Wie beim Autor üblich.