

Kurzanleitung

Kurzanleitung für Psycho-Tricks zum fröhlichen Selbstbetrug

Erzählt dir jemand von gesunder Ernährung, dann weise ihn gleich darauf hin, dass man ja gegen die Gene und die Umweltgifte doch nichts machen könne. Erzählt dir zum Beispiel jemand von gesunden langlebigen Bergvölkern, dann frage nicht nach ihrer Ernährung, sondern erkläre gleich, es sei die gute Bergluft, in der sie ihr Leben führen dürfen. Wenn es aber um die Schulmedizin geht, dann spielen auf einmal Gene und Umweltgifte und gute Bergluft keine Rolle mehr. Die hilft immer.

Bringe das Geld-Argument: Gesunde Ernährung sei ja so teuer. Dass aber Fleisch in den Herstellungs-, Transport- und Umweltkosten noch viel teurer ist, das blende einfach aus. Was geht dich das an? Die staatlichen Subventionen fangen das ja schließlich alles auf. Dass man bei einer konventionellen Ernährung trotzdem nicht unbedingt preiswerter wegkommt, das blende auch aus – wer will das schon so genau wissen? Für die für den Körper vollkommen unnötigen Produkte wie Essig, Kaffee, Alkohol, Zucker und evtl. Zigaretten, die im Gegenteil dem Körper noch wertvolle Nährstoffe entziehen, ist natürlich immer Geld da. –Wo kämen wir denn da sonst hin? Und dass wir durch diesen Lebensstil jetzt und später noch viel mehr teure Medikamente benötigen, das darf natürlich in die Rechnung auch nicht einfließen. Medikamente sind ja schließlich kein Essen, oder?

Und überhaupt: Weiß man denn, ob wirklich auch Bio drin ist, wo Bio drauf steht? Du hast doch grad gestern da einen Fernsehbericht gesehen, der zeigt, wie in dieser Branche betrogen wird. Jawohl, wir sind kritische aufgeklärte Bürger, die sich durch irgendwelche Etiketten nicht so schnell was weis machen lassen. Außer es steht ‚light‘ drauf. Oder auf der Verpackung finden sich Begriffe wie ‚natürlich‘ oder ‚mit Liebe gemacht‘. Dann wissen wir selbstverständlich sofort, dass wir ein seriöses Produkt vor uns haben, das für die Gesundheit unseres Körpers nur das Beste will. So genau weiß man das natürlich auch nicht, aber es wird dann schon sein Geld wert sein.

Bringe das Zeit-Argument: Wo soll man denn die Zeit hernehmen, sich seine gesunde Ernährung immer frisch zuzubereiten – ja, allein schon sich darüber so genau zu informieren. Schließlich braucht man ja seine Zeit fürs Fernsehen, fürs Handy-Telefonieren, für die Wii-Box oder fürs Auto. Selbstverständlich soll man die Technik, die einen umgibt, immer sachgerecht behandeln. Ob der eigene Körper sachgerecht behandelt wird? – Wen kümmert's! Der steckt schließlich so einiges weg, oder?

Und dann kommen diese Öko-Heinis auch noch mit irgendwelchen Statistiken, die belegen sollen, dass es einen Zusammenhang zwischen der Ernährung und den verbreiteten Zivilisationskrankheiten geben soll! Ts – ts – ts. Wen wollen die denn mit solchen Kamellen hinterm Ofen vorlocken? Wie heißt es doch so schön: Glaube keiner Statistik, die du nicht selber gefälscht hast. Kommt also jemand mit Erfahrungsberichten, dann behaupte einfach, das lässt sich ja nicht auf die Allgemeinheit übertragen. Kommt aber jemand mit Statistiken, dann behaupte einfach, mit Statistiken lässt sich alles so hinbiegen, dass es in den eigenen Kram

passt. Letztendlich zähle, ob es im Einzelfall funktioniert. Siehst du, dann kann dir keiner was. Vertraue weiterhin dem Schulmediziner. Der arbeitet wenigstens wissenschaftlich. Dass alle seine Behandlungsmethoden auf Studien beruhen, die statistisch ausgewertet wurden, und dass man das ‚schulmedizinische Wissenschaft‘ nennt, darüber brauchst du dir ja keine Gedanken zu machen. Das überlasse einfach alles dem Experten. Der kann das alles viel besser auswerten und analysieren. Und dass von Pharmakonzernen in Auftrag gegebene Studien viel seriöser und neutraler an die Sache herangehen als die von unabhängigen Wissenschaftlern, die sich ihre Gelder irgendwo zusammensuchen müssen, ist doch logisch, oder?

Und dann kommen die auch noch mit solchen Argumenten, als Tierfreund könne man keine Tiere essen. Na, das ist ja ein schöner Quatsch. Schließlich verwöhnst du ja deinen Hund, wie du nur kannst. Er kriegt sogar von Eurem Essen was ab. Und dreimal am Tag gehst du mit ihm um den Block. In Hausschuhen zwar, aber ist ja schließlich auch Bewegung. Wenn er krank ist, bezahlst du auch die Tierarztkosten. Und dann sollst du dafür verantwortlich sein, dass es den Rindern und Schweinen und Hühnern, die du isst, vorher schlecht bei den Menschen geht? Erstens siehst du davon nichts, zweitens kannst du daran nichts ändern, drittens hat es ja wohl die Natur so eingerichtet. Oder so. So genau will das ja schließlich keiner wissen.

Kurzum, messe immer mit zweierlei Maß. So kannst du sicher gehen, dass dein Gewissen dich niemals nötigt, dich selber zu hinterfragen und zur Besinnung zu kommen.

Messe einfach immer mit zweierlei Maß. So kannst du sicher gehen, dass du immer ein Argument parat hast. Darauf sollen diese Ernährungsapostel erst einmal eine Antwort finden!