

# Unsere Ernährung macht fett, dumm und krank: Absicht oder Zufall? Gesundheits-Guru Fabian Kowallik

URL: [Video ansehen](#)

## Zusammenfassung:

Im Gespräch mit Gesundheits-Influencer Fabian Kowallik werden die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und gesellschaftlichen Strukturen besprochen. Kowallik, der auf eigene Erfahrung aus der Kindheit zurückblickt, betont die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und kritisiert die westliche Ernährungsweise, die er für problematisch hält. Dabei spielt auch seine Kritik an der Lebensmittelindustrie sowie an der Rolle von Zucker und der verarbeiteten Nahrungsmittel eine große Rolle. Kowallik fordert die Eigenverantwortung der Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und appelliert an das Bewusstsein für Ernährung, um chronischen Krankheiten vorzubeugen.

## Stichpunkte:

1. **Eigenverantwortung:** Kowallik betont, dass jeder selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist und informieren sollte, welcher Einfluss die Ernährung auf das Wohlbefinden hat.
2. **Kritik an verarbeiteten Lebensmitteln:** Die Industrieangebote, insbesondere Zucker und ungesunde Fette, werden als Hauptverursacher von chronischen Krankheiten identifiziert.
3. **Essen als Lebensstil:** Kowallik möchte das Bewusstsein für natürliche Lebensmittel und eine ausgewogene Ernährung fördern, die keine versteckten Inhaltsstoffe haben.
4. **Gesundheitsmythen:** Kritik an der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) und populären Ernährungsempfehlungen, die er als irreführend erachtet.

**5. Langfristige Gesundheitsfolgen:** Kowalik weist darauf hin, dass kurzfristige Veränderungen (z.B. besseres Essen und Bewegung) auch sofortige positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben können, während langfristige Prävention oft aus den Augen verloren wird.

**Quelle:** Jasmin Kosubek auf YouTube

**Einstelldatum:** 01.12.2024

---

Revision #1

Created 27 February 2025 10:48:06 by Admin

Updated 27 February 2025 10:48:06 by Admin