

## Zucker - Auswirkungen auf den Körper

Zucker und isolierte Kohlenhydrate versetzen den menschlichen Organismus von Kopf bis Fuß in einen derart geschwächten Zustand, dass jeder Tag zu einem Überlebenskampf werden kann.

### Unzählige Symptome durch Zuckerkonsum

Unerklärliche Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit, Depressionen, Angstzustände, Magen- und Darmprobleme wie Völlegefühle, Blähungen, Durchfall und Verstopfung, Haarausfall, Hautkrankheiten, Pilzbefall, Menstruationsbeschwerden, Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationschwäche - bis hin zu geistiger Verwirrtheit und anderem mehr. Was von besonderem Interesse ist: Der Körper wird anfällig für "Infektionskrankheiten". Sein so genanntes Immunsystem ist am Boden und nicht mehr fähig, den Körper angemessen zu schützen.

### Zuerst die gute Nachricht: Zucker ist ein Heilmittel

#### Ja, Sie haben richtig gelesen, Zucker ist ein Heilmittel!

Manche Ärzte verwenden ihn zur Wundbehandlung - vor allem bei Brandwunden sind die schnellen Heilerfolge angeblich überwältigend, und dort, wo manches Mal Antibiotika versagten, konnte Zucker als hervorragender Wundheiler und sogar als Unterdrücker von Infektionen zum Einsatz kommen. Deshalb wird er auch in hoher Dosierung (halbe-halbe) zur Herstellung von Eingemachtem wie Marmelade verwendet. Er konserviert - und unerwünschte Mikroorganismen, wie Bakterien oder Schimmelsporen, haben dann nicht mehr die geringste Chance.

### Glücklich und verliebt... durch Zucker!

Aber nicht nur äußerlich, auch innerlich hat Zucker durchschlagende Wirkung. Da die These, Zucker liefere schnelle Energie, weil er sofort ins Blut übergehe, aufgrund des höchst effektiven Einsatzes aller Medien mittlerweile wohl jedem bekannt ist, versorgt sich auch beinahe jeder vor, nach oder während körperlich und geistig besonders anstrengender Arbeiten mit Zucker in Form von Schokoriegeln, Traubenzucker, süßen Getränken oder Ähnlichem. Man spürt es unmittelbar nach Zuckergenuss ja auch am eigenen Leib: Ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbehagen nimmt von einem Besitz, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die etwaige Nervosität schwindet. Man fühlt sich vorübergehend stark, leistungsfähig und ... na ja ... vielleicht auch ein bisschen glücklicher als zuvor...?!

### Insulin wird in großen Mengen produziert

Der Grund ist rasch erklärt: Zucker und mit ihm sämtliche isolierten Kohlenhydrate (Auszugsmehle und Stärken, wie z. B. Mondamin) lösen bei ihrer Ankunft im Blut - wo Zucker in der Tat bereits wenige Minuten nach seinem Verzehr ankommt - die Produktion einer großen Menge an Insulin aus. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, dessen Hauptaufgabe es ist, den aus der Nahrung stammenden Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen und ihn an sämtliche Körperzellen und Organe zu verteilen, die daraus dann ihre Energie gewinnen.

Insulin aktiviert aber auch die Bildung eines bestimmten Stoffes, der dann im Gehirn Serotonin zusammenbastelt. Serotonin wird manchmal auch als Glückshormon bezeichnet, da es heitere Gelassenheit und sogar euphorische Anwandlungen herbeizuzaubern vermag. Oft leiden Menschen mit Depressionen oder Angstzuständen unter permanentem Serotoninmangel. Kakao enthält übrigens einen weiteren, dem Serotonin ähnlichen Stoff. Dieser soll gar Verliebtheitsgefühle auslösen. Deshalb führt Schokolade als Kombinationsprodukt von Zucker und Kakao zu den besten "Drogen-Trips".

### Die optimale Dosis

Nun hat man selbstverständlich bereits die Zuckerdosis aufgespürt, die zum gewünschten seelischen Höhenflug führt: Mit einer Investition von nur 2,5 Esslöffel Zucker (= 30g reine Kohlenhydrate) oder alternativ 60g irgendeiner Süßigkeit ist man dabei. Interessant ist nun, dass eine höhere Dosis weder zu einem besseren noch zu einem schnelleren Ergebnis führt. Im Gegenteil ... und damit zu den leider etwas schlechteren Nachrichten:

### Das mysteriöse, unstillbare Verlangen nach Zucker

Die Frage ist nun, wenn diese Menge doch bereits zufriedenstellend wirkt, warum verspeist man die selbige nicht gezielt, freut sich hernach nicht einfach seines plötzlich wunderbar erscheinenden Lebens und warum ist man nach dieser angeblich völlig ausreichenden Menge an Zucker nicht rundum gesättigt und zufrieden? Warum wird ständig Zuckriges

gegessen: Naschwerk, Kaugummis, Riegel, Eis ...?

Oder mit Zucker gesüßte Getränke genossen: Kaffee, Tees, Softdrinks, Kakao,...?

Oder Mahlzeiten verzehrt, die fast ausschließlich aus isolierten Kohlenhydraten bestehen: Pizza, Pasta, Kuchen, Gebäck, Brötchen und Brot, ...?

Nun könnte man meinen, dass der menschliche Organismus Zucker und Kohlenhydrate ja nicht nur zur Hebung seiner Laune benötigt oder zur Bewältigung akuter Spezialsituationen (Prüfungen, Sport, Auseinandersetzungen...), sondern ununterbrochen funktionieren muss. Herz, Leber, Gehirn und Muskeln machen bekanntlich niemals Pause.

### **Brot und Kuchen - nicht in der Steinzeit**

Die nächste Frage wäre, warum der moderne Mensch glaubt, seinem Körper zu diesem Zweck gerade Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate zuführen zu müssen - bzw. warum er davon überzeugt ist, nicht mehr von Blättern (Salaten), Wurzeln und den Früchten der Bäume satt werden zu können??

Vor einigen zehntausend Jahren stand unseren Vorfahren nichts anderes zur Verfügung, und ihre Körper leisteten bei Weitem mehr als die unsrigen, die oft nichts weiter tun, als die Sitzfläche irgendeines Chefsessels zu wärmen. Seinerzeit bewegte man sich bevorzugt im Laufschrift und unternahm in dieser Geschwindigkeit tagelange Wanderungen. Vermutlich arbeiteten die steinzeitlichen Gehirne ebenfalls recht fix, denn ständig war man auf der Hut vor möglichen Feinden, entwarf Werkzeuge und errichtete sich eigenhändig neue Behausungen aus selbst organisiertem Material.

Übrigens stand auf dem Speisezettel unserer Ahnen auch kein Getreide. Vielleicht aßen sie dann und wann frische Samen von Wildgräsern, doch sicherlich sammelten sie nicht in stundenlanger Plackerei Hunderttausende dieser Winzlinge, um sie anschließend zu häuten, irgendwie in einen mehlähnlichen Zustand zu versetzen und daraus so etwas wie Brot oder Kuchen zu fabrizieren. Selbst wenn, so wären diese sonnengetrockneten Grassamenfladen niemals von jener miserablen und hochgradig schädlichen Qualität gewesen wie heutiges Brot - von all den künstlichen Zusätzen und vom Umstand des Erhitzens bei 200 Grad und mehr wollen wir einmal absehen und nur das Getreide an sich betrachten.

### **Modernes Getreide...**

... ist, wie eigentlich fast all unser Gemüse und Früchte, völlig überzüchtet. Zu den wichtigsten Zuchtkriterien gehören große Körner, also höchstmögliche Ausbeute pro Ähre und ein hoher Glutengehalt. Je höher der Glutengehalt, um so besser sind die Backeigenschaften des Mehles und um so höher ist bei vielen Menschen die Gefahr, Allergien gegen dieses unnatürliche Eiweiß zu entwickeln.

Warum? Weil Körper intelligent sind und unmissverständlich darauf hinweisen, dass sie das nicht wollen bzw. brauchen. Das Ergebnis sind also riesige Körner auf schwachen Stängeln, die mit ihren wilden Vorfahren nichts mehr gemein haben. Sie können nicht mehr allein überleben, sind verweichlicht und ein gefundenes Fressen für Pilze und Insekten - angewiesen auf die Pflege und "Behandlung" des Landwirtes.

Wie sollen diese Schwächlinge Gesundheit und Lebenskraft vermitteln? Zu allem Überfluss wird diesen mit Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden und Nitratdüngern vollgepumpten Aliens dann auch noch gerade jener Teil abgenommen, der für unseren Körper noch von Interesse gewesen wäre: Die ballaststoffreichen Randschichten und der vitamin- und mineralienreiche Keim. Übrig bleiben isolierte Kohlenhydrate, nichts als Stärke und Zuckteiweiß!

### **Vorsicht auch bei Roh-Rohrzucker**

Strahlend weißer, kristalliner Haushaltszucker, aber auch der braune (oft nur eingefärbte) Rohrzucker stammen bekanntlich aus dem Zuckerrohr oder der Zuckerrübe. Da wir aber mit diesem Zucker nicht auch noch die Blätter des Zuckerrohres oder der Rüben - beispielsweise als Salat - essen (wo könnte man diese überhaupt herbekommen?) und wir auch nicht an deren Rinde knabbern, sondern diese Reste bestenfalls an Tiere verfüttert werden, kommen zwar diese Tiere in den Genuss all der Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, wir aber nicht.

Das heißt wiederum, dass unserem Haushaltszucker genau jene Vitalstoffe fehlen, nach denen unser Körper nun heißhungrig lechzt. Das ist dann auch eine Antwort auf die Frage, warum man mit der erwähnten Zuckerdosis nicht einfach zufrieden ist, sondern im Gegenteil über kurz oder lang sehr unglücklich wird - und dies auch bleibt, wenn man seine Ernährungsweise nicht drastisch ändert.

### **Hunger deutet auf Vitalstoffmangel hin**

Ständiger Appetit oder Heißhungerattacken sind die Versuche eines Körpers, seinem Besitzer begreiflich zu machen, dass lebensnotwendige Materialien (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) fehlen, welche er doch bitte mit der nächsten Mahlzeit liefern möge. Leider hofft er meist vergebens und hungert still vor sich hin. Der betreffende Mensch ist permanent auf der Suche nach Essbarem, obwohl der oberste Hosenknopf schon längst nicht mehr zugeht. Auch unsere Gemüse, Salate und Früchte sind nur auf Optik, lange Lager- und optimale Transportfähigkeit und, Sie ahnen es schon, auf hohen Zuckergehalt hin getrimmt. Mineralien, Vitamine? Keine Spur!

#### **Falscher Zucker mittlerweile auch in Möhren!**

So gibt es beim Obst heutzutage Sorten wie beispielsweise die Super-Sweet-Ananas(12), die eigentlich kaum noch nach Ananas schmeckt, sondern nur noch wie pappsüßer Zuckersirup. Auch Bananen, Orangen und vor allem kernlose Trauben oder Rosinen (Sultanas) sowie kernfreie Wassermelonen gehören zu jenen Früchten, die auf höchstmöglichen Zuckergehalt hin gezüchtet wurden.

Der Verbrauchergaumen steht nun einmal auf "süß". Auch manche Äpfel und - jetzt halten Sie sich fest - sogar Möhren und Rote Bete sind so überzüchtet und süß, dass unser Körper diese "Lebensmittel" nicht mehr will. Sie enthalten Zucker - und (fast) wie beim weißen Kristallzucker fehlen diesen Gemüsen durch extremste und rücksichtsloseste Zucht- und Ausleseverfahren viele wichtige Begleitstoffe, die der Körper zur Verarbeitung des Zuckers bräuchte. Das merkt man daran, dass man sich an vielen dieser Früchte gnadenlos überessen kann.

#### **Vermeiden Sie kernlose Früchte**

Die Kernlosigkeit von Früchten liefert Ihnen übrigens einen wichtigen Hinweis auf die mangelnde Eignung derselben als Lebensmittel. Es sind so genannte hybride Sorten, die selbst also unfruchtbar sind und sich nicht mehr aussäen können, zwar nicht saft- aber dafür umso kraftloser sind.

Inzwischen glaubt man sogar, dass diesen Früchten nicht nur die wichtigen Vitalstoffe fehlen, sondern dass ihr Zucker vom Organismus fast genau so behandelt wird wie derjenige aus der Südzuckerpackung. Er erkennt ihn nicht als natürlichen Zucker an. Manche Ernährungsexperten nennen den Zucker solcher Früchte auch **Hybridzucker**.

#### **Die Ahnen unserer Früchte**

Um noch einmal einen kurzen Abstecher in die Steinzeit zu machen: Unsere Äpfel stammen von kleinen, harten und eher wenig saftigen Früchtchen ab, die fast gar nicht süß schmeckten. Eine wilde Traube ist extrem hartschalig, klein, voller Kerne und von meist herbem Geschmack. Wildorangen sind ebenfalls kaum süß, sondern voll eines zarten, fruchtigen Aromas und - was der Verbraucher überhaupt nicht schätzt, es aber tun sollte - voller großer, dicker Kerne. Pflanzte man solch einen Kern ein, wird daraus ein stolzer, fruchttragender Baum heranwachsen.

Tun Sie das einmal mit einem Kernchen, wenn Sie denn eines finden, aus einer hochgradig überzüchteten Navel-Orange, die von einem veredelten Baum stammt. Wenn Sie Glück haben, keimt der Same und ein Pflänzchen wächst heran. Aber Sie müssen gut darauf aufpassen, denn Läuse aller Art werden es lieben und auf Früchte werden Sie umsonst warten. Zucker ist in den ursprünglichen Früchten sehr sparsam enthalten. Aber genau auf diesen geringen Gehalt natürlichen Zuckers ist unser Organismus programmiert!

#### **Abhängigkeit von Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffen**

Wir jedoch füllen unsere Mägen derart mit den unendlich vielseitigen Getreideprodukten in Abwechslung oder Kombination mit isoliertem und hybridem Zucker, dass darin kein Platz mehr für die Nahrung ist, auf die unser nach wie vor steinzeitlicher Organismus so sehnsüchtig wartet. Hätte sich der neuzeitliche Menschenkörper bereits an diese Form der Nahrung angepasst, dann müsste er sich ja in bester gesundheitlicher Verfassung befinden.

Warum haben wir uns ausgerechnet diese beiden Stoffe, nämlich isolierten Zucker und isolierte Mehlprodukte - neben den mehr als fraglichen Eiweiß- und Fettlieferanten in Form von Fleisch und Milch - als unsere Hauptnahrungsmittel ausgesucht? Und was ziemlich besorgniserregend ist, warum behalten wir diese Ernährungsform oft auch dann bei, wenn wir erkannt haben, dass sie nichts als Leid und Krankheit bringen? Fällt uns nichts anderes ein, das uns ebenfalls glücklich und zufrieden machen könnte? Gelingt uns das nur mit Hilfe von industriell und lieblos hergestellter Nahrung? Wenn ja, dann muss es sich um Sucht und Abhängigkeit handeln, denn zum Junk-Food-Essen wird im Normalfall keiner gezwungen.

Wer ohne Zucker und isolierte Getreidegerichte aufwächst, verabscheut üblicherweise beides und weigert sich mit fest verschlossenen Lippen, auch nur den kleinsten Bissen solch einer Mahlzeit in seinen Organismus zu lassen. Wir aber

wurden in eine Welt hinein geboren, in der es völlig normal ist, eine Art Droge zu konsumieren und sie den Kindern ab ihrem ersten Tag an zu verabreichen. Und so sind wir automatisch zum "Junkie" (umgangssprachlich für Drogensüchtiger) erzogen worden und meinen, ohne Zucker bzw. Mehlprodukte nicht mehr glücklich sein zu können. Sie glauben mir nicht?

### **Machen Sie den Test**

Lassen Sie Zucker weg. Aber bitte jede Art und auch die kleinste Spur von Zucker. Lesen Sie akribisch jedes Zutatenetikett oder besser noch, sparen Sie sich das, denn Sie werden sowieso kaum (fertig abgepackte) Produkte finden, die weder Zucker noch Getreide enthalten. Frischkost heißt die Devise. Getreide auch weglassen? Meiden Sie gleichzeitig alle Getreideprodukte. Im Hinblick auf die Tatsache, dass das heutige Getreide ebenfalls untauglich ist, lassen Sie auch Vollkornprodukte weg.

Sie werden alsbald erleben, wie Sie zu rotieren anfangen, wie Sie plötzlich an nichts anderes mehr denken können, als an Nudeln - und für eine Scheibe trockenen Brotes werden Sie spätestens am dritten Entzugstag bereit sein, gewisse Summen auf den Tisch zu legen, die Sie womöglich gar nicht haben.

Es muss nicht für immer sein und soll vorerst lediglich dem Zweck dienen, die Existenz der Zucker- und Kohlenhydratsucht zu beweisen und Ihnen damit die subtile, völlig unterschätzte und überall verharmloste Gefahr dieser beiden Stoffe ins Bewusstsein bringen. Sollte es Ihnen überhaupt gar nichts ausmachen, ohne Zucker- und Mehlspeisen ihr Leben zu verbringen, dann sind Sie eine wirklich ungewöhnliche Ausführung des gegenwärtigen Zivilisationsmenschen und können sich unglaublich glücklich schätzen.

Nun macht uns diese, unsere Kost unglücklicherweise nicht nur süchtig und damit zu leicht manipulierbaren Hampelmännern von Werbestrategen und den Angeboten der Supermärkte, sondern sie bringt uns Unwohlsein, Krankheit und Siechtum, raubt uns unsere Lebensenergie und im Hinblick auf die Sucht, auch unseren individuellen Willen.

### **Was genau verursacht Zucker im Körper?**

Was stellen Zucker und isolierte Kohlenhydrate in unserem Körper an? Dem Körper, mit dem wir eigentlich lachen, tanzen, springen, laufen und lieben sollen und der uns definitiv nicht zu dem Zweck überlassen wurde, dass wir sorgen- und schmerzgeplagt mit ihm den Großteil unseres Lebens pillenschluckend durch Arztpraxen und Krankenhäuser schlurfen.

### **Natürlicher Zucker reist durch den Körper: Der gesunde Zuckerzyklus**

Was also geschieht, wenn Zucker im Körper auftaucht? Erscheint ein natürlicher Zucker in einem gesunden Körper, beispielsweise in Form einer Handvoll Kirschen, die Sie eben in nüchternem Zustand von Nachbars Baum geklaut und verzehrt haben, dann passiert folgendes: Die Kirschen werden nach ihrer kurzen Reise durch den Magen im Dünndarm landen. Hier kümmert man sich erst einmal um die Resorption der Zuckermoleküle - auf Latein auch Glucose genannt - was bedeutet, dass sie die Darmwand passieren und mit dem Blut zur Leber transportiert werden.

Ihr Blutzuckerspiegel befand sich vor den Kirschen auf seinem Grundwert von etwa 80 bis 100mg pro 100 ml Blut. Langsam (innerhalb von 1 bis 2 Stunden) steigt er auf etwa 120 bis 150mg an. Gleichzeitig erhält die Bauchspeicheldrüse den Befehl, das Hormon Insulin zu produzieren. Das Insulin soll den Blutzuckerspiegel wieder dahingehend senken, dass er sich - wiederum langsam und innerhalb von etwa 2 Stunden - auf seinem ursprünglichen Grundwert von 80 bis 100mg einpendelt.

Insulin ist in etwa mit einem Spediteur für Brennholz zu vergleichen. Das Brennholz sind die Zuckermoleküle. Spediteur Insulin transportiert das Holz zu den verschiedensten Organ-, Muskel- und Nervenzellen, die daraus Energie gewinnen, das Holz also verbrennen, um ihre täglichen Aufgaben optimal erfüllen zu können.

Diese Art von Glucose, die aus Früchten gewonnen wird, trifft nie pur im Körper ein, stets ist sie in Begleitung von Vitaminen, Ballaststoffen und lebenswichtigen Mineralien. Diese Begleitstoffe wirken wie Bremsklötze an den Glucosefüßen, sie sorgen dafür, dass die Zuckermoleküle nicht drängeln und schön langsam der Reihe nach ins Blut übergehen. Natürliche Glucose kann man sich in etwa wie massives, prima abgelagertes Buchenholz in handlichen Scheiten vorstellen. Ein gleichmäßig und lang brennendes Feuer entsteht.

Sind alle "Organfeuer" knisternd im Gange und im Blut sind dann immer noch Holz-, pardon Glucoseteilchen übrig, so werden diese vorerst überflüssigen Zuckerteile (Holzscheite) vom Spediteur Insulin zur Leber gebracht. Hier werden die Holzteile dann zu Press-Span-Platten umfunktioniert, weil das Brennmaterial in dieser Form platzsparender aufzubewahren ist als die losen Holzprügel. Die Press-Span-Platten im menschlichen Körper nennt man Glykogen. Das ist eine Speicherform der Stärke, die als Vorrat für magere Zeiten dient. Kommen die einkalkulierten Hungersnöte nicht, sind die Lagerkapazitäten in der Leber bald erschöpft.

### Problemzonen des Körpers

Doch das ist nicht schlimm, denn dann werden einfach an anderen Stellen im Körper neue Lagerhallen gebaut. Diese "anderen Stellen" nennt man auch "Problemzonen"! Nur kann dort keine Stärke gelagert werden. Diese wird deshalb in Fett umgewandelt und trägt nun dazu bei, dass das Bäuchlein ein wenig runder, die Oberschenkel noch etwas behäbiger und insgesamt die Klamotten immer enger werden.

Erscheint jetzt aber nach den Kirschen längere Zeit nichts mehr im Magen, beginnt der Blutzuckerspiegel langsam aber sicher zu sinken, denn Organe wie beispielsweise Herz, Lunge, Leber und Gehirn rufen ja unentwegt Glucose (Brennholz) aus dem Blut ab. Ein stetig sinkender Blutzuckerspiegel ist für die Bauchspeicheldrüse das Signal, jetzt eine Arbeitstruppe ins Blut zu schicken. Sie heißt Glucagon. Das ist im Gegensatz zu unserem Spediteur Insulin ein Team, welches "mit Äxten, Beilen und Sägen ausgerüstet" in der Leber nun beginnt, die Press- Spanplatten wieder auseinander zu nehmen, um sie in einfaches Brennholz für die Organe zurückzuverwandeln.

### Der Gegenspieler von Insulin

Glucagon ist also ebenfalls ein Blutzucker regulierendes Hormon, nur wirkt es eben gerade anders herum als Insulin. Auf diese Weise wird der Blutzuckerspiegel stets relativ konstant auf seinem Grundwert gehalten, denn die Organfeuer sollen ja nie ganz zum Erliegen kommen. Dieser Mechanismus sorgt selbst während längerer Fastenzeiten für einen zuverlässigen Nachschub an Brennmaterial. In Zeiten höchster Aufregung, wenn also z. B. der Nachbar mit schwingender Heugabel auftaucht, um Sie zu befragen, wohin wohl all seine Kirschen gekommen sein könnten, dann benötigen Sie bzw. Ihre Organe mehr Energie als in Kirschen pflückendem Zustand oder am Schreibtisch sitzend.

### Darmflora in sechs Wochen ruiniert

Im Magen, wo sich viele Menschen eine üppige Pilzzucht angezuckert haben, sorgt die eintreffende, reine isolierte Fabrikzucker - Glucose für eine rasche Vervielfachung dieser schmarotzenden Mitbewohner. Falls dies nicht Ihr erstes Marmeladenbrot gewesen war, so wird auch im Dünndarm ähnlich düstere Stimmung herrschen. Gut bürgerliche Zivilisationskost schafft es immerhin binnen sechs Wochen, eine intakte Darmflora relativ vollständig zu ruinieren. Alkohol, Nikotin und Medikamente können diesen Zeitraum noch extrem verkürzen.

### Mundgeruch deutet auf Darmprobleme hin

Eine danieder liegende Darmflora erkennt man leicht an solch abschreckenden Symptomen wie Mundgeruch, Blähungen (und allen möglichen anderen Verdauungsproblemen), plötzlichem oder chronischem Haarausfall und mysteriösen Hautveränderungen, wie juckende Ausschläge, undefinierbare rote Punkte oder ähnlichem. Ist es einmal so weit, dann wird nicht selten jedes noch so kleine Häppchen gewichtmäßig rasch zu Buche schlagen, denn nichts kann mehr ordnungsgemäß verarbeitet oder verwertet werden. Fast alles wird einfach nur noch rasch in Fett umgewandelt und irgendwohin verstaut. Vitamin B1, Mangan, Spurenelemente...???

Doch zurück zu Ihrem Dünndarm, der über das eintreffende Zucker-Mehlpampen-Gemisch nicht sonderlich erfreut sein wird. Als erstes wird er nach Vitamin B 1 fragen, denn das kann er in Ihrem Marmeladenbrotbrei nirgends entdecken. Wie auch, denn das war zwar im Keim und den Randschichten des Weizens drin - beides fehlt jetzt. Auch in der Zuckerrübe war einst genug davon vorhanden, aber auch hier wurde lediglich ein Teil, der Zucker, herausisoliert - und der Rest samt B1 (und sämtlichen anderen B-Vitaminen) kompostiert oder verfüttert. Was nun? In der Leber sollte B1 jetzt eigentlich u. a. zusammen mit dem Spurenelement Mangan Verdauungsenzyme für den Dünndarm bilden, die dann alle eintreffenden Kohlenhydrate in Glucose-"Holzscheite" spalten.

Abgesehen davon, dass im Marmeladenbrot nicht einmal ein Hauch von Mangan enthalten war, wird die Leber nun all ihre "Vorratsschränke" nach diesen beiden Zutaten (B1 und Mangan) durchwühlen und notgedrungen an ihre eisernen Reserven gehen müssen. Ist gar kein Mangan mehr aufzutreiben, wird die Lage kritisch.

Nicht nur B1 braucht Mangan, auch die Insulin produzierende Bauchspeicheldrüse verkümmert ohne das Spurenelement - und dann gibts halt auch kein Insulin mehr. Ohne Insulin jedoch steigt der Blutzuckerspiegel stetig immer weiter, was für den Organismus bald Lebensgefahr bedeutet. Es kommt zu Übelkeit, Erbrechen und vermehrtem Wasserlassen, längerfristig jedoch zu Bewusstlosigkeit und schließlich zum Tod infolge von Kreislauf- oder Nierenversagen. Mangan, übrigens, ist im vollen Korn, in Nüssen und tropischen Früchten enthalten.

Selbstverständlich fehlen noch viele andere Mineralstoffe in einem Frühstück dieser Art. Doch wenn schon das Fehlen eines einzigen Stoffs solche, verheerenden Auswirkungen haben kann, was mag da nur erst im Körper los sein, wenn

tagaus, tagein nichts anderes als solche wenig lebendigen, industriell hergestellten "Nahrungsmittel" eintreffen? Vitamin B3 - Glücksräuber wider Willen!

Da in isolierten Kohlenhydraten der gesamte Vitamin-B-Komplex fehlt, glänzt natürlich auch Vitamin B3 mit Abwesenheit. Vitamin B3 wird aber dringend für die Verarbeitung der Kohlenhydrate gebraucht. Es fungiert in diesem Zusammenhang als zündender Funke (auch Co- Faktor genannt), der die Kohlenhydratspaltenden Enzyme überhaupt erst aktiviert, ihnen den entscheidenden Kick verpasst.

Ohne B3 machen die gar nichts. Hier kann der Körper aber ausweichen! Aus der bereits erwähnten Aminosäure, die das Glückshormon Seroton herbeizaubern kannte, Vitamin B3 herzustellen ist für unseren Organismus ein Leichtes. Vitamin B3 kann also hergestellt werden. Doch - oh weh - wer zimmert nun das Serotonin? Wer schmiedet nun unser Glück?? "Tsunamis" täglich mehrmals!

Die isolierten Kohlenhydrate - Weißmehl und Fabrikzucker - sind nichts anderes als komprimierte Glucose. Es fehlt ihnen einfach an allem. Auch Ballaststoffe, die in ausreichender Menge in den Kirschen enthalten waren, fehlen dem Marmeladebrot. Keine Ballaststoffe, keine Vitamine und keine Mineralstoffe bedeuten folglich auch: Keine Bremsklötze mehr an den "Glucosefüßen".

### **Zuckerschock im Körper**

Deshalb passiert jetzt Folgendes: Die Glucose schwappt ungebremst ins Blut und löst dort einen regelrechten Zuckerschock aus. Das sind keine Holzscheite, die da im Blut eintreffen, nein, das sind staubtrockene Sägespäne, die zunderartig brennen - und sie treffen pur ein, in riesigen, unkontrollierbaren Mengen, die so (!) in der Natur niemals vorkommen würden. Mit diesen Sägespänen ist aber kein dauerhaftes, gemütliches und wärme spendendes Feuer möglich. In Sekundenschnelle lodert ein funken sprühendes Strohfeuer auf und genauso schnell ist es auch wieder erloschen. Übrig bleibt statt einer wärmenden Glut und friedlich arbeitender Organe nichts als ein Häufchen Asche, irritierte Eingeweide und ein erschöpft am Boden liegender Blutzuckerspiegel.

Für solche Sonderfälle ist Glucagon einfach zu langsam und so springt die Nebennierenrinde ein. Hier wird das Hormon Adrenalin produziert, welches dafür bekannt ist, den Körper zu unglaublichen Leistungen anzuspornen. In Höchstgeschwindigkeit wird unter seinem Einfluss Glucose (Zucker) frei gesetzt - und wenn es sein muss, wird Adrenalin aus der Leber noch den allerletzten Rest an Glucose quetschen.

Jetzt hat das Gehirn genügend Power, um sich (wegen der Kirschen) günstige Ausreden einfallen zu lassen (die Vögel wahrens natürlich) oder im ungünstigeren Fall - eine Heugabel kann unter Umständen unangenehm werden - mögliche Fluchtwege auszutüfteln. Auch die Muskeln sind jetzt für eine etwaige Verfolgungsjagd oder - vorausgesetzt Sie haben Ihren Sauezahn parat - für einen Nahkampf gerüstet, genauso wie Herz, Lunge und all die anderen beteiligten Organe. Irgendwann wird wieder Ruhe einkehren, Sie essen eine Kleinigkeit (diesmal aus dem eigenen Garten, um die Nerven zu schonen), der Blutzuckerspiegel steigt, die Leber kann wieder neue Vorräte in Form von Glykogen einlagern,... und der Kreislauf beginnt aufs Neue.

Nun haben wir den natürlichen Zuckerzyklus im Körper kennen und verstehen gelernt. Was aber passiert, wenn jemand jener Spezies von Menschen angehört, die nicht so sehr auf Kirschen stehen, sondern den Tag lieber mit einigen Scheiben wabbeligen Weißbrotes aus vitalstofffreiem Auszugsmehl beginnen - worauf sie dann noch dick und üppig Marmelade streichen, die ordnungsgemäß zu 50% aus raffiniertem Fabrikzucker besteht - was passiert dann? Wie verläuft der künstliche Zuckerzyklus - und was sind seine verheerenden Auswirkungen auf den Organismus?

### **Doch der Reihe nach**

Kaum im Dünndarm eingetroffen, geht das Gedränge los: Die Masse an Glucoseteilchen quetscht sich durch die Darmwand und schwappt in den Blutstrom. Ein "Glucose-Tsunami" von höchst dramatischem Ausmaß überflutet die Leber und sorgt im Körper für den absoluten Ausnahmezustand Und das nur wegen eines scheinbar völlig harmlosen Marmeladenbrot!

### **Die Leber in höchster Not**

Selbst ein so geduldiges und für jede Aufmerksamkeit dankbares Organ wie die Leber gerät jetzt aus der Fassung. Sie hat enorme Schwierigkeiten , einzuordnen, was da eintrifft. Die übermäßige Zuckermenge schockiert sie, die Fremdartigkeit des Zuckers stößt sie ab - und sie wundert sich , dass mit dem stark zuckrigen Blutstrom kaum ein brauchbares vitales Stöffchen oder ein Spurenelementchen mitgekommen ist.

### Leber ist überfordert

Trifft solche Nahrung dauernd ein, ist die Leber nicht selten regelrecht aufgeschwollen. Diese Selbstvergrößerungsmaßnahme ergreift sie, um noch mehr Zucker aufnehmen zu können, um leistungsfähiger zu werden. Aber sie kann es selten mit den heutzutage verzehrten Kohlenhydratmengen aufnehmen und ihr Potential schwindet zusehends. Für andere Aufgaben, wie der Eliminierung von Schad- und Giftstoffen aus dem Blut hat sie schließlich kaum noch die Kraft.

### der Körper wird krank

Der Organismus wird immer kränklicher, schwächer und anfälliger. Den "Tsunamis" folgt der Insulinschock Ihr Blutzuckerspiegel wird nun rasch (innerhalb von einer halben Stunde!!) einen kurzzeitigen Spitzenwert von 150 bis 180mg. Der Tatbestand eines überhöhten Zuckergehaltes im Blut ist bekanntlich gleichbedeutend mit akuter Lebensgefahr und so schüttet die Bauchspeicheldrüse auf hektischen Befehl der Leber und in heller Aufregung viel zu viel Insulin aus. Der Insulinschock ist da!

### Eiweißablagerungen

Sollten Sie nun außer für denaturierte Nahrung, wie Marmeladebrote, auch für wie Fleisch, Eier und Milchprodukte eine gewisse Vorliebe hegen, so entstehen daraus im Laufe der Zeit Eiweißablagerungen, die sich überall an den Wänden Ihrer Blutgefäße nieder lassen. Diese Bahnverengungen, die auch Eiweißspeicherkrankheit genannt werden, wirken unerwünschtermaßen als Verkehrsberuhiger. Weder Insulin noch andere Botenstoffe können in der gewohnten Geschwindigkeit vorankommen und treffen so erst mit gehöriger Verspätung an ihrem Einsatzort ein.

Solange sich das erforderliche Insulin durch die schmalen Bahnen kämpft, erhält die Bauchspeicheldrüse ununterbrochen weitere Aufforderungen, nun doch endlich Insulin zu schicken. Das tut sie immer wieder und wieder, so lange, bis der erste Insulinkonvoi endlich an Ort und Stelle eingetroffen ist und mit Aufladen und Abtransport der Glucosemoleküle beginnt. Kaum ist er fertig, trudeln die - inzwischen völlig überflüssigen - nächsten und übernächsten Insulin- LKWs ein. Alle schaffen sie den Zucker aus dem Blut in die Körper- und Organzellen.

### Magnesium und Kalzium - die Allrounder

In die Organzellen dürfen nur diejenigen Stoffe, die sich "ausweisen" können. Die "Pässe" werden von den beiden Mineralstoffen Magnesium und Calcium kontrolliert. Erst, wenn diese beiden Mineralstoffe den "Pass" als gültig anerkennen, darf der an die Zellentür Klopfende eintreten, in diesem Falle der Spediteur mit seinem Laster voller Sägespäne (das mit Glucose beladene Insulin).

Ohne Magnesium kann auch das für Notzeiten gespeicherte Glykogen (die Press Spanplatten) nur schwer zu Glucose (Holzscheite) zurückverwandelt+ werden.

### Kalzium - Der Bodyguard der Zellen

Kalzium hat an der Zellentür hauptsächlich die Funktion, Gift- und Schadstoffe abzuwimmeln. Wäre der Kalziumpegel im Organismus stets optimal, dann hätten Pestizidrückstände und Schwermetalle aus Zahnfüllungen oder Umweltgiften gar nicht erst die geringste Chance, überhaupt in die Zelle zu gelangen. Endloser Kalziumverschleiß durch Zucker Kalzium wird im fabrikzuckerüberfluteten Körper aber leider für ganz andere Aufgaben gebraucht, so dass es für die Türstehertätigkeit kaum mehr Zeit hat.

### Vitamin B 1 ist Mangelware

Bei der Umwandlung von Glucose in Energie entstehen in der Zelle nämlich Säuren. Diese sollten für gewöhnlich von einem Vitamin B1-haltigen Enzym neutralisiert werden. Aber B1 ist in einem schlecht ernährten Körper Mangelware, und so zirkulieren die Säuren fröhlich im Körper und machen diesen richtig sauer.

Jetzt müssen eilig Kalziummoleküle her, um all die Säuren zu binden, damit sie ausgeschieden werden können. Dazu werden dann die "Türsteher-" Kalziums abkommandiert. Diese reichen zahlenmäßig oft nicht aus und so müssen ganze Kalzium Sondereinheiten aus Knochen, Zähnen und den Gefäßwänden herausgelöst werden. Die Calciumaufnahme kann bereits durch Erscheinungen, wie Völlegefühl und Blähbauch blockiert werden, so dass in mit Industrienahrung genährten Menschenkörpern hochgradiger Mangel an diesem Mineral herrscht.

Der Organismus muss dann eine selbstmörderische Entscheidung nach der anderen treffen, um wenigstens den Augenblick einigermaßen zu überleben. Aber nur, wenn bald wieder vollwertige Lebensmittel eintreffen, bleibt dies ohne schwerwiegende Folgen. Andernfalls erwartet Sie die ganze Palette sog. Zivilisationskrankheiten. Der Zuckerschub!

Wie geht es im Industriezuckerkreislauf weiter? Das im Übermaß erschienene Insulin hat mittlerweile ganze Arbeit geleistet, das Blut ist annähernd zuckerfrei, in den Organen und Zellen knattern die funken sprühenden Strohfeuer. Der Mensch fühlt sich derweil aufgeputzt. Das ist der sog. "Zuckerschub". Doch rasch sind die Feuer erloschen und der ursprüngliche Blutzuckerspitzenwert ist rasant in die Tiefe gestürzt, am Grundwert vorbei - und er erreicht nur ca. 1,5 Stunden nach Erklimmen seiner Spitze ein Rekordtief von vielleicht 50 mg.

### Und hinterher der "Sugar Blues"

Wenn Sie also um 9 Uhr gefrühstückt haben, erklärt dieser Vorgang das "11-Uhr-Loch" bzw. den sog. "Sugar Blues". Dieser Tiefstwert kann sich bis zu zwei Stunden oder länger halten. Sie fühlen sich dabei völlig groggy und würden sich am liebsten eine Weile aufs Ohr legen. Das ist deshalb so, weil ein solcherart niedriger Blutzuckerwert für Ihren Organismus eine nicht minder alarmierende Erscheinung ist als der kürzlich erreichte Zuckergipfel und Sie aufgrund akuten Energiemangels vorsorglich "ruhig gestellt" werden müssen.

Dieser Zustand wird Unterzuckerung oder Hypoglykämie genannt. Unterzuckerung liegt voll im Trend. Mit diesem Syndrom stehen Sie keineswegs alleine da, im Gegenteil, Sie sind sogar sehr "trendy"!

Ärztlichen Einschätzungen zufolge handelt es sich um eine aktuelle Volkskrankheit, unter der jeder Zweite entweder permanent oder sporadisch (nach Tagen mit exzessivem Zucker- oder Kohlenhydratverzehr z.B. Weihnachten o.ä.) leidet. Da alle Organe und vor allem das Gehirn permanent auf die Versorgung mit Glucose angewiesen sind, führt bereits eine relativ leichte Unterzuckerung zu Schäden an Organ- und Körperzellen, eine länger anhaltende gar zu gravierenden Beeinträchtigungen der Hirnfunktionen.

Die akuten Symptome hierfür fallen sehr individuell aus: Schweißausbrüche, Herzklopfen, Heißhungergefühle und Angstzustände sind möglich. Aber auch Alpträume weisen auf nächtliche Unterzuckerung hin, z. B. nach einem besonders reichhaltigen Betthupferl. Seh- und Sprachstörungen, unsicherer Gang, geistige Verwirrtheit und Gefühlsstörungen wie Gereiztheit, Pessimismus, Aggressionen oder deplatziert erscheinende Albernheit runden das Programm ab.

Auch hier ist in extremen Fällen das Abdriften ins Koma das Ende vom Lied. Der teuflische Kreis bis Glucagon aus der Bauchspeicheldrüse schließlich herbei geeilt ist und aus den Press- Spanplatten (dem Glykogen) in der Leber wieder leicht transportierbare Holzscheite (frei verfügbare Glucose) und damit neue Energie fabriziert hat, dauert es bekanntlich noch eine Weile.

### Zu hoher Blutzuckerspiegel

Sie erinnern sich an die beengten "Straßenverhältnisse"? Wie zuvor beim Insulin, wird auch jetzt wieder viel zu viel Glucagon geordert und entsprechend viel schwimmt bald darauf im Blut, welches dann wiederum Insulin erfordert. Bei einer nun folgenden Ernährung ohne isolierte Kohlenhydrate und ohne Zucker wird der Körper im Allgemeinen in der Lage sein, sein Gleichgewicht wieder zu finden.

Wenn Sie nun aber - da Sie sich nach Ihrem Marmeladenbrotfrühstück nicht am helllichten Tag einige Stunden lang dösend in Ihre Hängematte begeben können (oder wollen) - beim kleinsten Anflug von Hunger oder Müdigkeit einen weiteren denaturierten Imbiss zu sich nehmen, um Ihrem Körper einen erneuten " Zuckerschub" angedeihen zu lassen, dann schießt ihr Blutzuckerwert sofort wieder in schwindelerregende Höhen.

Bei vielen Menschen wird der Blutzuckerspiegel mehrmals täglich auf diese Art aufgeputzt - und den regelmäßig darauf folgenden Energieeinbruch in Form eines viel zu niederen Blutzuckerwertes muss der Körper auf Kosten seines in der Leber gespeicherten Glykogens wieder einzurenken versuchen, sämtliche Press- Spanplatten müssen klein gehäckselt werden.

Auch das Koffein im Kaffee oder die Zigarette zwischendurch peitschen den Blutzuckerspiegel in ungeahnte Höhen und Ihr Organismus ist somit in einem Zustand unerträglichen Dauerstresses, was er Sie früher oder später spüren lassen wird. Kinder - des Zuckers Lieblinge! Besonders Kinder sind von Unterzuckerung betroffen. Sie leben womöglich noch häufiger als Erwachsene am liebsten von Süßigkeiten, Nudelgerichten, süßen Aufläufen, Puddings usw. Solche Kinder sind entweder teilnahmslos und immer müde oder aber nervös und übertrieben lebhaft (mit anderen Worten: hyperaktiv!!).

Viele klagen über Kopfschmerzen, undefinierbare Bauchschmerzen und manche leiden unter sporadischen Schwindel- und Ohnmachtsanfällen. Eine Umstellung der Kost sorgt meist binnen kürzester Zeit für eine Verwandlung der Kinder in

ausgeglichene und beschwerdefreie Menschen. Zurück zu Ihnen: Wenn Ihre Essgewohnheiten Ihrem Körper keine andere Wahl lassen, so wird er sich früher oder später je nach Veranlagung und Allgemeinzustand für ein Extrem entscheiden.

Entweder Sie gehören fortan den chronisch Unterzuckerten an, wachen mit einem Blutzuckerwert von manchmal weniger als 30mg auf, kommen kaum aus den Federn und sind in nüchternem Zustand nicht ansprechbar oder aber Sie werden künftig zum Kreis der Hyperglykämiker gehören, wobei dann Ihr Blutzuckerspiegel in der ersten Stunde nach einer entsprechenden Mahlzeit auf bis zu 240mg empor saust, um dann innerhalb der nächsten zwei Stunden wieder viel zu schnell auf seinen Ausgangswert von etwa 100mg herab zu fallen. Beide Erscheinungen lassen sich rein äußerlich kaum von einander unterscheiden. Das Geheimnis der erhöhten Infektionsanfälligkeit In beiden Fällen schwächt der rapide Abfall des Blutzuckerspiegels die Widerstandskraft der Betroffenen extrem.

In diesem Zustand scheint man ganz besonders anfällig für "Gesindel" in der Art von Erkältungen, Halsschmerzen, Grippeerkrankungen, Bronchitis, Lungenentzündung - und sogar für Kinderlähmung zu sein.

#### **Die beste Krankenversicherung: Vermeide Unterzucker**

Der amerikanische Arzt Dr. Benjamin Sandler konnte beobachten, dass man im Falle von Unterzuckerneigung künftig ein Absacken seines Blutzuckerspiegels unter den Basiswert verhindern muss - und schon ist man immun gegen all diese Erscheinungen!! Andersherum ausgedrückt, schützt ein Mindestzuckergehalt von 80 bis 100mg in 100ml Blut den Körper wie eine für Krankheitsauslöser unüberwindliche Barriere. Aber nicht nur die geringe Höhe des Blutzuckerspiegels hat schwächende Wirkung, ausschlaggebend ist vor allem die Länge dieses Zustandes. Je länger er anhält, umso anfälliger wird man und umso schwerer verlaufen die in dieser Phase aufgeschnappten Krankheiten.

#### **Eine Reise in die Kindheit**

Was die Empfänglichkeit für Krankheiten zusätzlich steigert, ist körperliche Überanstrengung. Wenn Sie kein Kind mehr sind, dann erinnern Sie sich bitte an die Zeit zurück, als sie noch eins waren: Ständig auf Achse, vor allem im Sommer. Mit dem Rad, den Rollschuhen und dem Fußball. Als Stärkung für unterwegs gabs Kekse, Limonade, hier einen Kaugummi, dort ein Eis und auch mal eine Cola. Nach einer wilden Radtour über Stock und Stein kommen Sie und Ihre Freunde an einen Badensee und springen zur Abkühlung (es hat etwa 35 Grad im Schatten) hinein. Sie toben und grölen bis Sie k.o. sind.

Wieder draußen im Schatten packt einer eine Tüte voller Schokoriegel aus, gemeinsam verputzen Sie das ganze Paket und trinken Limo dazu. Es beginnt Sie, trotz der Hitze zu frösteln, mit Mühe und Not schaffen Sie es noch nach Hause. Sie haben sich "irgendetwas eingefangen"! Ihr Kopf schmerzt, in Ihrem Bauch rumort es und Mutter stellt Fieber fest. Was war geschehen? Merke: Sport + Zucker + Kälte = Gefahr im Verzug Ihre überschwängliche körperliche Aktivität hat alle im Blut vorhandenen Glucosemoleküle verbraucht. Kein Scheitlein Holz mehr zu sehen.

Vor allem die Muskelzellen ließen sich mit großen Mengen an Brennstoff versorgen. Anschließend mussten alle Press-Spanplatten (Glykogenvorräte) in Ihrer Leber in einzelne Scheite (Glucose) zerteilt und ebenfalls den Muskeln zur Verfügung gestellt werden. Sie schwitzten viel, wodurch viele Ihrer spärlich vorhandenen Mineralstoffvorräte mit davon schwammen. Ihren Durst löschten Sie ständig mit zuckrigen Getränken oder Eiscreme.

Ein Insulinschock jagte den nächsten. Sowohl übermäßig anstrengende Muskularbeit als auch übertriebener Zucker- oder Kohlenhydratkonsum senken - wie wir nun zur Genüge wissen- über kurz oder lang den Blutzuckerspiegel unter den Basiswert. Beides zusammen (Muskularbeit und Zuckerkonsum) plus die zusätzliche Belastung durch die plötzliche Abkühlung - kaltes Wassers, kalte Getränke, kaltes Eis - führen nicht nur zu einem geradezu dramatischen Absturz des Blutzuckerspiegels, sondern auch dazu, dass er sich in dieser gefährlichen Tiefe auch noch besonders lange aufhalten wird. D.h. die Reserven sind fast erschöpft, die Leber rückt nur noch unwillig die allerletzten Notvorräte heraus, fieberhaft wird nach Fett gesucht, welches eventuell in Glucose umgebaut werden könnte.

#### **Mineralstoffmangel**

Der Mangel an Mineralien, wie Calcium, Magnesium, an Spurenelementen sowie an Vitaminen des B-Komplexes verursacht, dass im Organismus reibungslose Abläufe nur noch selten vorkommen, dass sportliche Aktivitäten (die ja eigentlich lobenswert sind), bedrohliche Auswirkungen haben können und der Blutzuckerspiegel daraufhin nur sehr langsam aus seiner langen Unterzuckerperiode erwachen kann.

### Eine Einladung an gewisse Gestalten...

Wer oder was auch immer für Krankheiten zuständig ist, hatte nun aber genügend Zeit, sich im geschwächten und ungeschützten Organismus auszubreiten. In dieser lange andauernden Unterzuckerphase mussten einige Organ- und Körperzellen teilweise sehr, sehr lange warten, bis es wieder Nachschub an Glucose gab. Vor allem für das Gehirn und die Nervenzellen war die Zeit unerträglich lange!

Manche Nervenzellen verhungerten fast, und in ihrem Bemühen, Kontakt zu zusätzlichen Blutgefäßen zu bekommen, die eventuell noch Glucose enthalten könnten, machten sie sich groß und dick, sie quollen auf. Doch selbst, wenn dies von Erfolg gekrönt gewesen wäre, so geht nun ihre Fähigkeit, die ergatterte Glucose zu verwerten, um bis zu 60% zurück, da sich ihre Außenwand derart ausgedehnt hat, dass jetzt deren natürliche Konsistenz verändert ist. Die Nerven liegen "bloß" sagt man nun, sie sind äußerst reizbar und anfällig. Anfällig auch für gefährliche Krankheiten und Symptome, die das Zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) betreffen, wie z. B. Lähmungserscheinungen.

Diese Informationen hier werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

### 21 Kommentare

#### Anke Naumann

geschrieben am: Samstag, 26. Januar 2008, 17:19

Ihr Beitrag ist sehr interessant und für jeden verständlich geschrieben! Sie schreiben, dass kernlose Früchte kaum Mineralien enthalten sondern nur Zucker enthalten, den unser Organismus nicht verwerten kann. Wir beziehen seit einiger Zeit sonnengereifte, unbehandelte Orangen v. einer Farm aus Portugal. Uns ist aufgefallen, dass diese Früchte keine Kerne haben! Was soll ich daraus schließen? [www.orangen-zitronen.de](http://www.orangen-zitronen.de)

MfG A. Naumann

#### Evelyn Geller

geschrieben am: Mittwoch, 04. Juni 2008, 11:11

Sehr geehrte Frau Muthmann,

ich danke Ihnen für das Gespräch und möchte Ihnen nun kurz schreiben, worum es mir bei der Geschichte "Die Zuckerfee" geht. Es soll eine Puppentheaterstück für Kinder ab 3 Jahre werden. Die Zuckerfee überzuckert alles und freut sich wenn sie gerade die Früchte überziehen kann. "Kandierte ist doch alles viel hübscher" ...die Früchte bekommen keine Luft mehr, die Vitaminchen werden schlapp...und sie erkennen, dass Zucker durch Wasser löslich ist und beginnen sich mit Hilfe der Kinder gegen die Überzuckerung von Früchten zu wehren. Das ist sehr kurz der Inhalt.

Es geht mir darum, ohne didaktische Zeigefinger, in einer spielerischen Form die Kinder zu sensibilisieren. Ich bin noch bei der Recherche. Daher würde ich Ihnen gern noch einige Fragen stellen, damit meine Informationen im Stück stimmen, denn ich möchte gern auch ein Kinderbuch zu dem Thema schreiben. Die nächste Bitte, die ich habe ist, ob Sie uns für die Umsetzung des Theaterstückes eine finanzielle Hilfe gewähren könnten, denn unser Theater ist privat, weil wir nur ohne Subventionierung der Stadt Berlin gelernt haben unabhängig und kontinuierlich zu arbeiten. Wir würden in jedem Falle Ihr Zentrum erwähnen, Ihre Werbung auslegen. Aber das und weitere Fragen sollten wir besprechen, wenn Ihnen meine Idee gefällt.

Mit freundlichen Grüßen

Evelyn Geller

[www.theater-der-kleinen-form.de](http://www.theater-der-kleinen-form.de)

#### Heinz-Markus F.

geschrieben am: Donnerstag, 31. Juli 2008, 17:11

Ein wirklich gelungener und informativer Bericht über Zucker. Wäre schön wenn alle Berichte in dieser Rubrik diese Klasse besitzen würden...

#### H. Weitzel

geschrieben am: Dienstag, 09. September 2008, 18:02

Nun habe ich Ihren Bericht gelesen und frage mich, was nun tun?

Teilen Sie doch bitte auch mit wie man den Körper umstellen, und wie man dann einen gesunden Körper bekommt! Was ist Ihr Rat? Ich wäre dankbar für einen Lösungsvorschlag.

Mit freundlichen Grüßen

H. Weitzel

Zentrum der Gesundheit:

Sie können gerne mit unserer Frau Muthmann Kontakt aufnehmen, die Ihnen Lösungsvorschläge unterbreiten wird.

#### Robert

geschrieben am: Dienstag, 09. September 2008, 23:07

So, hab jetzt alles durchgelesen.

Toller Beitrag...

...und? Was ist nun die Aussage? Was soll man denn nun essen?

Sorry, aber hier ist absolut nicht rauszulesen was mit dem Beitrag eigentlich gesagt werden will.

Wo sind denn die Alternativen?

Ja, die Deutschen.

Meckern meckern, alles ist immer schlecht. Aber was gibt es für Lösungen, wie kann man es anders machen??