

# Der-etwas-andere-Gesundheitsbrief

Diese Informationen dienen ausschließlich zur persönlichen Information.

## Zucker

### und seine Gefährlichkeit

„Wenn sich auch nur ein kleiner Teil dessen, was wir über die Auswirkungen von Zucker gesichert wissen, für irgendeinen anderen Nahrungsmittelzusatz stichhaltig nachweisen ließe, würde dieser Stoff mit Sicherheit verboten werden.“ Prof. Yudkin, Queen Elisabeth College, London

Das Buch „Zucker Zucker“ von Dr. Bruker & Ilse Gutjahr, das im Grunde nichts anderes als die dokumentierte Erfahrung aus sechzig Jahren Berufspraxis eines allgemeinbehandelnden Arztes ist, zeigt anfangs schon, mit welchen Mächten man sich einlässt, wenn man den Zucker, beziehungsweise die Zuckerindustrie antastet.

Die „Wirtschaftliche Vereinigung Zucker e.V. Bonn“ drohte Dr. Bruker bereits 1960 mit Repressalien, wenn er seine Tätigkeiten, gemeint waren diverse Publikationen zur Gefährlichkeit des Zuckers, nicht einstellt. Dr. Bruker ließ sich aber nicht davon beirren – schließlich veröffentlichte er nichts, was auch nicht wissenschaftlich nachweisbar wäre.

Er steht mit seiner Meinung übrigens auch keineswegs auf einsamen Posten. Zahlreiche „Kollegen“ haben bereits ähnliches veröffentlicht.

Ganz wichtig ist zu wissen, dass reiner, raffinierter Zucker mit dem Kohlenhydrat Zucker, wie es in ganzheitlichen Lebensmitteln vorkommt, nicht gleichgesetzt werden darf! Die isolierten Fabrikzuckerarten beherrschen in vielfältigster Form den Markt.

Dazu zählen:

- gewöhnlicher weißer Haushaltszucker
- brauner Zucker
- Fruchtzucker

Traubenzucker  
Milchzucker  
Malzzucker  
sog. Vollrohrzucker  
Sucanat  
Ur-Süße  
Ur-Zucker  
Rapadura  
Demerara  
Panelista  
Melasse  
Rübensirup  
Ahornsirup  
Apfeldicksaft  
Birndicksaft  
Fructose  
Maltodextrin  
Reismalz  
Gerstenmalz  
Glucosesirup  
Leucrose  
Mascob(v)ado  
und viele mehr

Jetzt nicht erschrecken lassen von der Länge der Liste. Sie ist traurig , aber wahr. Brauner Zucker z.B. ist nicht gesünder als weißer. Man verzichtete hier lediglich auf eine weitete Filterung der Ausgangsstoffe.

Honig gehört selbstverständlich NICHT in die Kategorie der isolierten Zuckerstoffe.

Nun, kein Labor der Welt, auch nicht die Zuckerindustrie, ist in der Lage, diese natürliche Lichtenenergie und das daraus entstehende Produkt Zucker mit der positiven Auswirkung auf die Gesundheit nachzuahmen.

Die geschätzten Kosten für die Reproduzierung einer künstlichen Fotosynthese würden für 1g künstliches Chlorophyll bei 500.000 Euro liegen. Die Auswirkung auf den menschlichen Organismus wären zudem vermutlich eine gänzlich andere.

Das einzige was die Zuckerindustrie weiß, sind die chemischen Formeln der

Umwandlung und die Kenntnis über die Ausgangsstoffe. Und hier beginnen die verwirrenden Aussagen: „Die Natur macht den gleichen Zucker, und wir holen das Naturprodukt heraus. Das ist alles, was zu tun ist.“

Leider ist dem aber nicht so; das chemische Isolat ist absolut frei von Vitalstoffen. Es hat dadurch, dass es aller Begleitstoffe beraubt ist, ganz andere **physiologische Wirkungen**.

Dr. Bruker kommt auch auf den „großen Irrtum – Fruchtzucker für Diabetiker“ zu sprechen. Die Praxis zeigt, so der Autor, dass die Verwendung von Fruchtzucker (Fructose) anstelle des gewöhnlichen Zuckers sich (ebenfalls) nachteilig auf die Stoffwechselfvorgänge des Patienten auswirken kann.

Zwar kann man beobachten, dass der Verzehr von Früchten, die auch Fruchtzucker enthalten, sich weniger ungünstig auswirkt als der Verzehr gleicher Mengen des isolierten fabrikatorisch hergestellten Fruchtzuckers.

Dies ist jedoch nicht mehr als ein weiterer Hinweis auf die vorher erwähnten fehlenden Vitalstoffe des Isolats. In diesem Zusammenhang wies der Autor darauf hin, dass der Mediziner und Diabetesforscher Banting 1929 bei einer Reise durch Panama feststellte, dass den dortigen Zuckerrohrarbeitern, trotz des Kauens von bis zu Zwei Kilogramm Zuckerrohr pro Tag, Diabetes nicht vorkam.

Bei den spanischen Arbeitern, die „reinen“ Fabrikzucker aßen wiesen eine dementsprechende Diabetesrate auf. Diese Resultat wurde später auch von den Forschern Cleave and Campbell durch langjährige exakte Forschungsergebnisse untermauert.

Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch an Zucker beträgt in Deutschland etwa 120 – 150g täglich- mit steigender Tendenz. Das Hanseatische Oberlandesgericht stellte in einem Urteil Ende der achtziger Jahre sogar fest, dass „in Zucker ein nicht zu vernachlässigendes Gefährdungspotential steckt“ (Aktenzeichen 3 U 11/87 74 0 235/86. Der Begriff „Schadstoff“ darf also benützt werden.)

Der Ernährungsbericht der Bundesregierung, verfasst von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, nennt 60g Zuckerverbrauch pro Tag als „Obergrenze“. Inzwischen steuern wir jedoch auf 150g und mehr pro Kopf und Tag hin... Und was macht die Bundesregierung? Sie Schweigt.

Zucker hat eine hormonelle Reizwirkung. Dies führt einmal zu Zuckersucht und weiterhin zu einer Beeinträchtigung der hormonellen Steuerung der Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge (z.B. vorzeitige physische Geschlechtsreife durch Zuckerkonsum) und findet in der Ausführung der Beziehungen des Zuckers zum Vitaminhaushalt seinen Höhepunkt):

„Als Vitamin-B-Räuber führt der Zucker zu vielseitigen Störungen des intermediären Stoffwechsels.“ So Dr. Bruker. Die Forschung hat herausgefunden, dass der Abbau von Zucker im Körper das Vorhandensein von Aneurin, Riboflavin, Panthensäure, Niacin und Biotin, alle zu Vitamin-B-Komplex gehörend, voraussetzt. Je höher also der Zuckerkonsum, um so höher der eigene Bedarf an Vitaminen.

Untersuchungen entlarven den Zucker auch eindeutig als „Kalkräuber“. Mehrfach durchgeführte Tests mit Kaninchen ergaben eine krankhafte Veränderung des ganzen Knochensystems in Form von Erweichungen, Verbiegungen, Knickungen und Brüchen. Und das nach nur 146 Tagen bei nur 2-4g Zucker pro Kilogramm Körpergewicht.

Bei einem Kind von 20-30kg Körpergewicht entspricht das einen Zuckerkonsum von 40-60g pro Tag. Ein weiterer Versuch mit Kaninchen sollte die Maximalmenge ermitteln, die gefüttert werden konnte, ohne dass Schäden am Körper entstehen. Bei Umschlagung auf ein Kind im Alter von fünf bis sechs Jahren ergab sich eine Maximalzuckermenge von 6g pro Tag!

Solche Untersuchungsergebnisse erhält man heute nur noch sehr schwer. Eine Bekanntmachung des US-Landwirtschaftsministeriums vom 27.08.81 zum Beispiel, welche über die auftretenden Leberschäden bei Ratten nach Verabreichung von Fabrikzucker berichtete, verschwand spurlos.

Arteriosklerose und Herzinfarkt. Dr. Bruker kommt sehr schnell zu dem Ergebnis, dass die bisherige Theorie, also dass der vermehrte Genuss tierischer Fette und das Fehlen hochungesättigter Fettsäuren die Ursache sind, so nicht stimmen kann: Bei ungefähr einem Drittel aller Fälle schwerster Arteriosklerose findet sich im Blut keine Vermehrung der Fettstoffe. Und umgekehrt gibt es Fälle von hohen Cholesterinwerten, in denen fettarme Kost völlig wirkungslos bleibt.

Demgegenüber liegen sichere wissenschaftliche Ergebnisse vor, dass die bei Entstehung der Ateriosklerose und ihrer meist gefürchteten Komplikation,

dem Herzinfarkt, die raffinierten Kohlenhydrate, Iso Zucker und Weißmehl, die ausschlaggebende Rolle spielen.

Auch Kinderlähmung, Diabetes, Fettsucht, Akne, Magenschwüre, Leberschäden und schließlich Krebs bringt der Autor mit Zucker in Verbindung.

von Christian Kaiser

## **Anhang:**

### **Stevia**

natürlicher Zuckerersatz

**Stevia rebaudiana** ist auch unter den Namen Süßblatt, Süßkraut oder Honigkraut bekannt. Es ist eine natürliche Pflanze. Sie stammt ursprünglich aus Südamerika. Sie wird seit Jahrhunderten von den Indianern zur Zubereitung von Getränken und Speisen und auch als Heilpflanze verwendet.

Insbesondere süßen die südamerikanischen Ureinwohner ihren Mate-Tee mit den grünen Blättern der Stevia-Pflanze. Auch in Asien ist der natürliche Süßstoff als Zuckerersatz verbreitet. In der Europäischen Union ist Stevia oder Steviosid zurzeit nicht als Lebensmittel oder Lebensmittelzusatzstoff zugelassen. Der Grund hierfür liegt offensichtlich in den Interessen der Zuckerindustrie.

Stevia ist z.Zt. nur als Badezusatz, Kosmetikartikel und ähnliches in Deutschland in Reformhäusern oder übers Internet zu bekommen. Es gibt Stevia, in Pulverform, getrockneten Blättern, als Flüssigkeit und kann auch als Pflanze im Sommer draußen und im Winter auf der Fensterbank gehalten werden.

- Stevia ist ein rein natürliches Produkt und kein chemisches
- Die Stevia Blätter kann man in ihrem Ursprungszustand verwenden
- Stevia enthält absolut keine Kalorien
- Stevia hat eine sehr große Süßkraft, deshalb ist nur ein Gebrauch in geringen Mengen erforderlich, es süßt 100 bis 200 x stärker als Zucker

(je nach Produkt)

- Die Stevia Pflanze ist nicht toxisch (ungiftig)
- Sowohl die Blätter als auch die Steviol-Glykoside können gekocht werden
- Die Pflanze ist beständig bis zu einer Erhitzung von 200°C
- Stevia ist als Süßungsmittel bei Diabetes, Neurodermitis, Zucker- und Sorbitunverträglichkeit bestens geeignet
- Es erfolgt keine Gärung
- Stevia ist nicht geschmacksneutral, es hat einen leichten Geschmack; wenn man zuviel nimmt, wirkt es leicht bitter
- Stevia enthält eine ideale Süße auch für Kinder, es macht nicht abhängig und fördert keine Karies

Es sind keine Nachteile bekannt!

## **Agavendicksaft**

natürlicher Zuckerersatz

Eine weitere Alternative zum Süßen ist der Agavendicksaft. Er ist auch für Babys und Kinder geeignet.

In Mexiko wird Agavendicksaft seit jeher als »Blut der Götter« verehrt und als Nahrungs- und Heilmittel verwendet. Das so genannte Honigwasser überzeugt durch neutrale Süße mit hoher Süßkraft. Es löst sich in kalten und warmen Speisen sehr gut auf.

Als optimale Alternative zu Kristallzucker und Honig verwenden Sie den Agavendicksaft zum Beispiel in Getränken und Müslis, Süßspeisen und Backwaren sowie in Dressings und Obstkonserven. Durch den hohen Anteil natürlicher Fructose eignet sich Agavendicksaft gut für Menschen, die auf einen niedrigen Blutzuckerspiegel achten.

Agavendicksaft ist in Reformhäusern und übers Internet zu beziehen.

## **Xylitol**

natürlicher Zuckerersatzstoff

Xylitol, wird aus der Birkenrinde gewonnen. Es schmeckt wie Zucker, es sieht aus wie Zucker, hat aber nicht die bekannten Nachteile vom Zucker.

Im Gegenteil, es schützt die Zähne und Zahnfleisch und vernichtet Bakterien. Als Pulver ist es sehr teuer. Man kann aber auch Xylitol-Kaugummi nehmen, um die positiven Wirkungen für die Zähne usw. zu erzielen.

Xylitol ist noch verhältnismässig unbekannt. Man kann es in Apotheken und im Internet beziehen.

Alternativhealing  
Calle 53  
Urbanizacion Marbella  
0833 Panama City  
Panama  
eMail: [alternativhealing\(at\)gmail\(dot\)com](mailto:alternativhealing(at)gmail(dot)com)

PS:

Das dürfte Sie auch interessieren, wenn Sie betroffen sind, wenn Sie dazu neigen oder wenn Sie Jemanden in der Familie oder im Freundeskreis haben, der betroffen ist mit [\*\*Herzinfarkt oder Schlaganfall\*\*](#) oder dazu neigt:

<http://tinyurl.com/lap6e5>

PSS:

Das dürfte Sie auch interessieren, wenn Sie betroffen sind, wenn Sie dazu neigen oder wenn Sie Jemanden in der Familie oder im Freundeskreis haben, der betroffen ist mit [\*\*Krebs\*\*](#) oder dazu neigt:

<http://tinyurl.com/mw6fnf>