

## Zucker ist hochgradig gefährlich!

*Wirklich gesund?*

Das Kohlenhydrate und vor allem Zucker dick machen, gilt wohl als Binsenweisheit, ebenso ihre schädigende Wirkung auf die Zähne. Weniger bekannt dürfte die Tatsache sein, dass die synthetisch hochraffinierten weissen Kristalle sowie alle weiteren möglichen Verarbeitungsformen des Industriezuckers sogar hochgradig gefährlich sind. Sie schädigen das Gehirn und bahnen etlichen schweren Krankheiten den Weg. Bei [www.QuantiSana.ch](http://www.QuantiSana.ch) ist das zu erfahren. [1]

Zucker, wo er nicht vermutet wird

Für viele Menschen sind das Stückchen Kuchen am Nachmittag, das Müsli zum Frühstück oder das schnell zubereitete Fertiggericht zum Mittag Selbstverständlichkeiten, über die sie nicht mehr nachdenken. Beim Kuchen ist es noch offensichtlich, doch soll das gesunde Fertigmüsli etwa schlecht sein? Und warum nicht wenigstens ab und zu auf ein Fertiggericht zurückgreifen, wenn es schnell gehen soll? Man muss kein Süsmaul sein, um täglich Unmengen Zucker aufzunehmen. Es ist kaum zu glauben, in wievielen verarbeiteten Lebensmitteln sich Zucker, Fruktose, Dextrose oder andere künstliche Süssungsmittel befinden. So eben leider auch in als sehr gesund geltenden Produkten, wie Fertigmüsli, sogar bei biologischen Zutaten. In 34 Fertigprodukten spürte die Zeitschrift "Öko-Test" verdeckten Zucker auf, beispielsweise in abgepackter Currywurst, in so gesund vermarkteter Buttermilch oder Joghurt, in Fischkonserven und in Ketchup. Überall bedienen sich die Hersteller skrupellos des Zuckers als Geschmacksverstärker. So enthalten u. a. 500 Gramm Buttermilch 20 Stücke Würfelzucker, wie auf [www.QuantiSana.ch](http://www.QuantiSana.ch) nachzulesen ist.

Was Zucker im Körper anrichtet

"Wenn ich unbewusst so viel Zucker esse, muss ich eben sehen, dass ich ihn mir wieder abtrainiere, also verbrenne", könnte man jetzt denken. Doch das ist leider nur die eine Seite der Medaille. "Zucker behindert die Körperfunktionen, verklebt uns innerlich und verursacht damit Krankheiten", ist Dr. Heinz Reinwald, Ernährungsexperte beim QuantiSana Gesundheitszentrum, überzeugt.

Die Gründe dafür sind vielfältig. Zunächst einmal verursacht Zucker extreme Schwankungen des Blutzuckers. Ein daraus folgender zu hoher Blutzuckerspiegel führt zu einem unnötig schnellen Alterungsprozess der Organe, der Haut, der Arterien und der Gelenke. Zucker erhöht weiterhin die Blutfette, was zu Herzerkrankungen führen kann. Häufiger Zuckerverzehr über lange Zeit kann zu Typ-2-Diabetes führen, denn die Bauchspeicheldrüse und die Insulinsensitivität erschöpfen sich bei ständiger Überbeanspruchung. Schliesslich vermindert der Zuckerkonsum die weissen Blutkörperchen, was zu einem erhöhten Infektionsrisiko führt und damit auch günstige Bedingungen für die Entstehung von Krebszellen schafft.

Hinreichend bekannt dürfte sein, dass Zuckerkonsum zu Fettleibigkeit führt und die überschüssigen leeren Kalorien keinerlei gesundheitlichen Nutzen bringen. Dabei ist nicht vom Löffel Honig im Tee die Rede, sondern vom Stück Kuchen oder vom Softdrink. Leicht gehen hier gerade gesundheitsbewusste Menschen der Werbung auf dem Leim, indem sie sich vielleicht mit einem Smoothie etwas Gutes tun wollen. Ein kleines Fläschchen der Vitaminbombe kann es bis auf 80 Gramm Zucker bringen, der sich im Fruchtsirup versteckt.

Noch kaum bekannt ist weiterhin, dass Zucker den Hippocampus verändern kann, jenen Teil des Gehirns, der für den Umgang mit Stress und Erinnerungen zuständig ist. Die bewirkten Veränderungen sollen sogar vergleichbar mit denen sein, die auftreten, wenn ein Mensch in der Frühphase seines Lebens Missbrauch und stressigen Situationen ausgesetzt war. Im Umkehrschluss bedeute weniger Zucker auch weniger psychische Störungen. Genaueres dazu ist bei [www.QuantiSana.ch](http://www.QuantiSana.ch) nachlesbar. [2] Ebenso steht dort, auf welche Weise Zucker die Gehirnfunktion und die Persönlichkeit verändern kann und süchtig macht.

Fruktose ist besonders schlimm

Als durchschnittlicher Esser in der westlichen Welt konsumiert man einen sehr gesundheitsschädigenden Stoff, ohne überhaupt davon zu wissen. Das Seltsame daran ist, dass er in vielen sogar als sehr gesund gepriesenen Nahrungsmitteln enthalten ist. In Orangensaft, Kuchen, Bonbons, Salatdressings, Brot, Cerealien und Ketchup ist er gleichermassen zu finden. Es geht um Fruktose. Forscher der Universität von Los Angeles fanden in einer Studie von 2012 heraus, dass eine fruktosereiche Ernährung Gedächtnis und Lernfähigkeit beschädigen kann. Weiter führt diese Ernährung zu einer Insulinresistenz und möglicherweise zu Diabetes Typ 2. Damit nicht genug. Die permanente Fruktosezufuhr sorgt für die Einlagerung zusätzlichen Körperfetts, letztendlich sogar für Ablagerungen in den Arterien, was dann zu einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen führt.

Wer sich diesen beachtlichen Gefahren nicht aussetzen möchte, muss schon sehr achtsam beim Einkauf sein. Zwischen als sehr gesund vermarkteten Produkten und einer wirklich gesunden Ernährung liegen oft Welten. Kein Wunder, denn den Konzernen geht es in erster Linie um Profiterhöhung. Viele Sportgetränke enthalten Maissirup und sind damit mindestens so schädlich wie herkömmliche Limonade. Sogar der als biologisch vermarktete Agavensirup enthält in sehr hoch konzentrierter Form Fruktose. Die neueren hochgezüchteten Apfelsorten enthalten ebenfalls viel Fruktose.

Alternativen zur Fruktose

Wer gesund leben möchte, hat nur die Wahl, sich bewusst zu ernähren. Beispiele dazu sind selbst zubereitete Varianten, wie Salatdressing aus Olivenöl und Essig sowie Gewürzen und ungesüsster Tee mit Zitrone. Wenn es schon Ketchup sein soll, achtet man auf die Inhaltsstoffe und verringert die Zuckermenge durch Beigabe von Senf oder scharfer Sosse.

Ganze Früchte enthalten natürlich Fruktose, doch sind die Mengen viel kleiner als bei verarbeiteten Lebensmitteln. Hinzu kommt, dass die in den Früchten enthaltenen Phytonährstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe den negativen Auswirkungen der Fruktose entgegenwirken. Aber auch hier sollte man es nicht übertreiben. Je schöner ein Obst aussieht, desto gefährlicher ist es bezüglich des Fruktosegehaltes.

Besonders gesund ist frisch gepresster Zitronen- oder Limonensaft. Mit Tees oder Wasser gemischt erhält man ein gesundes und aromatisches Getränk. Frischer Zitronensaft kann die Blutzuckerreaktion auf eine Mahlzeit kontrollieren. Wer dennoch auf das Süssen nicht verzichten möchte, hat die Möglichkeit, auf Birkenzucker (Xylit) zurückzugreifen, der obendrein noch gut für die Zähne ist.

Mit den richtigen Nahrungsmitteln kann man sein Gehirn sogar schützen. Kurkuma gilt als eines der am stärksten antioxidativ wirkenden Gewürze und schützt das Gehirn. Das in Indien viel verwendete Gewürz sorgt dort für eine der weltweit niedrigsten Alzheimereraten. Ebenso belegten Studien, dass die Omega-3-Fette DHA und EPA, wie in Fischöl oder MCT-KetoComp Öl enthalten, im Laufe der Jahre vor Gehirnschäden schützen. Vertiefende Informationen zum Thema finden sich bei [www.QuantiSana.ch](http://www.QuantiSana.ch) . [3]

Quellen:

[1] [www.quantisana.ch/gesundheit-neu-denken/expertenberichte](http://www.quantisana.ch/gesundheit-neu-denken/expertenberichte)

[2] [www.quantisana.ch/?s=Zucker](http://www.quantisana.ch/?s=Zucker)

[3] [www.quantisana.ch](http://www.quantisana.ch)

ch/quantisana-tv/quantisana-tv-bibliothek/beitraege-dr-heinz-reinwald/zucker-der-unbekannte-feind-fette-die-verkannten-freunde-quantisana-tv-13-07-16/  
www.youtube.com/watch?v=\_34AO2EIXVs

### **Pressekontakt**

Journalistin Gabriele A. Prodöhl

Frau Gabriele A. Prodöhl  
Randowweg 2  
17328 Penkun

publicEffect.com  
Gabriele.A.Prodoehl@publicEffect.com

### **Firmenkontakt**

QuantiSana GesundheitsZentrum AG Schloss Wartensee

Herr Alexander Glogg  
Wartenseestrasse 2  
9404 Rorschacherberg

quantisana.ch  
A.Glogg@QuantiSana.ch

Die Mitarbeiter der QuantiSana GesundheitsZentrum AG begleiten Patienten unterstützend auf ihrem persönlichen Weg. Die Untersuchungen schaffen im Dialog ein ganzheitliches Bild der individuellen Verfassung für ein ganz persönliches und umfassendes Therapiekonzept. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass Patienten nur durch einen respektvollen und achtsamen Umgang genesen. Das gesamte Team hat sich verpflichtet, sich genügend Zeit für jeden Patienten zu nehmen. Standard-Behandlungen verfehlen die ganze Komplexität und Einzigartigkeit eines jeden Patienten. Jeder ist mit seiner individuellen Geschichte willkommen, selbst wenn er als austherapiert angesehen wird. Darin hat das Kompetenz-Team langjährige Erfahrungen gesammelt. Ein individuelles Therapiekonzept integriert sinnvoll bewährte und innovative Therapiemethoden, um das persönliche Wohlbefinden bei körperlicher, seelischer und geistiger Stabilität zu optimieren.

Link zur vorherigen Pressemappe:

<http://www.prmaximus.de/pressefach/quantisana-gesundheitszentrum-ag-inforama-pressefach.html>

Anlage: Bild

