

## Zucker - Tod auf Raten

Und der Tipp für eine sprunghafte Verbesserung des Wohlbefindens

(Aus dem **Themenhefter Zucker**, 94 Seiten, DIN A4, Farbcover, Klemmschiene, € 9,90)

Schaut man sich in unserer Gesellschaft um, stellt man fest, dass kaum mehr jemand so richtig frisch-vital und top-gesund ist. Mehr oder minder starke Kränkelei hat fast jeden beschlichen. Energielosigkeit, chronische Müdigkeit, Trägheit, Dösigkeit, depressive Zustände, pralle Bäuche, Gewichtsprobleme, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, unreine und fettige oder zu spröde, trockene Haut, Fuß- oder Nagelpilze, häufige Kopfschmerzen, Migräne, Nervosität, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit, Fahrigkeit, Hyperaktivitätsmisere bei Kindern, Rückenprobleme, Bandscheiben, Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Diabetes, Herzbeschwerden, Rhythmusstörungen usw.

Und noch etwas ist fast allen gemein: Der große Schreck beim Zahnarztbesuch – selbst oder gerade schon bei Kindern (den hauptsächlich Verführten und durch millionenfache Werbebesäuselungen trickreich abhängig gemachten Konsumenten). Man könnte Derartiges leichtfertig als Problem von nachrangiger Wichtigkeit abtun, wüsste man nicht, dass sich im Zustand des Gebisses die gesundheitliche Verfassung eines Menschen widerspiegelt. Der Verfall des Kauorgans repräsentiert den Verfall des Gesamtorganismus, zeigt das tatsächliche Lebensalter!

Es bereitet mir daher Freude, Ihnen einen zwar kleinen, dafür um so feineren Tipp vermitteln zu dürfen, der, wenn Sie ihn befolgen, viel in Ihrem Leben oder dem Ihrer Mitmenschen verbessern kann – was gleichzeitig der Grund dafür ist, warum diese Information bisher „strengster Geheimhaltung“ unterlag. Es lassen sich mit der Vertuschung nämlich Milliarden verdienen. Würde jener Ratschlag allgemein befolgt, dürften bald zahlreiche Krankenhäuser Konkurs anmelden, etliche Ärzte in Pension gehen und viele Zahnarztpraxen schließen. Doch nicht nur die medizinische Massenproduktion wäre betroffen, sondern auch die derzeitige, „Lebensmittel“-Industrie, die Pharmakonzerne, medizinische Nebengewerbe, Heilpraktiker, Krankenkassen, Versicherungen, Apotheker, die kassenärztlichen Vereinigungen, usw.

Das Lustige dabei ist, dass Sie die Information, die ich Ihnen bald geben werde, schon seit langem besitzen. Man hat Sie Ihnen in Kindertagen bereits vermittelt. ABER: Fast kein einziger hält sich konsequent daran. Warum nicht? Weil einerseits der Faktor der Sucht beteiligt ist und andererseits eine zig Milliarden gewichtige Propagandakampagne trefflich darum bemüht ist, Sie tagtäglich vom Gegenteil der Wahrheit zu überzeugen. Die Verdunkelung der Tatsachen ist hier ein so heißes, weil milliardenstarkes Eisen, dass zahlreiche Fälle aktenkundig sind, wo wahrhaft integre Volksaufklärer aus den Reihen der Ärzte und Zahnärzte Mordanschläge auf ihre Person oder ihre Verwandtschaft erlebten – mehrfach – und ihre Karrieren samt und sonders mit energischer Hingabe vernichtet wurden (siehe auch Beitrag von Dr. Schnitzer im neuen Themenhefter Zucker).

Die Wahrheit existiert also längst, doch man hat sie verdeckt, bemäntelt, in ihrer Wichtigkeit abgemindert, unterbetont, Unmengen Anderes dazu verlautbaren lassen und engelszungenhaftes Werbegesäusel darum herumgestrickt. Kurzum, man hat sich fürsorglich darum bemüht, Sie dazu zu bringen, dass Sie sich nicht an das halten, was Sie schon längst wissen. Wenn Sie aber verstehen und umfassend nachvollziehen können, warum die Wahrheit, die Sie schon längst wussten, eine Wahrheit ist, an die Sie sich halten sollten, dann dürfen Sie wahrscheinlich bald schon eine sprunghafte Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens erleben.

Man kann also wieder Kraft und Energie haben, kann mit beträchtlicher Wahrscheinlichkeit seinem Wunschgewicht näher kommen – ohne doofe Tricks oder seltsame Diäten. Man kann morgens wieder erfrischt dem Bett entsteigen, kann gesund, konzentriert und leistungsfähig werden, kann gesunde Zähne bekommen, man kann mehr Spaß im Leben haben – und dies, indem man eine einzige Sache aufrichtig und konsequent beherzigt.

Wundermaßnahmen, die alles sofort in Ordnung bringen, gibt es natürlich nicht. ABER: Es gibt ein Gift, das fast alle gnadenlos verführt hat, einen todbringenden Umstand, dem heute nahezu alle ausgesetzt sind, eine Sünde, der sich die meisten hingeben – und dies derart exzessiv, dass die Vermeidung dieser einen Sünde Ergebnisse hervorbringen kann, die oft wundergleich anmuten! Wie Ihnen wahrscheinlich schon bewusst wurde, spreche ich von Fabrikzucker. Führende Ärzte, die sich auf wissenschaftliche Weise kritisch damit auseinandersetzten, wie Dr. Bruker, Dr. Schnitzer, Dr. Knelleken (siehe Buch „Vorsicht Fluor“) und andere, bezeichnen Fabrikzucker als:

- a. starkes Gift, das chronisch degenerativen Prozessen und Krankheiten Vorschub leistet bzw. sie sogar verursacht
- b. Zerstörer der körperlichen Energieversorgung
- c. Vernichter der gesunden Darmflora und somit treibende Kraft bei der Schwächung dessen, was man unter dem Begriff „Immunsystem“ versteht
- d. einen Suchtstoff (in seiner Stärke durchaus vergleichbar mit Nikotin)
- e. den Auslöser Nummer Eins für Zahnverfall, Karies und sogar auch Paradontose
- f. einen gefährlichen Vitaminräuber (vor allem der B-Vitamine)

Zucker ist darüber hinaus:

- g. Verderber des Geschmacksinns – was man merkt, sobald man damit aufhört –
- h. starker Säurebildner und somit Mitverursacher von vorzeitigem körperlichem Verfall (siehe Entsäuerungsserie)
- i. Mitauslöser hyperaktiven Verhaltens, und er ist
- j. bei vielen allergischen Reaktionen zumindest beteiligt – von der Verursachung von
- k. Fettleibigkeit und
- l. Verdauungsbeschwerden sowie
- m. Unverträglichkeit vollwertiger Lebensmittel bei gleichzeitigem Zuckerkonsum ganz zu schweigen.

Den Vorschlag, den ich Ihnen also heute unterbreiten möchte, lautet: Verzichten Sie einen Monat lang auf sämtlichen Zucker, auf alle hellen Auszugsmehle (die als einfache Kohlenhydrate dem Zucker ähnlich sind) sowie auf Produkte, die Zucker und Weißmehle enthalten. Verzichten Sie gänzlich darauf, ohne Kompromiss – nur dann werden Sie wirklich angemessen beurteilen können, was dieser Tipp wert ist.

Der tapfere Arzt Dr. Max Otto Bruker (er wurde über 90 Jahre alt) legt in seinem Buch „Zucker, Zucker – krank durch Fabrikzucker – von süßen Gewohnheiten, dunklen Mächenschaften und bösen Folgen für unsere Gesundheit“ schlüssig dar, dass es so etwas wie „gesunden Zucker“ nicht gibt. Er zeigt auf, dass die Vorstellung, brauner Zucker sei gesünder (bzw. weniger schädlich), reine – und gemeine – Marketingpropaganda ist.

In seinem Buch erklärt er u.a. die verschiedenen Arten von Kohlenhydraten und Zuckern und zeigt auf, warum jeder Zucker schädlich ist, wenn er aus seiner pflanzlichen Umgebung isoliert wurde (was alle Zucker, Rohrzucker und „Ersatzzucker“ wurden), und dass der einzige Grund, warum Rohrzucker braun ist, der ist, dass er nicht so weit gereinigt wurde, was aber am Null-Gehalt von Mineralstoffen und Vitaminen wenig ändere.

Ebenso entlarvt Dr. Bruker den Begriff „Rohrzucker“ als die lediglich deutsche, chemische Bezeichnung und nicht als Name, der die Herkunft angibt, Rohrzucker kann also auch aus Rüben gewonnen worden sein! Er bezeichnet „braunen Zucker“ sogar als noch gefährlicher, da er beim Verbraucher die falsche Illusion erwecke, der Gesundheit förderlich zu sein. Also Finger weg von Milchzucker, Fruchtzucker, auch von „Diabetikerzucker“, von Malzzucker, von „Roh-Rohrzucker“, von Melasse, von eingedickten Fruchtsäften, Ahornsirup – von den chemischen Ersatzverführern ganz zu schweigen! Als am wenigsten schädlich bezeichnet Dr. Bruker Honig (in verdünnter Form zum gelegentlichen Süßen) sowie die sog. "Ursüße".

Bevor wir uns näher mit den negativen Prozesse befassen, die Zucker, isolierte Kohlenhydrate und Auszugsmehle im Körper in Gang bringen, bevor wir die obigen Aussagen (a) bis (m)

detaillierter darlegen, frage ich Sie, wie es wäre, es selbst einmal auszuprobieren? Ob Fabrikzucker tatsächlich ein Suchtstoff ist oder nicht, weiß man dann, wenn man einen diesbezüglichen Entzug hinter sich hat! Die Verbesserung des Darmmilieus lässt sich schnell erkennen, wenn sich das aufgeblähte Bäuchlein plötzlich angenehm weniger prall darstellt und der Hosenknopf wieder zugeht. Freude zeigt sich, wenn es mit dem Stuhlgang wieder besser klappt, und sich die Verträglichkeit für vollwertige Speisen erstaunlicherweise rapide verbessert, wenn Energie und Leistungsfähigkeit zurückkehren und Nervosität und Gereiztheit dafür abnehmen. So kurios die ersten Tage des Entzugs vielleicht sein werden, so angenehm werden Sie den Verzicht auf Zucker bald empfinden.

Erstaunlich auch, wo die besorgte Industrie ihren „Glücksspender“ überall unterbringt: In Tomatenketchup, in Senf, Essiggurken, Fischkonserven und sogar in industriell gefertigter Tiernahrung! Kaum gibt man Pussy das „leckere Shneba“ schon will sie nichts anderes mehr – nicht mal das beste Fleisch. Macht Zucker etwa abhängig? Erklärt dies, warum man heute so Vielem den sanften Verführer beimengt? Ließe sich der Sachverhalt gar marketingtechnisch als „Vorsorgemaßnahme zur langfristigen Kundenbindung“ umschreiben? Daher ist die konsequente Durchführung dieses Projekts auch eine Leseübung (Verpackungen). Relativ mühelos stellt sie sich jedoch dar, wenn man Dr. Brukers ersten Ratschlag „essen und trinken Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird“ befolgt und sich von frischem Obst, Gemüse und vollwertig zubereiteten Speisen ernährt.

Es gibt auch einen entscheidenden Unterschied zwischen Zucker und Salz: Während Salz in unraffiniert Form als natürlicher Stoff vorkommt, ist dies bei Zucker nicht der Fall! Es gibt keinen „unraffinierten Zucker“! Unraffiniert Zucker wäre eine Rübe bzw. Zuckerrohr. Doch wollen Sie mit einer Rübe Ihren Kaffee süßen? Während man beim Salz sagen könnte: raffiniert = schädlich, unraffiniert = gesund, lautet die Formel beim Zucker leider: raffiniert = schädlich, unraffiniert = nichtexistent. Übrigens: Die Indiosklaven hatten angeblich – im Gegensatz zu Ihren spanischen Haltern, die raffinierten Zucker konsumierten – keine Kariesbeschwerden, obwohl sie den ganzen Tag über auf den Plantagen gnädigerweise Zuckerrohr kauen durften.

„Gesunde Süße“ ist jene Süße, wie sie in der Natur vorkommt. Genießen wir also sonnengereiftes Obst und begnügen wir uns mit dem einzigen Süßstoff (wenn es denn unbedingt einmal sein muss) namens Honig! Aber mit richtigem Honig, bitte, denn nicht in allem, „wo Honig draufsteht, ist auch Honig drin!“ Seltenst sei er also erlaubt, aber bitte nicht als genereller Ersatz! Deshalb: Wer den Entzug beginnt, lasse auch von Honig – oder auch z. B. Datteln etc. – die Finger! Zumindest während des ersten Monats.

Nach der Entsäuerungsserie und der Wasserserie haben wir mit der Zuckervermeidung den dritten wichtigen und einfachen Punkt bei der Erreichung besserer Gesundheit und körperlichen Wohlbefindens erwähnt. Er kann in seiner Wichtigkeit kaum unterschätzt werden! Wie sieht es aus? Machen Sie mit? Teilen Sie Ihre Erfahrungen mit uns? Ich freue mich auf Ihre baldigen Meldungen über Ihr persönliches Projekt „Zuckerfreiheit“.

Und verstehen wir uns nicht falsch: Eine Satirezeitschrift schrieb neulich: „Es gibt Menschen, die rauchen und trinken nicht, essen nur Gemüse und meiden auch sonst jeden Genuss. Zur Strafe werden sie 100 Jahre alt.“ Es geht also nicht darum, dass wir uns in Moralapostelmanier gegenseitig den Spaß am Leben vergällen, nein, es geht darum herauszufinden, ob der Spaß nicht erst dann richtig anfängt, wenn wir manch oberflächlicher Verlockung einmal konsequent entsagen, denn oftmals braucht man bekanntermaßen ja nur auf wenig zu verzichten, um viel zu gewinnen. Wie wenig dieses „wenig“ ist (das einem anfangs vielleicht so viel vorkommt), kann man jedoch erst ermessen, wenn man es erfährt, erlebt, erfüllt. Machen Sie mit?

Und ein kleiner „Trost“ zum Abschluss: Vielleicht gibt es sie ja doch, die wirklich gesunde Süße, sprich einen wahrhaft gesunden, natürlichen Süßstoff, dessen Existenz uns allerdings bisher leider aus vorrangig geschäftlichen Interessen verschwiegen wird?

**Mehr zum Themenhefter ZUCKER hier // den Themenhefter direkt als PDF downloaden**  
Den Themenhefter Zucker können Sie mit diesem **PDF-Faxformular** oder im **Web-Shop** von Sabine Hinz bestellen.