

Zucker - die süße Gefahr

"Zucker zaubert", meine Damen und Herren! "Ohne Zucker ist das Leben halb so süß." oder "Zucker ist wie ein lieber Mensch. Wenn er fehlt, vermisst man ihn erst richtig." oder "Die süße Energie". Es ist erforscht, dass derartige Werbeaussagen der Zuckerindustrie den Verbraucher ansprechen und in die Tiefe gehen. Sie bleiben haften. Sportler wurden schon in den 30er Jahren mit folgenden Werbesprüchen geködert:

"Ob du zu Fuß, ob auf dem Rade,
stets stärkt dich Zucker und Schokolade."

"Durch Zucker deine Kraft vermehr,
dann fällt der Schneeschuhsport nicht schwer."

Um dem ganzen einen wissenschaftlichen Anstrich zu geben, gab es dann noch den Hinweis: "Zucker ist das am schnellsten wirkende und dabei billigste Stärkungsmittel für Arbeit und Sport." Und wenn dann noch behauptet wird, dass diese Aussagen wissenschaftlich erwiesen sind, werden sie nur zu gerne geglaubt. Ich weiß nicht, meine Damen und Herren, ob Ihnen bekannt ist, dass Forschungsaufträge heute überwiegend von der Wirtschaft in Auftrag gegeben werden.

In wieweit all diese Aussagen der Zuckerindustrie der Wahrheit entsprechen, werde ich in meinem Vortrag untersuchen.

Zunächst sei einmal unbestritten, dass unser Organismus Kohlenhydrate benötigt, und ein Hauptenergiewandler ist der Zucker. Damit ist aber nicht der Fabrikzucker gemeint, sondern der Zucker aus der ganzen Frucht, wie die Natur sie uns liefert. Nehmen wir z.B. einen Apfel. Er enthält, wie alle Gewächse aus der Natur, als Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, aber zusätzlich auch genau die Vitalstoffe, die zum Abbau gerade der Nährstoffe dieses Apfels vom Stoffwechsel benötigt werden. Das ist bei jeder Frucht so! Ein Getreidekorn enthält wegen des großen Stärkekerns hauptsächlich die Vitamine des B-Komplexes, die ja zum Abbau der Kohlenhydrate gedacht sind.

Natürlich enthält das Getreidekorn auch noch Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, pflanzliches Eiweiß bis 18%, pflanzliche Fette und die Faserstoffe. Eine Banane wird wegen ihres hohen Anteils an Kohlenhydraten auch entsprechend die B-Vitamine mitbringen. Ein anderes Beispiel für die Vollkommenheit der Früchte sind Nüsse und Samen, die die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K beinhalten wegen ihres hohen Fettgehaltes.

Wissen Sie eigentlich, warum diese Vitamine fettlöslich heißen? Das sagt schon der Name, weil sie eben bei der Umsetzung der verzehrten Fette bis zur Endstufe Kohlensäure und Wasser beteiligt sind. Natürlich gilt dies nur bei naturbelassenen Fetten. Fabrikfette enthalten keine fettlöslichen Vitamine mehr. Also, wir haben gehört, wie ideal die naturbelassenen Gewächse zusammengesetzt sind und damit unserer Gesundheit dienen.

Die Pflanzen sind ja überhaupt ein wahres Wunderwerk der Schöpfung, das keine Industrie nachzuahmen vermag. Im Gegensatz zu Mensch und Tier, die auf die Zufuhr von Nährstoffen und Vitalstoffen angewiesen sind, bauen die Pflanzen organische Substanzen selbständig aus Wasser, Luft und Sonne auf. Der Erde entnehmen sie die Mineralstoffe. Der Naturheilerarzt Bircher-Benner hat zu seiner Zeit geglaubt, die Pflanzen würden die Sonne einfangen und wären darum so gesund.

Bevor dieser große Arzt im Jahre 1867 geboren wurde, war ja im Jahre 1802 die erste Zuckerfabrik errichtet worden, und zwar in Kunern in Niederschlesien. Er hatte also bereits mit den ersten Folgen des Zuckerkonsums zu tun.

Mit der Errichtung der Zuckerfabriken begann also die Überschwemmung der Bevölkerung mit diesem süßen Stoff. Vor dieser Zeit war Zucker wie das Salz ein Gewürz, das man Grammweise in Apotheken kaufen konnte. Inzwischen ist der Zuckerverzehr auf 120-150 g pro Tag und Kopf angestiegen. Zahlreiche Kinder essen täglich bis zu 400 g Zucker

Natürlich spielt die Werbung, siehe Eingangssprüche, dabei eine große Rolle. Hier ein Beispiel aus der Mainzer Allgemeinen Zeitung vom 17.4.02: "Süßigkeiten gehören auf den Speiseplan." Darin wird ein geregelter, mäßiger, täglicher Verzehr von Süßigkeiten empfohlen. Für 4-6jährige sind das z.B. eine Kugel Eiscrème und 1 Teel. Marmelade + 20 Salzstangen + ein Teel. Nuß-Nougat-Crème + 5 Stückchen Schokolade oder 1 Stück

Marmorkuchen. Da muß man sich doch fragen, wo in so einem kleinen Magen da noch Platz ist für andere gesunde Nahrung?

Wo liegt nun die Gefahr bei den Werbesprüchen der Zuckerindustrie? Sie machen keinen Unterschied zwischen Zucker und Zucker! Wie ich schon eingangs sagte, brauchen wir den Zucker aus den ganzen Früchten, eben im Verbund mit den Vitalstoffen. Der fabrikatorisch hergestellte Zucker enthält aber keine Vitalstoffe mehr, nicht einmal mehr in Spuren. Er ist ein reines isoliertes Kohlenhydrat.

Dass das so ist und gar nicht anders sein kann, wird Ihnen deutlich, wenn Sie die Herstellung kennenlernen. (*Zucker, Zucker*, Seite 67)

Wie Sie gehört haben, wird der Fabrikzucker bei uns aus der Zuckerrübe gewonnen. Sein chemischer Name ist Saccharose. Da gibt es die Monosaccharide, also Einfachzucker, wie Trauben- und Fruchtzucker, dann die Disaccharide = Zweifachzucker, wie unseren gewöhnlichen Haushaltszucker, und weiter die Polysaccharide = Mehrfachzucker, wie Stärke, Zellulose und Glykogen (tier. Stärke). Vielleicht denken Sie jetzt, ich esse doch keine Stärke und gar Zellulose! Sicher ist Ihnen nicht bewusst, dass das Brot aus Auszugsmehlen, der weiße Reis, die weißen Nudeln und der übliche Kuchen überwiegend aus Stärke bestehen! Also essen Sie vielleicht mehr Stärke als Zucker!

Die Polysaccharide schmecken nicht mehr süß, werden aber wie die übrigen Zuckerarten abgebaut. Und zwar zerlegt der Organismus Di- und Polysaccharide wieder in Trauben- und Fruchtzucker, diese wiederum bis zu den Endprodukten Kohlensäure und Wasser.

Für diese Zerlegearbeit, die blitzschnell in 40 Schritten erfolgt, benötigt der Stoffwechsel die Vitamine des B-Komplexes, besonders das Vitamin B-1. Da Fabrikzucker aber ein Isolat ist, das viele Raffinationsschritte durchläuft, besitzt er nicht einmal mehr Spuren von Vitalstoffen.

Das Vitamin B1 ist aber auch unverzichtbar für das Nervensystem, da dieses einen hohen Kohlenhydratumsatz hat. Darum nennt man es auch Aneurin. Der Mensch benötigt täglich ca. 1,5 mg V.-B 1. Mit der üblichen Ernährung erhält er aber höchstens 0,8 mg. Er leidet also ständig an einer Unterversorgung mit V.-B 1. Als Folge davon entstehen dann Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie Multiple Sklerose, die eine typische V-B-1- Mangelkrankheit ist.

Wird nun das Blut schlagartig von einer großen Zuckermenge überfallen, wie das z.B. beim Trinken von Säften der Fall ist, so reißt es gierig alle im Organismus vorhandenen B-Vitamine an sich. Säfte sind ja Teilnahrungsmittel. Beim Pressvorgang gelangen nur die wasserlöslichen Vitamine in den Saft, die übrigen Vitalstoffe bleiben im Trester. Der natürliche Verbund der ausgepressten Frucht geht also verloren. Es wäre demnach besser, die ganze Frucht zu essen und gegen den Durst Wasser zu trinken. Gerade Kranke unterliegen hier oft einem Irrtum. Sie glauben, sich etwas Gutes zu tun, wenn sie literweise Säfte trinken, wissen aber nicht über die Nachteile Bescheid.

Zurück zu den Vitaminen des B-Komplexes. Sie sind auch für den Abbau stärkehaltiger und eiweißhaltiger Lebensmittel erforderlich. Wenn nun nicht mehr genügend vorhanden sind, werden die Nährstoffe nicht bis zum Ende abgebaut und bleiben auf giftiger Zwischenstufe stecken. Nicht voll abbaubare Kohlenhydrate, also Zucker und Stärke, werden umgewandelt in Fett und abgelagert. So entsteht das Übergewicht und die Fettsucht. Achten Sie einmal darauf, dass Fettsüchtige trotz des eingeschränkten Fettverzehrs immer dicker werden. Als Beispiel: Amerika: Hier werden fast alle Esswaren low-fett angeboten, auch Chips, und trotzdem gibt es dort so viele Übergewichtige, wie sonst nirgendwo. Seit wir in Europa die Fast-Food-Gewohnheiten übernommen haben, werden auch wir mit diesem Problem konfrontiert.

Was passiert nun, wenn die Kohlenhydrate als Fett abgelagert werden? Der intermediäre Stoffwechsel kommt zum Erliegen und mit ihm die Zellatmung. Deshalb ist der Verzehr von Fabrikzuckerarten auch besonders schädlich bei der Krebskrankheit, bei der ja die Zellatmung und die Zellgrenzflächen Schaden nehmen.

Verstehen Sie aber nun unter Fabrikzucker nicht nur unseren Haushaltszucker. Dazu gehören auch der braune Zucker, Trauben- und Fruchtzucker, Milch-, Malzzucker, Dextrose, Ahornsirup, Dicksäfte, Urzucker, Ursüße usw. Sie alle sind isolierte Kohlenhydrate, sofern sie fabrikatorisch hergestellt sind. Eine Ausnahme macht nur der Honig, den man als Süßungsmittel empfehlen kann, allerdings auch nicht in Mengen, da er dann auch Karies verursachen kann.

Das Beste wäre freilich, wenn man sich den süßen Geschmack überhaupt abgewöhnt. Wenn Sie ausreichend Frischkost essen, hört der Hunger nach Süßem von alleine auf. Das habe ich an mir selber erfahren. Süßigkeiten

reizen mich überhaupt nicht mehr. Der Hunger nach Süßem bei Kindern ist bereits ein Zeichen dafür, dass ernährungsbedingte Schäden vorliegen, besonders V-B-1-Mangel.

Fabrikzucker ist ein lusterzeugender Stoff und macht süchtig. Er ist auch ein Mittel zur Ersatzbefriedigung. Es sei hier gesagt, dass der Zucker an sich nicht giftig ist, sondern nur schädlich, weil er dem Körper die Vitamine raubt. Man nennt ihn daher auch einen Vitamin-B-Räuber

Da gibt es noch etwas, das gegen den Verzehr von Fabrikzucker spricht, nämlich das Verträglichkeitsproblem. Dr. Bruker hat hier Erfahrungswissenschaft betrieben und festgestellt, dass Frischkost und Vollkornbrot nicht vertragen wurde, wenn gleichzeitig Fabrikzucker gegessen wurde. Dieselbe Unverträglichkeit stellte er auch beim Trinken von Säften fest. Da treten dann Bauchkneifen, Blähungen und Völlegefühl auf! Das gilt natürlich nur bei Magen- und Darmempfindlichen. Wenn Sie bei einer Feier mal Saft trinken, ist nichts dagegen einzuwenden. Nur als ständiges Getränk sind Säfte nicht geeignet, schon weil sie ja Teilnahrungsmittel sind.

Welche Krankheiten entstehen denn nun durch übermäßigen Zuckerkonsum?

Da ist zunächst einmal die Zahnkaries. Sie macht sich am schnellsten bemerkbar.

Durch Zucker entsteht ein saures Milieu im Mund, durch Frischkost ein alkalisches. Die Zahnkaries ist ein Symptom dafür, dass der ganze Organismus geschädigt ist. Denn was sich am härtesten Knochen abspielt, dem Zahn, spiegelt auch andere Körperschäden wider

Zwei Beispiele:

Der Zahnarzt Dr. Schnitzer hat im Jahre 1964 in Mönchweiler im Schwarzwald ein Experiment begonnen. Er hat sämtliche Zähne der Kinder registriert und anschließend einen Aufklärungsfeldzug über die Ursachen der Zahnkaries begonnen. Alle Bevölkerungskreise wurden darüber aufgeklärt, dass Zahnkaries durch den Verzehr von Fabrikzucker und Auszugsmehlprodukten entsteht. Entsprechende Ernährungsempfehlungen wurden gegeben. Nach fünf Jahren war ein Rückgang bei 1-3 jährigen von 100 Prozent und bei 3-6 jährigen um 86,5 Prozent erfolgt.

Zahnarzt Roos im Gomser Tal in der Schweiz:
1914 einfachste Nahrung - Gesunde Zähne
1930 Stilllegung der Dorfmühlen, tägl. Industrienahrung
1955-59 erschütternder Zahnverfall und andere Krankheiten

Am bekanntesten ist die Zuckerkrankheit, auch Diabetes genannt.

Da hat vor ein paar Monaten ein Experte dieser Krankheit im Fernsehen behauptet, Diabetes entstünde nicht vom Zucker, sondern von zuviel Fettverzehr. Jetzt muß auch noch das Fett für die Zuckerkrankheit herhalten. Die englischen Forscher Cleave und Campbell belegen in ihren Studien, dass bei Völkern, die noch keine raffinierten Kohlenhydrate verzehren, praktisch kein Diabetes vorkommt. Sie haben das in Afrika und Indien erforscht. Sie stellten auch die Regel der 20 Jahre auf, die besagt, dass der Kranke vor dem Ausbruch des Diabetes etwa 20 Jahre lang raffinierte Kohlenhydrate gegessen hat. Diese Regel gilt aber auch für viele andere Zivilisationskrankheiten.

Zucker als Kalkräuber

Der japanische Forscher Katase machte Fütterungsversuche mit Kaninchen. Er gab jungen Kaninchen 2-4 g Rohrzucker zusätzlich zur übrigen Nahrung. Das entspricht einer Tagesmenge für ein Kind von 40-60 g. Dieser Zuckerzusatz führte in 146 Tagen zu schweren Knochenerweichungen, Verbiegungen und Brüchen. Der Knochen wurde so weich, dass man ihn mit dem Messer schneiden konnte. Außerdem war die Nebenschilddrüse vergrößert, was auf eine Störung des Kalkstoffwechsels hinwies

Zucker und Arteriosklerose und Herzinfarkt

Hier war es hauptsächlich Prof. Yudkin von der Londoner Universität, der feststellte, dass bei der Entstehung der Arteriosklerose und dem Herzinfarkt die raffinierten Kohlenhydrate eine entscheidende Rolle spielen und nicht eine fettreiche Nahrung.

Durch Fütterungsversuche an Hühnern konnte Dr. Lutz eine Bestätigung geben. Kohlenhydratarme Ernährung bewirkte auch in hohem Alter keine Arteriosklerose, während kohlenhydratreiche in den Hauptschlagadern hohe Cholesterinwerte aufwies

Zucker und Kinderlähmung

Beobachtungen von B. Sandler weisen auf Zusammenhänge zwischen dem Verzehr von raffinierten Kohlenhydrate und Polio wie auch anderer Infektionskrankheiten hin. Die Enthaltung von raffinierten Kohlenhydraten während einer Epidemie setzt die Anfälligkeit eindeutig herab.

Zucker und Akne

Die Krankheit verläuft günstig bei Vermeidung von Schokolade, Zucker und Süßigkeiten

Zucker und Magengeschwüre

Zucker verursacht eine Schleimhautreizung, wie auch Eiweiß. Unterschied ist, dass das Eiweiß die Säure bindet, der Zucker nicht.

Zucker und Krebs

Es besteht eine direkte Beziehung des Vitamin-B-Komplexes zur Zellatmung. Zuckergenuss bei der Carcinombehandlung führt zum Wachstum des Tumors.

Zucker und Leberschäden

Beobachtungen von C.H. Best: Er stellte fest, dass Zucker genauso leberschädigend wirken kann wie Alkohol. Beweis ist, dass Zuckerkonsum bei Lebererkrankungen schädliche Wirkungen zeigt

Zucker und Sucht

Zucker schafft Abhängigkeit wie Nikotin, Alkohol und Kaffee.

Zucker und Kriminalität bzw. Verhaltensstörungen

Dr. Diana Fishbein, Prof. für Kriminologie aus den USA, untersuchte den Zusammenhang zwischen raffinierten Kohlenhydraten und Verhaltensstörungen in Besserungsanstalten. Die Jugendlichen ohne raffinierte Kohlenhydrate zeigten deutlich weniger Gesetzesbrüche und Gewalttätigkeiten. Bei normaler Kost kam es erneut zu Aggressionen etc. Die Jugendlichen baten selbst darum, wieder die kohlenhydratarme Kost zu bekommen. Man kann deutlich den Zusammenhang zwischen Essen und Trinken und der Wirkung auf Laune und Stimmung erkennen, an der Freude und der Überwindung der Langeweile bei vielen jugendlichen Gewalttätern.

Nach allem, was wir bisher gehört haben, stelle ich jetzt zum Schluss die Frage, meine Damen und Herren, **"zaubert Zucker?"**

Die Antwort kann doch nur sein: "Ja, Zucker zaubert Krankheiten herbei!"

Noch ein Nachsatz: Dr. Bruker hat oft gesagt, dass Zucker ein Schadstoff sei. Eine Klage der Zuckerindustrie auf Unterlassung dieser Aussage hat Dr. Bruker gewonnen. Das heißt, Fabrikzucker darf als Schadstoff bezeichnet werden.

Quellen:

Unsere Nahrung - unser Schicksal von D. med. M.O. Bruker
Zucker, Zucker von Dr. med. M.O. Bruker und Ilse Gutjahr