

Achtung Zucker!

Zucker schwächt die Körper-Energie

Um Darmproblemen zu entgehen, sollte der Zuckerkonsum auf ein absolutes Minimum reduziert werden. Zucker ist für negative Bakterien der Hauptenergieträger. Verzichtet weitmöglichst auf alles was Zucker enthält wie Schokolade, Kuchen, Gebäck, Eiscreme, süße Getränke (Zuckerwasser mit Farbstoff) usw. Zucker ist Nahrungsgrundlage für die schlechten, krankmachenden Bakterien, so dass sich diese stark vermehren und dabei erhöht Gifte als Ausscheidungen produzieren.

Prinzipiell können für das System schlechte Bakterien nur durch gute Nahrung zurückgedrängt werden. Sobald Zucker gegessen wird, vermehren sich diese. Wer darauf achtet, stellt schnell, dass in nahezu allen industriell bearbeiteten Nahrungsmitteln eine hohe Menge an verstecktem Zucker enthalten ist.

Haushaltszucker ist ein leerer Energieträger mit keinerlei Nutzen für den Menschen.

„Der körperliche Weg zum Erregungs-Syndrom, das durch Zucker ausgelöst wird

Glucose (Zucker) in Übermenge ist Gift für das Blut. Ist der Zuckerlevel dauerhaft hoch, weil viel zuckerhaltige Backwaren oder viel Zuckerwasser getrunken wird, verbindet sich der Zucker mit Eiweiß zu unlöslichen Konglomeraten, die wichtige Körperfunktionen blockieren.

- Der Körper reagiert dann mit ständigen Säuberungsaktionen, indem Insulin in hohen Mengen ausgeschüttet wird. Kaffee heizt die Insulinausschüttung weiter an.*
- Um der Glucosewelle zu begegnen schüttet der Körper größte Mengen an Insulin aus. Der Zucker verschwindet dadurch aus dem Blut, wobei es zu einer Unterzuckerung kommt ([Hypoglykämieanfall](#)).*
- Der Körper will sich nun die Zuckerreserven aus der Leber holen, was durch viel Kaffee und auch durch Restalkohol verhindert wird.*
- Jetzt greift der Körper zu weiteren Notmaßnahmen, die dann zu sichtbarer Übererregung (Stress) führen: Adrenalin wird massiv ausgeschüttet, und dadurch das Hormon [Glukagon](#).*
- Die zur Verfügung stehende Energie nimmt weiter drastisch ab, was das Nervensystem als erstes sehr übel nimmt: Es entsteht Unruhe,*

Unkonzentriertheit, Nervosität, weitergehend Angst und Panik.

- *Jetzt verlieren die Zellen ihr wichtiges Kalium, das sie ans Blut abgeben.*
- *Bei der geringsten psychischen Belastung sorgt nun das Corticotropin Releasing Hormon für Panik-Verhalten.*
- *Jetzt tritt in diesem Geschehen die Schilddrüse in Aktion, die ihr Hormon Thyroxin übermäßig ausschüttet, was in dieser Menge für den Körper toxisch ist.*
- *Nun wird Vitamin A gebraucht, um Thyroxin zu neutralisieren. A fehlt heute weitgehend, weil es durch die Nitrate zunichtegemacht wird, die sich in unserer industriellen Nahrung befinden.*

Achtung: Bei industriell hergestellten Lebensmitteln wird nicht nur Zucker verdeckt verwendet, auch die noch schädlicher wirkenden Süßstoffe, weil noch billiger:

- <http://www.netzathleten.de/ernaehrung/ratgeber-ernaehrung/item/6690-industrieller-zucker-und-seine-auswirkungen-auf-die-gesundheit>

Gewebe kann durch Verzuckerung massiv geschädigt werden, Proteine und Zuckermoleküle verquicken sich, sodass die Proteine in ihren Funktionen gestört werden (die Rezeptoren sind verzuckert). Diese Endprodukte (Advanced Glycation Endproducts) sind sehr schwer abzubauen.“ (1)

Verschiedene Zuckerarten

Zu den Einfachzuckern (Monosaccharide) zählen Fruktose, Glucose und Saccharose. Essen wir beispielsweise Trauben- oder Fruchtzucker, nehmen wir Monosaccharide zu uns. Liegt eine Kombination aus zwei Monosacchariden vor, sprechen wir von Disacchariden, wie zum Beispiel der Saccharose, also dem Haushaltszucker. Doch auch bei Milchzucker oder Malzzucker zum Beispiel haben wir es mit einem Disaccharid zu tun. Sind es mehrere Monosaccharide, liegt ein Polysaccharid vor. Diese Form des Zuckers finden wir oft in pflanzlicher und tierischer Stärke, sowie in Zellulose.

Fruktose stellt in ihrem natürlichen Zustand eine wichtige Energiequelle dar. In ihr sind Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Jedoch wird die Fruktose sehr schnell in Fett umgewandelt, da sie von der Leber nicht schnell genug verarbeitet wird. Große Mengen können den Hunger verstärken, da der Körper ohne Hilfe von Insulin das appetitanregende Hormon Ghrelin nicht unterdrücken kann.

Man findet Fruktose oft in stark verarbeiteten Lebensmitteln. Jedoch ist es natürlicherweise auch Bestandteil vieler Früchte, wie zum Beispiel Trauben oder Birnen.

Glucose wird vom Körper selbst hergestellt. Glucosemoleküle entstehen im Körper bei der Verarbeitung von Kohlenhydraten, welche ja auch eine Art Zucker darstellen. Danach wird die Glucose in Muskeln oder Leber gespeichert, bis sie verbraucht wird. Ein Überschuss wird als Fett eingelagert. Glucose lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, wodurch der Körper zum Ausgleich Insulin ausschüttet. Geschieht diese Prozedur zu oft, können durch die Blutzuckerschwankungen verschiedene Krankheiten entstehen. Als Paradebeispiel wäre die Volkskrankheit Diabetes zu nennen.

Bei *Saccharose* handelt es sich um eine Mischung aus Fruktose und Glucose. Unter Saccharose versteht man auch den üblichen Kristallzucker, welcher aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen wird. Saccharose besitzt die Eigenschaft, dass sie einen immer mehr von ihresgleichen konsumieren lassen möchte. Dies liegt

- einerseits an der Serotoninbildung, die durch den Verzehr angeregt wird. Man erlebt also ein kurzanhaltendes Glücksgefühl.
- aber auch an der starken Insulinausschüttung, - man möchte noch mehr Zucker essen.

Von Natur aus enthalten Früchte wie zum Beispiel Ananas, Aprikosen oder Datteln Saccharose.

Stevia wird aus der Pflanze *stevia rebaudiana* gewonnen. Es wird seit hunderten Jahren in Südamerika als Süßungsmittel verwendet. Vorteilhaft ist, dass Stevia keine Kalorien hat, obwohl es die meiste Süßkraft der aus Pflanzen gewonnenen Süßstoffe hat.

Stevia treibt zudem den Blutzuckerspiegel nicht so sehr in Höhe und ist besser für Zähne und Knochen als raffinierter Zucker. Da Stevia jedoch meist mit Ethanol in einem chemischen Prozess gewonnen wird, stellt sich die Frage, ob es wirklich so viel gesünder ist. In kleinen Mengen und bewusst genommen, sollte sich nach heutiger Erkenntnis kein Problem für den Körper ergeben.

Eine Zuckeralternative wäre noch Kokosblütenzucker. Er enthält Nährstoffe aus Kokospalme, unter anderem Magnesium, Eisen, Bor, Schwefel und Kupfer. Vorteilhaft ist auch, dass es den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen lässt. Jedoch haben wir es auch hier mit einer regelrechten Kalorienbombe zu tun.

Text: Charlotte Frank

(1) Warnke, U.: [„Bionische Regeneration“](#) Arcana 2017