

# Erfreuliche Mitteilung:

## „Unser Körper braucht auch Zucker!“



Gesundheitspraktiker Rigo Koble

**Immer mehr Menschen verfallen dem „Wahn“ sie müßten um gesund zu bleiben am besten komplett auf den Konsum von Zucker verzichten.**

Dabei könnte unser Körper ohne Zucker, genauer gesagt Glukose überhaupt nicht überleben.

Wir benötigen also Zucker, nur kommt jetzt das gewisse „Aber“! Ich meine damit die richtige Dosierung und vorallem welche Art von Zucker wir brauchen und uns gut tut und in welcher Form er unserem Körper eher schadet. Die Rede ist von dem sogenannten „schlechten Zucker“.

Wenn wir in den Ladentheken Süßigkeiten liegen sehen, würden die meisten von uns am liebsten voll zuschlagen und von allem etwas probieren. Wir nehmen eben oft viel zu viel Süßes zu uns. Bei diesem Impuls handelt es sich nämlich um ein Erbe unserer Steinzeit-Vorfahren. Zucker bedeutete für sie Energie - und die war in der Menschheitsgeschichte immer knapp.

Dieser Mechanismus wirkt bis heute und wird zur Falle. Das beginnt schon damit, daß viele gar nicht wissen, was Zucker

genau ist. Andere sind total verunsichert, weil ständig vom „weißen Gift“ oder der „Zuckerlüge“ die Rede ist. Deswegen finde ich es an dieser Stelle wichtig mal wichtige Fakte darzulegen.

### Unser Körper braucht auf jeden Fall Zucker

Aber den Richtigen, denn ohne Zucker, genauer gesagt Traubenzucker (Glukose), könnten wir tatsächlich nicht überleben. Er ist der Hauptbrennstoff für all unsere Zellen. Allein unser Gehirn benötigt 140 Gramm Glukose täglich. Deshalb braucht unser Körper Kohlenhydrate, die aus Zuckermolekülen bestehen. Unser Stoffwechsel spaltet sie auf und gewinnt daraus die Glukose. Damit dieser Vorgang möglichst lange dauert und wir möglichst lange satt und leistungsfähig bleiben, sollten

50% der täglichen Energiezufuhr aus Lebensmitteln wie Hirse, Haferflocken, Vollkornbrot,-reis,-nudeln oder Kartoffeln stammen. Der Grund ist, das Verdauungssystem muß sich mit ihnen lange beschäftigen, um sie aufzuspalten. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel langsamer und weniger stark an. Gegen diesen „guten Zucker“ ist also nichts einzuwenden.

### Dosis und Art machen ihn schädlich

„Schlecht“ wird Zucker dann, wenn wir ihn in Form von einfachen, kurzketting Kohlenhydraten wie Haushaltszucker oder Honig zu uns nehmen. Daraus kann unser Körper die Glukose zwar besonders schnell gewinnen und mittels Insulin ins Blut schleusen, aber nach einem kurzen Energiekick, fällt der Blutzuckerspiegel wieder rasant ab und wir

reduzieren. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird eine tägliche Dosierung von höchstens 25 Gramm des einfachen Zuckers empfohlen.

Einfacher Zucker gilt in niedriger Dosis als unbedenklich, aber in höherer Dosis ist er ein Gift. - Wir nehmen zu, der Insulinhaushalt entgleist, es drohen Diabetes Typ2 und Herz-Kreislauf- Erkrankungen. Das tückische ist auch, daß der einfache Zucker auch in den meisten Lebensmitteln steckt wie z.B. in Weißbrot, Pesto, Essig, Bratwurst, den meisten Fertiggerichten usw., weil es uns dadurch besser schmeckt und wir automatisch mehr davon konsumieren, wovon die Lebensmittelindustrie natürlich profitiert. Zu den einfachen Zuckern gehört auch die Fruktose (Fruchtzucker), von der viele glauben, sie sei gesünder, weil sie vor allem in frischem Obst steckt. Säfte und die beliebten Smoothies sind dagegen echte Zuckerfallen. Steckt ausserdem auch in Marmelade, Müsliriegel etc. In größeren Mengen führt Fruchtzucker zur Leberverfettung, Bluthochdruck, Diabetes und sogar Krebs.

### Zucker schüttet Glückshormone aus

Wer kennt ihn nicht, den Satz: „Ich brauch mal wieder Nervennahrung“ und wir greifen dann zu etwas Süßem. Denn unser energiehungriges Gehirn „belohnt“ uns, indem es im Anschluss das Glückshormon Serotonin ausschüttet. Wir lernen: Süßes macht zufrieden, fast so wie Nikotin, Alkohol und andere Drogen. Genau das macht es so schwierig auf einfache Zucker zu verzichten.

Es kann uns sogar abhängig machen, denn wenn wir z.B. Süßigkeiten zu uns nehmen um uns besser zu fühlen, verfestigt sich das im Gehirn.



wir vorallem komplexe Kohlenhydrate zu uns nehmen, sogenannte Vielfachzucker, die aus vielen kleinen Zuckermolekülen bestehen. Daher sollte etwa

bekommen erneut Hunger auf Süßes. Deshalb sollten wir solche einfachen Zucker, wie sie z.B. in Süßigkeiten oder Softdrinks vorkommen, möglichst stark

## Gesundheits-Praxis Koble

Gesundheitspraktiker | Medizinisch geprüfter Massagetherapeut | Psychologischer Berater

### Unsere Leistungen

- Massagen für Wellness und Prävention • Faszientherapie • Entspannung
- Vitalität • Autogenes Training • Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Ernährungsberatung
- Psychologische Beratung
- Paarberatung • Sexualpädagogik

DGAM  
Deutsche Gesellschaft  
für Alternative Medizin

Mitglied im Berufsverband für  
Gesundheitspraktiker der Deutschen  
Gesellschaft für Alternative Medizin

Dunantstraße 26 • 66540 Neunkirchen  
Tel.: 0 68 21 / 14 95 46 • Fax: 0 68 21 / 9 72 59 90  
www.koble-massage.de • e-mail: info@koble-massage.de

## Heizung - Sanitär

Michael Hoffmann GmbH

### Mehr als nur ein Meisterbetrieb!

Wir wünschen  
unseren Kunden  
Frohe Ostern!

## Hüttenstraße 18 • 66583 Spiesen-Elversberg

Tel. 0 68 21 / 97 32 81 • Fax 0 68 21 / 97 32 83