

DR. MED. KURT MOSETTER | THORSTEN PROBST | DR. WOLFGANG SIMON | ANNA CAVELIUS

ZUCKER

DER HEIMLICHE KILLER





SÜSS UND GIFTIG

9

DIE SÜSSE VERFÜHRUNG

Auf Süßes konditioniert	11
Der Geschmack der Evolution	14
Begehrte Kunden: unsere Kinder	17
Gesundheitsrisiko Zucker	18
Vom Luxus zur Masse: die Geschichte des Zuckers	20

GRUNDNÄHRSTOFF ZUCKER?

Zucker ist nicht gleich Zucker	23
--------------------------------	----

SUCHTFAKTOR ZUCKER

29

ZU VIEL ZUCKER IST GEFÄHRLICH

Ein sensibles Gleichgewicht	31
Die Folgen einer Insulinresistenz	36
Störungen im Zellstoffwechsel	38

SIND WIR ABHÄNGIG VON ZUCKER?

Wie das Gehirn den Stoffwechsel reguliert	41
Das Gehirn kann umlernen	45

WIE ZUCKER SÜCHTIG MACHT

Der Weg in die Sucht	47
Ausgetrickste Hirnchemie	48
Der Zuckereinsatz	53

KRANK DURCH ZUCKER

55

DIE GESICHTER DER »ZUCKERKRANKHEIT«

Heimlicher Killer	56
Adipositas	59
ADS/ADHS	64
Arteriosklerose	66
Bluthochdruck	69
Darmprobleme	70
Depressionen	72
Diabetes	74
Haut- und Haarprobleme	76
Krebs	77
Neurodegenerative Erkrankungen	79
Schilddrüsenerkrankungen	81
Schmerzen, chronische	82
Zahnbeschwerden	84
Zucker: mehr als nur ein Kariesrisiko	86



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



WEGE AUS DER ZUCKER- SUCHT

89

SCHRITT 1:

WIE VIEL ZUCKER ESSE ICH?

90

Das Esstagebuch

90

Vernünftige Ziele

92

Mein Essstagebuch (Kopiervorlage)

94

SCHRITT 2:

RICHTIG ESSEN LERNEN

96

Was unser Körper zum Leben braucht

96

Die Bausteine der gesunden Ernährung

98

SCHRITT 3:

DIE (KÜCHEN-)PRAXIS

112

Wie lange dauert die Entwöhnung?

113

In zwölf Wochen aus der Zuckersucht

116

SCHRITT 4: WERDEN SIE AKTIV

118

Auf das Tempo kommt es an

118

Lauftraining

120

Sportliche Alternativen

122

IM ZUCKER- HIMMEL

125

GESUND GENIESSEN .

Die neue Küche
Lebensmittel auf Vorrat

126

127

132

BROT, GEBÄCK & MÜSLIMISCHUNGEN

134

KONFITÜREN, SÜSSE AUFSTRICHE & CO

140

HAUPTGERICHTE – PIKANT & SÜSS

150

DRESSINGS, SAUCEN & MARINADEN

162

KUCHEN, TARTES & TORTEN

164

DESSERTS – HIMMLISCH SÜSS

170

ERFRISCHENDE GETRÄNKE: SIRUPS & SMOOTHIES

178

ZUM NACHSCHLAGEN

182

Glossar

182

Bücher, die weiterhelfen

184

Adressen, die weiterhelfen

184

Sachregister

186

Rezeptregister

190

Impressum

192