

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>

Zucker - Auswirkungen auf den Körper

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 03.08.2016

Drucken [PDF](#)

Teilen

(Zentrum der Gesundheit) - Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Er macht schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank. Zucker ist jedoch auch wichtig für den menschlichen Organismus. Doch ist Zucker nicht gleich Zucker. Haushaltszucker ist schädlich, während natürlicher Zucker, wie er in Früchten, Gemüse oder vollwertigen Lebensmitteln vorkommt, wichtig und gesund ist.

Unzählige Symptome durch Zuckerkonsum

Zucker kann die folgenden Symptome auslösen oder an deren Entstehung mit beteiligt sein: Unerklärliche [Müdigkeit](#), Antriebs- und Energielosigkeit, [Depressionen](#), Angstzustände, Magen- und [Darmprobleme](#) wie Völlegefühle, [Blähungen](#), [Durchfall](#) und [Verstopfung](#), [Haarausfall](#), [Hautkrankheiten](#), [Pilzbefall](#), [Menstruationsbeschwerden](#), Nervosität, [Schlafstörungen](#), [Konzentrationschwäche](#) - bis hin zu geistiger Verwirrtheit und anderem mehr.

Was von besonderem Interesse ist: Der Körper wird anfällig für "Infektionskrankheiten". Sein [Immunsystem](#) ist am Boden und nicht mehr fähig, den Körper angemessen zu schützen.

Zuerst die gute Nachricht: Zucker ist ein Heilmittel

Ja, Sie haben richtig gelesen, Zucker ist ein Heilmittel!

Manche Ärzte verwenden ihn zur Wundbehandlung - vor allem bei Brandwunden sind die schnellen Heilerfolge angeblich überwältigend, und dort, wo manches Mal [Antibiotika](#) versagten, konnte Zucker als hervorragender Wundheiler und sogar als Unterdrücker von Infektionen zum Einsatz kommen.

Deshalb wird er auch in hoher Dosierung (halbe-halbe) zur Herstellung von Eingemachtem wie Marmelade verwendet. Er konserviert - und unerwünschte Mikroorganismen, wie Bakterien oder Schimmelsporen, haben dann nicht mehr die geringste Chance.

Glücklich und verliebt... durch Zucker!

Aber nicht nur äusserlich, auch innerlich hat Zucker durchschlagende Wirkung. Da die These, Zucker liefere schnelle Energie, weil er sofort ins Blut übergehe, aufgrund des höchst effektiven Einsatzes aller Medien mittlerweile wohl jedem bekannt ist, versorgt sich auch beinahe jeder vor, nach oder während körperlich und geistig besonders anstrengender Arbeiten mit Zucker in Form von Schokoriegeln, Traubenzucker, süssen Getränken oder Ähnlichem.

Man spürt es unmittelbar nach Zuckergenuss ja auch am eigenen Leib: Ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbehagen nimmt von einem Besitz, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die etwaige Nervosität schwindet.

Man fühlt sich vorübergehend stark, leistungsfähig und ... na ja ... vielleicht auch ein bisschen glücklicher als zuvor...?!

Insulin wird in grossen Mengen produziert

Der Grund ist rasch erklärt: Zucker und mit ihm sämtliche isolierten Kohlenhydrate (Auszugsmehle und Stärken, wie z. B. Mondamin) lösen bei ihrer Ankunft im Blut - wo Zucker in der Tat bereits wenige Minuten nach seinem Verzehr ankommt - die Produktion einer grossen Menge an Insulin aus.

Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse, dessen Hauptaufgabe es ist, den aus der Nahrung stammenden Zucker wieder aus dem Blut zu entfernen und ihn an sämtliche Körperzellen und Organe zu verteilen, die daraus dann ihre Energie gewinnen.

Wird immer wieder Süsses und damit Zucker verzehrt, dann kommt es zu einem chronisch erhöhten Insulinspiegel. Dieser wirkt im Körper einerseits entzündungsfördernd und somit ganz pauschal beschleunigend auf die Entwicklung vieler chronischen Krankheiten.

Andererseits führt die sog. Hyperinsulinämie im Körper zu einem Insulinmangel im Gehirn. Ein Insulinmangel im Gehirn aber kann zu Vergesslichkeit und schliesslich sogar zu Alzheimer führen – wie Sie hier lesen können: [Zucker macht Alzheimer](#)

Insulin aktiviert aber auch die Bildung eines bestimmten Stoffes, der dann im Gehirn Serotonin zusammenbastelt. [Serotonin](#) wird manchmal auch als Glückshormon bezeichnet, da es heitere Gelassenheit und sogar euphorische Anwandlungen herbeizuzaubern vermag.

Oft leiden Menschen mit [Depressionen](#) oder Angstzuständen unter permanentem Serotoninmangel. Kakao enthält übrigens einen weiteren, dem Serotonin ähnlichen Stoff. Dieser soll gar Verliebtheitsgefühle auslösen.

Deshalb führt Schokolade als Kombinationsprodukt von Zucker und Kakao zu den besten "Drogen-Trips".

Die optimale Dosis

Nun hat man selbstverständlich bereits die Zuckerdosis aufgespürt, die zum gewünschten seelischen Höhenflug führt: Mit einer Investition von nur 2,5 Esslöffeln Zucker (= 30g reine Kohlenhydrate) oder alternativ 60g irgendeiner Süssigkeit ist man dabei.

Interessant ist nun, dass eine höhere Dosis weder zu einem besseren noch zu einem schnelleren Ergebnis führt. Im Gegenteil ... und damit zu den leider etwas schlechteren Nachrichten:

Das mysteriöse, unstillbare Verlangen nach Zucker

Die Frage ist nun, wenn diese Menge doch bereits zufriedenstellend wirkt, warum verspeist man die selbige nicht gezielt, freut sich hernach nicht einfach seines plötzlich

wunderbar erscheinenden Lebens und warum ist man nach dieser angeblich völlig ausreichenden Menge an Zucker nicht rundum gesättigt und zufrieden?

Warum wird ständig Zuckriges gegessen: Naschwerk, Kaugummis, Riegel, Eis ...?

Oder mit Zucker gesüsste Getränke genossen: [Kaffee](#), Tees, [Softdrinks](#), Kakao,...?

Oder Mahlzeiten verzehrt, die fast ausschliesslich aus isolierten Kohlenhydraten bestehen: Pizza, Pasta, Kuchen, Gebäck, Brötchen und Brot, ...?

Nun könnte man meinen, dass der menschliche [Organismus](#) Zucker und Kohlenhydrate ja nicht nur zur Hebung seiner Laune benötigt oder zur Bewältigung akuter Spezialsituationen (Prüfungen, Sport, Auseinandersetzungen...), sondern ununterbrochen funktionieren muss.

[Herz](#), [Leber](#), Gehirn und Muskeln machen bekanntlich niemals Pause.

Brot und Kuchen - nicht in der Steinzeit

Die nächste Frage wäre, warum der moderne Mensch glaubt, seinem Körper zu diesem Zweck gerade Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate zuführen zu müssen - bzw. warum er davon überzeugt ist, nicht mehr von Blättern (Salaten), Wurzeln und den Früchten der Bäume satt werden zu können??

Vor einigen zehntausend Jahren stand unseren Vorfahren nichts anderes zur Verfügung, und ihre Körper leisteten bei Weitem mehr als die unsrigen, die oft nichts weiter tun, als die Sitzfläche irgendeines Chefsessels zu wärmen.

Seinerzeit bewegte man sich bevorzugt im Laufschrift und unternahm in dieser Geschwindigkeit tagelange Wanderungen.

Vermutlich arbeiteten die steinzeitlichen Gehirne ebenfalls recht fix, denn ständig war man auf der Hut vor möglichen Feinden, entwarf Werkzeuge und errichtete sich eigenhändig neue Behausungen aus selbst organisiertem Material.

Übrigens stand auf dem Speisezettel unserer Ahnen auch kein Getreide. Vielleicht assen sie dann und wann frische Samen von Wildgräsern, doch sicherlich sammelten sie nicht in stundenlanger Plackerei Hunderttausende dieser Winzlinge, um sie anschliessend zu häuten, irgendwie in einen mehlähnlichen Zustand zu versetzen und daraus so etwas wie Brot oder Kuchen zu fabrizieren.

Selbst wenn, so wären diese sonnengetrockneten Grassamenfladen niemals von jener miserablen und hochgradig schädlichen Qualität gewesen wie heutiges Brot - von all den künstlichen Zusätzen und vom Umstand des Erhitzens bei 200 Grad und mehr wollen wir einmal absehen und nur das Getreide an sich betrachten.

Modernes Getreide...

... ist, wie eigentlich fast all unser Gemüse und Früchte, völlig überzüchtet. Zu den wichtigsten Zuchtkriterien gehören grosse Körner, also höchstmögliche Ausbeute pro Ähre und ein hoher Glutengehalt.

Je höher der Glutengehalt, um so besser sind die Backeigenschaften des Mehles und um so höher ist bei vielen Menschen die Gefahr, [Allergien](#) gegen dieses unnatürliche [Eiweiss](#) zu entwickeln.

Warum? Weil Körper intelligent sind und unmissverständlich darauf hinweisen, dass sie das nicht wollen bzw. brauchen. Das Ergebnis sind also riesige Körner auf schwachen Stängeln, die mit ihren wilden Vorfahren nichts mehr gemein haben. Sie können nicht mehr allein überleben, sind verweichlicht und ein gefundenes Fressen für [Pilze](#) und Insekten - angewiesen auf die Pflege und "Behandlung" des Landwirtes.

Wie sollen diese Schwächlinge Gesundheit und Lebenskraft vermitteln? Zu allem Überfluss wird diesen mit Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden und Nitratdüngern vollgepumpten Aliens dann auch noch gerade jener Teil abgenommen, der für unseren Körper noch von Interesse gewesen wäre:

Die ballaststoffreichen Randschichten und der vitamin- und mineralienreiche Keim. Übrig bleiben isolierte Kohlenhydrate, nichts als Stärke und Zuckerteiweiss!

Vorsicht auch bei Roh-Rohrzucker

Strahlend weisser, kristalliner Haushaltszucker, aber auch der braune (oft nur eingefärbte) Rohrzucker stammen bekanntlich aus dem Zuckerrohr oder der Zuckerrübe.

Da wir aber mit diesem Zucker nicht auch noch die Blätter des Zuckerrohres oder der Rüben - beispielsweise als Salat - essen (wo könnte man diese überhaupt herbekommen?) und wir auch nicht an deren Rinde knabbern, sondern diese Reste bestenfalls an Tiere verfüttert werden, kommen zwar diese Tiere in den Genuss all der [Vitamine](#), [Mineralstoffe](#) und [Spurenelemente](#), wir aber nicht.

Das heisst wiederum, dass unserem Haushaltszucker genau jene Vitalstoffe fehlen, nach denen unser Körper nun heiss hungrig lechzt. Das ist dann auch eine Antwort auf die Frage, warum man mit der erwähnten Zuckerdosis nicht einfach zufrieden ist, sondern im Gegenteil über kurz oder lang sehr unglücklich wird - und dies auch bleibt, wenn man seine Ernährungsweise nicht drastisch ändert.

Hunger deutet auf Vitalstoffmangel hin

Ständiger Appetit oder [Heiss hungerattacken](#) sind die Versuche eines Körpers, seinem Besitzer begreiflich zu machen, dass lebensnotwendige Materialien (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) fehlen, welche er doch bitte mit der nächsten Mahlzeit liefern möge.

Leider hofft er meist vergebens und hungert still vor sich hin. Der betreffende Mensch ist permanent auf der Suche nach Essbarem, obwohl der oberste Hosenkнопf schon längst nicht mehr zugeht.

Auch unsere Gemüse, Salate und Früchte sind nur auf Optik, lange Lager- und optimale Transportfähigkeit und, Sie ahnen es schon, auf hohen Zuckergehalt hin getrimmt. Mineralien, Vitamine? Keine Spur!

Falscher Zucker mittlerweile auch in Möhren!

So gibt es beim Obst heutzutage Sorten wie beispielsweise die Super-Sweet-Ananas, die eigentlich kaum noch nach Ananas schmeckt, sondern nur noch wie pappsüßer Zuckersirup.

Auch Bananen, Orangen und vor allem kernlose Trauben oder Rosinen (Sultanas) sowie kernfreie Wassermelonen gehören zu jenen Früchten, die auf höchstmöglichen Zuckergehalt hin gezüchtet wurden.

Der Verbrauchergaumen steht nun einmal auf "süss". Auch manche Äpfel und - jetzt halten Sie sich fest - sogar Möhren und Rote Bete sind so überzüchtet und süß, dass unser Körper diese "[Lebensmittel](#)" nicht mehr will.

Sie enthalten Zucker - und (fast) wie beim weissen Kristallzucker fehlen diesen Gemüsen durch extremste und rücksichtsloseste Zucht- und Ausleseverfahren viele wichtige Begleitstoffe, die der Körper zur Verarbeitung des Zuckers bräuchte.

Das merkt man daran, dass man sich an vielen dieser Früchte gnadenlos überessen kann.

Vermeiden Sie kernlose Früchte

Die Kernlosigkeit von Früchten liefert Ihnen übrigens einen wichtigen Hinweis auf die mangelnde Eignung derselben als Lebensvermittler. Es sind so genannte [hybride Sorten](#), die selbst also unfruchtbar sind und sich nicht mehr aussäen können, zwar nicht saft- aber dafür umso kraftloser sind.

Inzwischen glaubt man sogar, dass diesen Früchten nicht nur die wichtigen Vitalstoffe fehlen, sondern dass ihr Zucker vom Organismus fast genau so behandelt wird wie derjenige aus der Südzuckerpackung. Er erkennt ihn nicht als natürlichen Zucker an.

Manche Ernährungsexperten nennen den Zucker solcher Früchte auch Hybridzucker.

Die Ahnen unserer Früchte

Um noch einmal einen kurzen Abstecher in die Steinzeit zu machen: Unsere Äpfel stammen von kleinen, harten und eher wenig saftigen Früchtchen ab, die fast gar nicht süß schmeckten. Eine wilde Traube ist extrem hartschalig, klein, voller Kerne und von meist herbem Geschmack.

Wildorangen sind ebenfalls kaum süß, sondern voll eines zarten, fruchtigen Aromas und - was der Verbraucher überhaupt nicht schätzt, es aber tun sollte - voller grosser, dicker Kerne. Pflanzte man solch einen Kern ein, wird daraus ein stolzer, fruchttragender Baum heranwachsen.

Tun Sie das einmal mit einem Kernchen, wenn Sie denn eines finden, aus einer hochgradig überzüchteten Navel-Orange, die von einem veredelten Baum stammt. Wenn Sie Glück haben, keimt der Same und ein Pflänzchen wächst heran.

Aber Sie müssen gut darauf aufpassen, denn Läuse aller Art werden es lieben und auf Früchte werden Sie umsonst warten. Zucker ist in den ursprünglichen Früchten sehr sparsam enthalten. Aber genau auf diesen geringen Gehalt natürlichen Zuckers ist unser Organismus programmiert!

Abhängigkeit von Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffen

Wir jedoch füllen unsere Mägen derart mit den unendlich vielseitigen Getreideprodukten in Abwechslung oder Kombination mit isoliertem und hybridem Zucker, dass darin kein Platz mehr für die Nahrung ist, auf die unser nach wie vor steinzeitlicher Organismus so sehnsüchtig wartet.

Hätte sich der neuzeitliche Menschenkörper bereits an diese Form der Nahrung angepasst, dann müsste er sich ja in bester gesundheitlicher Verfassung befinden.

Warum haben wir uns ausgerechnet diese beiden Stoffe, nämlich isolierten Zucker und isolierte Mehlprodukte - neben den mehr als fraglichen Eiweiss- und Fettlieferanten in Form von [Fleisch](#) und [Milch](#) - als unsere Hauptnahrungsmittel ausgesucht?

Und was ziemlich besorgniserregend ist, warum behalten wir diese Ernährungsform oft auch dann bei, wenn wir erkannt haben, dass sie nichts als Leid und [Krankheit](#) bringen?

Fällt uns nichts anderes ein, das uns ebenfalls glücklich und zufrieden machen könnte? Gelingt uns das nur mit Hilfe von industriell und lieblos hergestellter Nahrung? Wenn ja, dann muss es sich um Sucht und Abhängigkeit handeln, denn zum Junk-Food-Essen wird im Normalfall keiner gezwungen.

Wer ohne Zucker und isolierte Getreidegerichte aufwächst, verabscheut üblicherweise beides und weigert sich mit fest verschlossenen Lippen, auch nur den kleinsten Bissen solch einer Mahlzeit in seinen Organismus zu lassen.

Wir aber wurden in eine Welt hinein geboren, in der es völlig normal ist, eine Art Droge zu konsumieren und sie den Kindern ab ihrem ersten Tag an zu verabreichen.

Und so sind wir automatisch zum "Junkie" (umgangssprachlich für Drogensüchtiger) erzogen worden und meinen, ohne Zucker bzw. Mehlprodukte nicht mehr glücklich sein zu können. Sie glauben mir nicht?

Machen Sie den Test

Lassen Sie Zucker weg. Aber bitte jede Art und auch die kleinste Spur von Zucker. Lesen Sie akribisch jedes Zutatenetikett oder besser noch, sparen Sie sich das, denn Sie werden sowieso kaum (fertig abgepackte) Produkte finden, die weder Zucker noch Getreide enthalten.

Frischkost heisst die Devise. Getreide auch weglassen? Meiden Sie gleichzeitig alle Getreideprodukte. Im Hinblick auf die Tatsache, dass das heutige Getreide ebenfalls untauglich ist, lassen Sie auch Vollkornprodukte weg.

Sie werden alsbald erleben, wie Sie zu rotieren anfangen, wie Sie plötzlich an nichts anderes mehr denken können, als an Nudeln - und für eine Scheibe trockenen Brotes werden Sie spätestens am dritten Entzugstag bereit sein, gewisse Summen auf den Tisch zu legen, die Sie womöglich gar nicht haben.

Es muss nicht für immer sein und soll vorerst lediglich dem Zweck dienen, die Existenz der Zucker- und Kohlenhydratsucht zu beweisen und Ihnen damit die subtile, völlig unterschätzte und überall verharmloste Gefahr dieser beiden Stoffe ins Bewusstsein bringen.

Sollte es Ihnen überhaupt gar nichts ausmachen, ohne Zucker- und Mehlspeisen ihr Leben zu verbringen, dann sind Sie eine wirklich ungewöhnliche Ausführung des gegenwärtigen Zivilisationsmenschen und können sich unglaublich glücklich schätzen.

Nun macht uns diese, unsere Kost unglücklicherweise nicht nur süchtig und damit zu leicht manipulierbaren Hampelmännern von [Werbestrategen](#) und den Angeboten der Supermärkte, sondern sie bringt uns Unwohlsein, [Krankheit](#) und Siechtum, raubt uns unsere [Lebensenergie](#) und im Hinblick auf die Sucht, auch unseren individuellen Willen.

Was genau verursacht Zucker im Körper?

Was stellen Zucker und isolierte Kohlenhydrate in unserem Körper an? Dem Körper, mit dem wir eigentlich lachen, tanzen, springen, laufen und lieben sollen und der uns definitiv nicht zu dem Zweck überlassen wurde, dass wir sorgen- und schmerzgeplagt mit ihm den Grossteil unseres Lebens pillenschluckend durch Arztpraxen und Krankenhäuser schlurfen.

Natürlicher Zucker reist durch den Körper: Der gesunde Zuckerzyklus

Was also geschieht, wenn Zucker im Körper auftaucht? Erscheint ein natürlicher Zucker in einem gesunden Körper, beispielsweise in Form einer Handvoll Kirschen, die Sie eben in nüchternem Zustand von Nachbars Baum geklaut und verzehrt haben, dann passiert folgendes:

Die Kirschen werden nach ihrer kurzen Reise durch den Magen im Dünndarm landen. Hier kümmert man sich erst einmal um die [Resorption der Zuckermoleküle](#) - auf Latein auch Glucose genannt - was bedeutet, dass sie die Darmwand passieren und mit dem Blut zur [Leber](#) transportiert werden.

Ihr [Blutzuckerspiegel](#) befand sich vor den Kirschen auf seinem Grundwert von etwa 80 bis 100mg pro 100 ml Blut. Langsam (innerhalb von 1 bis 2 Stunden) steigt er auf etwa 120 bis 150mg an. Gleichzeitig erhält die Bauchspeicheldrüse den Befehl, das Hormon Insulin zu produzieren.

Das Insulin soll den Blutzuckerspiegel wieder dahingehend senken, dass er sich - wiederum langsam und innerhalb von etwa 2 Stunden - auf seinem ursprünglichen Grundwert von 80 bis 100mg einpendelt.

Insulin ist in etwa mit einem Spediteur für Brennholz zu vergleichen. Das Brennholz sind die Zuckermoleküle. Spediteur Insulin transportiert das Holz zu den verschiedensten Organ-, Muskel- und Nervenzellen, die daraus Energie gewinnen, das Holz also verbrennen, um ihre täglichen Aufgaben optimal erfüllen zu können.

Diese Art von Glucose, die aus Früchten gewonnen wird, trifft nie pur im Körper ein, stets ist sie in Begleitung von [Vitaminen](#), Ballaststoffen und lebenswichtigen Mineralien. Diese Begleitstoffe wirken wie Bremsklötze an den Glucosefüßen, sie sorgen dafür, dass die Zuckermoleküle nicht drängeln und schön langsam der Reihe nach ins Blut übergehen.

Natürliche Glucose kann man sich in etwa wie massives, prima abgelagertes Buchenholz in handlichen Scheiten vorstellen. Ein gleichmässig und lang brennendes Feuer entsteht.

Sind alle "Organfeuer" knisternd im Gange und im Blut sind dann immer noch Holz-, pardon Glucoseteilchen übrig, so werden diese vorerst überflüssigen Zuckerteile (Holzscheite) vom Spediteur Insulin zur Leber gebracht.

Hier werden die Holzteile dann zu Press-Span-Platten umfunktioniert, weil das Brennmaterial in dieser Form platzsparender aufzubewahren ist als die losen Holzprügel.

Die Press-Span-Platten im menschlichen Körper nennt man [Glykogen](#). Das ist eine Speicherform der Stärke, die als Vorrat für magere Zeiten dient. Kommen die einkalkulierten Hungersnöte nicht, sind die Lagerkapazitäten in der Leber bald erschöpft.

Problemzonen des Körpers

Doch das ist nicht schlimm, denn dann werden einfach an anderen Stellen im Körper neue Lagerhallen gebaut. Diese "anderen Stellen" nennt man auch "Problemzonen"! Nur kann dort keine Stärke gelagert werden.

Diese wird deshalb in Fett umgewandelt und trägt nun dazu bei, dass das Bäuchlein ein wenig runder, die Oberschenkel noch etwas behäbiger und insgesamt die Klamotten immer enger werden.

Erscheint jetzt aber nach den Kirschen längere Zeit nichts mehr im Magen, beginnt der Blutzuckerspiegel langsam aber sicher zu sinken, denn Organe wie beispielsweise Herz, Lunge, Leber und Gehirn rufen ja unentwegt Glucose (Brennholz) aus dem Blut ab.

Ein stetig sinkender Blutzuckerspiegel ist für die Bauchspeicheldrüse das Signal, jetzt eine Arbeitstruppe ins Blut zu schicken. Sie heisst [Glucagon](#). Das ist im Gegensatz zu unserem Spediteur Insulin ein Team, welches "mit Äxten, Beilen und Sägen ausgerüstet" in der Leber nun beginnt, die Press- Spanplatten wieder auseinander zu nehmen, um sie in einfaches Brennholz für die Organe zurückzuverwandeln.

Der Gegenspieler von Insulin

Glucagon ist also ebenfalls ein Blutzucker regulierendes Hormon, nur wirkt es eben gerade anders herum als Insulin. Auf diese Weise wird der Blutzuckerspiegel stets relativ konstant auf seinem Grundwert gehalten, denn die Organfeuer sollen ja nie ganz zum Erliegen kommen.

Dieser Mechanismus sorgt selbst während längerer Fastenzeiten für einen zuverlässigen Nachschub an Brennmaterial. In Zeiten höchster Aufregung, wenn also z. B. der Nachbar mit schwingender Heugabel auftaucht, um Sie zu befragen, wohin wohl all seine Kirschen gekommen sein könnten, dann benötigen Sie bzw. Ihre Organe mehr Energie als in Kirschen pflückendem Zustand oder am Schreibtisch sitzend.

Darmflora in sechs Wochen ruiniert

Im Magen, wo sich viele Menschen eine üppige Pilzzucht angezuckert haben, sorgt die eintreffende, reine isolierte Fabrikzucker - Glucose für eine rasche Vervielfachung dieser schmarotzenden Mitbewohner. Falls dies nicht Ihr erstes Marmeladenbrot gewesen war, so wird auch im Dünndarm ähnlich düstere Stimmung herrschen.

Gut bürgerliche Zivilisationskost schafft es immerhin binnen sechs Wochen, eine intakte [Darmflora](#) relativ vollständig zu ruinieren. Alkohol, Nikotin und Medikamente können diesen Zeitraum noch extrem verkürzen.