FÜR DIE FREIHEIT ...

... GEGEN DEN WAHNSINN

Herausgegeben im Sabine Hinz Verlag · Hasenbergstr. 107 · 70176 Stuttgart · Tel. (0711) 636 18-11 · Fax: -10

mehr wissen

besser leben

Sonderdruck von Michael Kent's Depesche 19/2005 im halben Format

Sonderdruck aus
Depesche 19/2005
12. Juli 2005
im halben Format (A5)

Süßmittel unter die Lupe genommen:

- Honig
- Süßstoffe
- Fruchtzucker
- Milchzucker
- Traubenzucker
- Ahornsirup
- Fruchtdicksaft
- Roh-Rohrzucker
- Vollzucker
- Melasse
- Ursüße
- Stevia
- Steviosid
- Chrysanta

Auf der Suche nach der Süße ohne Reue.

„Xocolatl" – Rezept für die wahrscheinlich gesündeste Schokolade der Welt :-)

Süßmittel

Es freut mich ganz besonders, heute mitteilen zu können, dass ich Sallee Slagle auch in diesem Jahr wieder dafür gewinnen konnte, ihren phantastischen Tanz- und Kreativitäts-Workshop in Stuttgart abzuhalten – **vom 2. bis 4. September**. Vergangenes Jahr waren 20 Personen dabei – die nicht nur vom Workshop selbst, sondern auch von der modernen, Licht durchfluteten Turnhalle angetan waren. Es ist mir gelungen, dieselben Räumlichkeiten wieder zu bekommen. Die nachfolgenden Stimmen der Teilnehmer sollen Dir nun einen kleinen Eindruck vom Workshop vermitteln. Zudem legen wir dieser Depesche eine Broschüre bei, die nähere Informationen und ein Anmeldeformular enthalten. Lass' mich bitte frühzeitig wissen, wenn Du mit dabei sein möchtest :-)

Nach langer Tanzpause habe ich wieder zum Tanz zurückgefunden und Hemmungen bzw. Grenzen überwunden. Die neuen Kenntnisse werde ich zum Ausdruck bringen und die Kreativität im Singen anwenden; ebenso werde ich wieder tanzen gehen. Habe mehr Vertrauen in mich und meine Kreativität und im Ausdruck bekommen. *Regina*

Ich habe meinen Körper besser kennen- und bewegen gelernt und wurde darin bestätigt, dass ich schauspielern und darstellen – etwas ausdrücken kann. *Melanie*

Durch den Workshop habe ich meinen eigenen Körper ganzheitlicher und bewusster kennengelernt und mein eigenes kreatives Potential zu finden, erfahren. Ebenso habe ich meine Liebe zum „Boden" (Bodenarbeit – Erdung) wieder entdeckt, geniales Gefühl. Bewegung und Tanz wird ab sofort zur täglichen Hauptnahrung werden. Es war wunderbar. *Christine*

Ich durfte erkennen, dass es in der Kunst kein Richtig oder Falsch gibt. Ich habe die Möglichkeit Dinge frei zu gestalten. *Gabriele*

Vorher habe ich mich nie getraut, vor anderen zu tanzen. Durch das Seminar habe ich diese Fähigkeit bekommen. Es hat mir einfach supertoll Spaß gemacht! *Nadine Hinz*

Die Übungen haben mir bzw. dem Körper gut getan. Ebenso habe ich viele Anregungen, um meine eigene Kreativität auszudrücken, mit nach Hause genommen. Es war schön zu erfahren, wie die Kreativität in den Gruppen entstanden ist und so auch die eigene Fähigkeit zur Kreativität dadurch gefördert wurde. *Dag*

Die Theorie und die dazugehörigen Übungen waren sehr wichtig für mich. Ebenfalls wichtig war, dass ich dadurch gelernt habe, zu kreieren. Es war eine Erfahrung, dass Ideen, Möglichkeiten und Kreationen in der Zukunft immer vorrätig sein werden… und in ausreichender Menge! *Marta*

Durch den Workshop habe ich viel über meinen Körper und den umgebenden Raum gelernt. Ich kann nun viel bewusster meine Kreativität entfalten und fühle mich nun wesentlich selbstsicherer, wenn ich mit oder vor anderen Menschen kommuniziere. Danke, es hat sehr viel Spaß gemacht. Björn

Ich werde Aspekte und Erläuterungen, die bewusste Raumwahrnehmung, die Erläuterung von einzelnen Worten oder Begriffen in meine berufliche Tätigkeit als Yoga-Lehrerin einfließen lassen. Für mich ganz persönlich habe ich mehr Mut zum Ausdruck gewonnen. *Constanze*

Es hat mir als Musiker gezeigt, wie einfach eine Kommunikation erreicht werden kann, ohne „Mega-professionalismus", wobei sie professionell aussehen kann, weil es etwas neu Erschaffenes war und keiner sich daran stört. Je simpler die Idee, desto direkter die Kommunikation. Weniger ist manchmal mehr.
Ewald

Ich glaube, ich kann noch gar nicht alles beschreiben, was geschehen ist. Vor allem habe ich einen wunderbaren Gemeinschaftsgeist und Wichtigkeit verspürt. Schon am ersten Morgen wirkte der Workshop, indem sich mir eine andere und effizientere Problembewältigung schier aufdrängte und ein bedeutend besseres Ergebnis brachte. Mein Umbruchprozess wurde auch in seiner Entwicklung vorangetrieben. Ich glaube auch, noch mehr zu mir selbst gefunden zu haben. *Beate*

Ich habe meinen Körper kennen gelernt und bekam Werkzeuge an die Hände, um das, was in mir vorgeht, durch meinen Körper besser auszudrücken. Ebenso wurde mir erst jetzt bewusst, welch' großes Potential noch in mir schlummert, sowohl was die körperliche Kraft und Beweglichkeit angeht, als auch die Kreativität auf seelisch-geistiger Ebene. Bisher befasste ich mich mehr mit der Persönlichkeitsentwicklung und vernachlässigte meinen Körper. Das wird sich ändern. Ich habe Lust auf Bewegung. Vielen Dank. *Juliane*

Da ich groß und etwas kräftig bin, hatte ich die Idee, dass ich bzw. meine Bewegungen einfach zu plump wirkten – aber sogar für mich gab bzw. gibt es so viele Dinge, um zu kreieren. Ich habe in meinem täglichen Leben so viele Möglichkeiten, die ich vorher absolut nicht gesehen habe. Das Seminar war faszinierend.

INHALT

Sabines Seite: 02
Stimmen von Depeschenbeziehern und Teilnehmer des letztjährigen Tanz- und Kreativitäts-Workshop mit Salle Slagle

M. Kent, Editorial: Echt süß 03
Termine (Kirsten Lang)/ Neue Impulse August 04

Hauptartikel von Kristina Peter:
- Honig 05
- Süßstoffe 11
- Sirup und Dicksaft 13
- Vollrohrzucker 14
- Xocolatl 17
- Süßen ohne Reue 18
- Stevia und Chrysanta 19

IMPRESSUM

„mehr wissen - besser leben" erscheint 9 mal pro Quartal (36 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per Mail) wie auch als Einzelheft über den freien Buch- und Zeitschriftenhandel bezogen werden.
Chefredaktion: Michael Kent.
Redaktion: Michael Kent, Sabine Hinz, Tina Weller, Kristina Peter, Mariana Hasinger
email: redaktion@kent-depesche.com
Zuschriften/Gastbeiträge: Sabine Hinz
email: mail@kent-depesche.com
Termine/Veranstaltungen: Kirsten Lang
email: termine@kent-depesche.com
Kurz vorgestellt (Portraits): Michael Labiner
email: michael.labiner@gmx.de
(Gast-)autoren: Heilpraktiker Wielfried Bales, Harald Baumann, Daniela Amstutz (Neue Medizin), Guido Berlinger (Neue Technologie), Matthias Bormann, Jo Conrad, Toni Egert, Wolfgang Eggert, HP Falkenberg, Harald Feierabend, E. Fisseler (Arthrose Selbsthilfe), Heiner Gehring, Günter Hannich (Wirtschaft), Bernd Hückstädt (Joytopia), Angelika Kögel-Schauz (Impfkritik), Michael Labiner (freier Autor), Marco Leonardo (Lebensschulen), Fritz Loindl, Martin Müller, Heilpraktikerin P. Nastoll, Dagmar Neubronner, Kristina Peter (Gesundheit, Ernährung, Lebensmittellügen), Dr. Probst, Carl-W. Röhrig, R. Rottenfußer (connection), Wolf Schneider (connection), Dr. J.G. Schnitzer, Barbara Simonsohn, Barbara Thielmann, Frank Thomas (Wasser), Hans Tolzin (Impfkritik) u.a.
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht automatisch die Meinung des Verlages wieder!
Erstveröffentlichung 19/2005: 12.07.2005
Adresse: Sabine Hinz Verlag, Hasenbergstr. 107, 70176 Stuttgart, Tel. 07 11- 636 18 11 · Fax: - 10.
Internet: Verlag: http://www.sabinehinz.de
http://www.kent-depesche.com
Download von PDF-Depeschen:
www.kent-depesche.com/shop/
Forum (nur) für Depeschenbezieher:
www.bjoerns-forum.de
Druck: Eigendruck (Digitaldruck).
Regelmäßiger Bezug: Monatlich 3 Ausgaben, Euro 9,- Jahresbezug: 36 Ausgaben, Euro 92,25. Der Bezug kann tel., per mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden - bei monatl. Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährl. zum Jahresende.
Inserate: **In der Depesche werden keine bezahlten Anzeigen abgedruckt.**

Copyright (c) 2005 by Sabine Hinz-Verlag, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind Weitergabe sowie Vervielfältigungen für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet.

KENNENLERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennenlernbezug" an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (3 x 3, insgesamt 9 Ausgaben) für 10,-- Euro. Es entsteht Ihnen daraus **keine** Aboverpflichtung!!

Michael Kent, 12. Juli 2005

Süßen ohne Reue?

Lieber Freund,
lieber Zustandsverbesserer!

Nachdem wir in den letzten Wochen über Zucker und künstliche Süßstoffe wie z.B. Aspartam hergezogen sind, wurde die Frage immer lauter: „Wenn kein Zucker, was dann?" In Bioläden und Reformhäusern werden zahllose Alternativen feil geboten – vom Birnendicksaft und Ahornsirup über „Ursüße" zu Melasse ... usw. Auch der sog. „Fruchtzucker" soll ja angeblich viel harmloser sein, so harmlos, dass ihn sogar Diabetiker bestens „vertragen" (sollen).

Wenn man nur ein klein wenig tiefer, d.h. hinter die Kulissen der wohl klingenden Werbeslogans blickt, offenbart sich einem auch hier ein recht unappetitliches Szenario. Nach der Lektüre von Kristina Peters heutiger „Doktorarbeit" – ab Seite 5 über Honig, Seite 10 über Süßstoffe, Seite 11 über Frucht- und Milchzucker, S. 13 über Sirup und Dicksäfte und Seite 14 über Ursüße und Vollzucker – droht jegliche Hoffnung auf die „Süße ohne Reue" zu schwinden. Doch Du kennst uns ja ... wir durchschreiten den dunklen Tunnel nur, um am Ende im Licht der Sonne zu baden :-)

Auch die heutige Ausgabe kann als „S-Depesche" (Sonderdepesche im Format A5) bestellt werden (15 St. für € 5,--, 50 St. für € 15,--), ähnlich jener Sonderausgabe zu Fluor, die ich Dir heute auf dieser Seite unten präsentieren darf.

Ich möchte nicht schließen, ohne auf den Neue Impulse Vortrag im August über „Effektive Mikroorganismen" (EM) hinzuweisen (Seite 4), zu dem wir einen besonderen Referenten begrüßen dürfen! Der diplomierte Agrar-Ingenieur Ernst Hammes ist nicht nur Vorsitzender des EM Vereins, er ist seit 30 Jahren als Landwirtschaftsexperte zustandsverbessernd tätig. Die EM (siehe Depesche 30/2003) dienen dazu, gestörte Gleichgewichte wieder ins Lot zu bringen – in der Landwirtschaft, im Umweltschutz, ja selbst innerhalb einer gestörten Darmflora. EM sind kleine Alleskönner und wahrhaft eine „Revolution zur Rettung der Erde".

Eine flotte Woche wünscht Dir, *Michael*

FLUOR-SONDERHEFT
Jetzt erhältlich in Form einer einzigen Heftausgabe: Fluorartikel von Kristina Peter, Teil-1, aus Depesche 15 sowie Fluor, Teil-2, aus der letztwöchigen Doppelnummer, zusammengefasst in einem einzigen Sonderheft.

Format A5, s/w, 24 Seiten:
15 Stück: € 5,--
50 Stück: € 15,--
100 Stück: € 25,--

NEUE IMPULSE STUTTGART

Samstag, 13. August 2005, 19:00 Uhr

Ernst Hammes
EM – Effektive Mikroorganismen: *Wie man mit EM-Technologie die Grundlagen des Lebens stärkt – die Wiederherstellung natürlicher Kreisläufe und eines natürlichen Gleichgewichts mit EM.*

Der Referent unseres August-Vortrags, **Dipl.-Ing. agr. Ernst Hammes**, ist Vorsitzender des deutschen EM e.V. und seit über 30 Jahren Landwirtschaftsberater.

Ohne Mikroorganismen wäre kein Leben auf der Erde möglich. Gesundheit bedeutet nicht, „böse" Mikroben auszurotten, auch nicht, die „Guten" zu fördern, sondern ein natürliches Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies gelingt mit EM, den Effektive Mikroorganismen, die vom japanischen Wissenschaftlers Prof. Higa entdeckt wurden und weltweit Phänomenales leisten!! Sie werden beispielsweise in den Slums von Nairobi verwendet, zur Regenerierung umgekippter Flüsse, Seen und sogar Meere (Seto-Meer in Japan), in der Medizin, im Haushalt, im Garten – und natürlich in der Landwirtschaft bzw. zur Produktion hochwertiger LEBENS-Mittel. EM sind TATSÄCHLICH eine Revolution zur Rettung der Erde!

In seinem Vortrag wird Herr Hammes auch gezielt auf die möglichen Verwendungsweisen der EM im Rahmen einer Lebensinsel eingehen bzw. wie jedermann mit EM zur Verbesserung der Zustände beitragen kann – im und für das eigene Leben (Garten, Haushalt, aber auch als nebenberuflichem Zusatzeinkommen) sowie gesellschaftlich und global. Ein spannender, informativer und vor allem wichtiger Vortrag – sei dabei!!

Ort: Hornbergstr. 94 (Klavierhaus), Stuttgart-Ost (Gaisburg) .
„Lotsen-Handy" – nur am Vortragstag: (0162) 95 17 67 3.
Anm.: Tel. (0711) 636 18-11, Fax: -10
eMail: info@sabinehinz.de.

Infos, Wegbeschreibung und Übernachtungsmöglichkeiten, bei Hans Tolzin, eMail: hans@tolzin.de

Kirsten Lang
Termine@kent-depesche.com

Hallo! Hiermit möchte ich mich Dir einmal vorstellen! Ich bin die, die für diese Seite hier, nämlich die Termineseite, zuständig ist und sie regelmäßig schreibt. Mein Name ist Kirsten Lang, und bin inzwischen seit einigen Monaten Teil dieses fantastischen Depeschenteams! Mit dieser Seite möchte ich meinen Teil dazu beitragen, die Depesche zu unterstützen. Damit ich meine Aufgabe hier gut machen kann, möchte ich Dich bitten, mir zu helfen. Das geht eigentlich ganz einfach. Ich weiß ja, dass die meisten Depeschenbezieher sehr engagiert sind, was sämtliche Bereiche der Aufklärung in Wirtschaft, Gesundheit u.a. betrifft. Und deswegen können wir uns gegenseitig unterstützen, indem Du mich über Deine Vorträge, Veranstaltungen usw. informierst, die ich dann auf dieser Seite bekannt machen kann. Am einfachsten geht das, wenn Du mir eine e-mail an termine@kent-depesche.com schreibst oder mir ein Fax schickst: (07 11) 636 18 10. Gib mir bitte immer so früh wie möglich Bescheid, da ich nur montags im Büro bin und die Depesche ja nicht jeder Woche 'rausgeschickt wird! Ich freue mich jetzt schon auf die Zusammenarbeit mit Dir!
Bis bald und ganz liebe Grüße!
Kirsten :-)

Nemetien

Einladung zum traditionellen Sommer-Zeltlager vom 29.07. bis 07.08.2005

Wer sind wir? Am Projekt **Nemetien** können Menschen aus sehr unterschiedlichen politischen oder spirituellen Traditionen, sehr verschiedener Weltanschauungen, Lebenstile, Neigungen und Leidenschaften teilhaben. Unsere zentralen Themen sind Integration und Kooperation. Nemetien bezeichnet geographisch die Region, die sich aus der Pfalz, Nordbaden und Nordelsaß zusammensetzt.
Für wen? Das Camp ist offen für alle Menschen, die in einem inspirierenden Rahmen kreativ Musik machen, mit netten kooperativen Menschen zusammen sein und den Sommer genießen wollen.
„Unser Platz" liegt nahe Niederbronn im Nord-Elsaß. Naturnah, idyllisch, große Wiese umrahmt von Wäldern und plätschernden Bachläufen und Badeteich mit Schatten spendenden Bäumen am Ufer. Daneben locken versteckte Lichtungen, Wanderwege und das Flammkuchen-Restaurant „Belle Vallée".
Beiträge pro Tag: Ausgaben für Essen werden nicht generell vorauskalkuliert, daher sind die festen Beiträge sehr niedrig: Erwachsene 6 Euro, Kinder, Jugendliche 3 Euro, Kleinkinder unter 5 Jahren frei.

Anmeldung & Kontakt:
Yvonne Kraus: Handy (0171) 676 14 34
Chris Rohlf: Handy (0173) 175 69 76,
Tel. (0 72 71) 505 00 69,
sommercamp@ne-metien.org

Amalgam

Vortrag „Amalgan & Auswirkungen mit Barbara Thielmann
29. Juli 2005, 19.30 Uhr, Bad Tölz
Beitrag: 7,50 Euro / 5,00 Euro ermäßigt.

Kontakt:
Versandhandel A. Hackl und T. Busch,
83627 Warngau, Taubenbergstr. 32,
Tel.: (0 80 21) 50 88 69, Fax: 905 68,
info@versandhandel-buch.de und
info@die-andere-wahrheit.de

Permakultur

Vortrag „Permakultur"
Dienstag, 19. Juli 2005, 19:30 Uhr
mit Sybille Maag
Ort: „Zehntscheuer", Maiergasse 8, Leinfelden-Echterdingen. Beitrag: 10,--
Kontakt: Dag Weinmann,
Bärenhofstr. 25, 70771 L.-Echterdingen,
Tel.: (0711) 997 77 67,
dag-weinmann@web.de,
www.energetisches-dorf.de

Regener Treff

„Wunderheiler oder Scharlatane"
Vortrag von Rudolf Adamek, 30. Juli 2005. 19:00 Uhr, Gasthof zur Alten Post (Saal), Hauptstr. 37, 94209 Regen/OT March, Beitrag: 5,- Euro.
Die „unmöglichen" Operationen der Geistheiler auf den Philippinen. Stellen Sie sich vor: Ein Heiler, ein Schamane, greift mit seinen bloßen Fingern in den Körper eines Menschen hinein und holt gallertartige Verschmutzungen und sogar Gewebeteile heraus. Ohne Skalpell, ohne Betäubung. Zwei Minuten kann eine solche Operation dauern, wenn es hoch kommt 20 Minuten. Danach steht der Patient auf, ohne Schmerzen, ohne Narbe. „Stehe auf und gehe!" So einfach ist das. Die Nierensteine sind verschwunden oder die Zyste in der Gebärmutter, wie später der Arzt daheim per Ultraschall feststellen wird. Oder die Beschwerden beim Wasserlassen sind nicht mehr vorhanden, wie manche nach einer Prostata-Heilung berichten. Der 70jährige Jackie etwa ist im hohen Alter noch einmal Vater geworden, dank dem auch in Europa bekannten Geistheiler William Nonog. Und der schmerzhaft eingeklemmte Nerv einer ehemaligen bayerischen Judomeisterin wurde in einer 10-minütigen Operation an seinen richtigen Platz gebracht. Seitdem sind die jahrelangen Schmerzen weg. In 10 Minuten... Können Sie sich das vorstellen? Sie brauchen es sich gar nicht vorzustellen, denn Sie werden es sehen. Der Referent Rudolf Adamek, der vor 7 Jahren auf den Philippinen selbst zum Heiler initiiert worden ist, hat die unglaublichen Operationen auf Video festgehalten und wird Ihnen diese Aufnahmen zeigen. Und Ihre Fragen beantworten: Was geschieht da? Welche Krankheiten kann man behandeln? Wie sehen die Heilungschancen aus? Wie erkennt man einen echten Heiler, wie einen Scharlatan? Was eigentlich ist Geist-Heilung?

In alten ägyptischen Schriften heißt es, Bienen entstünden aus den Tränen des Sonnengottes Ra. Wenn sie auf die Erde fielen, verwandelten sie sich in Bienen. Bei den Honigwein trinkenden Kelten stand die Biene für Weisheit und Unsterblichkeit – und laut Vergil, dem altrömischen Dichter, besitzen sie ein Stück der göttlichen Intelligenz.

Inzwischen haben sich die Ansichten gründlich geändert. Die Biene ist genauso Ziel menschlicher Habgier geworden wie die Henne in der Legebatterie. Sie wird auf Leistung gezüchtet, mit Antibiotika „behandelt", mit minderwertiger Nahrung abgespeist – und die Königin wird künstlich befruchtet. Nur einsperren lässt sie sich nicht. Dem Honiggenießer und gesundheitsbewussten Menschen ist Vieles davon gar nicht bekannt, und er ist sich sicher, dass Honig ein sehr gesundes Lebensmittel ist, ein Geschenk der Biene, das Krankheiten heilt, vorbeugend davor schützt und süßen Genuss ohne Reue erlaubt.

Auch Honig kann sterben

„Honig", so denken viele, „ist ja aber nun wirklich (im Gegensatz zu Zucker oder Süßstoff) ein richtig gesundes und natürliches Süßungsmittel". „Natürlich" ist Honig schon, zumindest wenn Sie ihn direkt vom (Bio-)Imker kaufen. Herkömmlicher Honig aus dem Supermarkt hingegen wird generell auf etwa 65°C erhitzt, damit er flüssig bleibt. Solch ein Honig wurde seiner Lebendigkeit beraubt, die Hitze zerstörte alle wirksamen Enzyme und Vitalstoffe. Denn so, wie wir Menschen eine Körpertemperatur von über 42°C auf Dauer nicht überleben, so sterben auch andere Lebewesen bei Temperaturen im Fieberbereich.

Vor allem in der Vollwertszene wird Honig gerne kübelweise überall dort eingesetzt, wo ein angeblich gesunder Zuckerersatz erwünscht ist. Sobald die Schokolade, der Kuchen, die Kekse und die Marmelade mit Honig gesüßt sind, ist man sich einig, dass es sich nun quasi automatisch um außerordentlich gesunde Produkte handeln müsse. Das stimmt aber so nicht! Sogar der beste kalt geschleuderte Honig eignet sich kaum als Zuckerersatz.

Gesund ja – für die Biene!

Honig ist in der Tat ein höchst wichtiges und gesundes Lebensmittel – für Bienen. Bienen leben ein sehr kurzes (und sehr anstrengendes) Leben von wenigen Wochen. Sie benötigen dafür einen äußerst konzentrierten und stimulierenden Brennstoff. Dafür ist Honig bestens geeignet. Beim Menschen wirkt Honig ebenfalls stimulierend. Diese Wirkung kommt nicht allein vom im Honig enthaltenen Zucker, sondern auch von gewissen darin vorkommenden Säuren. Die Forminsäure beispielsweise, die von der Biene dem Honig beigemischt wird, damit dieser nicht verdirbt. Dieses bieneneigene Konservierungsmittel schadet der Biene natürlich nicht, aber beim Menschen kann es zu allergischen Reaktionen kommen. Kleinkinder leiden nach dem Genuss von Honig aufgrund seiner aufputschenden Wirkung gelegentlich sogar an Schlafstörungen.

Honig verklebt Zähne

Da Bienen keine Zähne haben, ist Karies für sie kein Problem. Menschlichen Zähnen aber schadet Honig genauso wie das der weiße Kristallzucker tut. Wird Honig pur verzehrt, so dass er an den Zähnen kleben

bleibt, ist seine kariöse Wirkung sogar noch schlimmer als die des Industriezuckers.

Zum Kochen und Backen ungeeignet

Wird Honig erhitzt, also im Kuchen gebacken oder in Marmelade gekocht, dann ist er – da über 42 °C erhitzt – unbrauchbar geworden. Seine Vitamine wurden zerstört, die Enzyme vernichtet und in Kombination mit Getreide sorgt er für unangenehme Gärprozesse in unseren Verdauungsorganen.

Honig wirkt wie Zucker

Bienen stellen Honig mit Hilfe körpereigener Sekrete[1] aus dem Nektar von Pflanzen und aus Blattlauspipi[2] her. Letzteres ergibt dann den beliebten Waldhonig. Honig besteht hauptsächlich aus den Einfachzuckern Fructose[3] und Glucose[4] sowie aus Wasser. Diese Glucose sorgt – genau wie jene aus weißem Kristallzucker – für einen sofortigen Zuckerschub. Vitamine und Mineralien sind zwar ebenfalls im Honig enthalten, aber in so verschwindend geringer Menge, dass man sich über die begeisterten diesbezüglichen Aussagen der Honigfreunde nur wundern kann. Sie reichen beileibe nicht dazu aus, den menschlichen Organismus bei der Verarbeitung des Honigzuckers ordnungsgemäß zu unterstützen.

Wie Industriezucker raubt also auch Honig dem Körper Vitamine und Mineralien. Sowohl der Säure-Basen-Haushalt[5] als auch der Blutzuckerspiegel geraten aus den Fugen (Depeschen 11 + 12/2005 – Energiehaushalt des Körpers).

Bienen sterben an Vollrohrzucker

Beeindruckender Beweis für die Mineralienarmut des Honigs ist folgender: Die Biene kann *notfalls* von weißem Zucker leben, aber nicht von Vollrohrzucker! Die Mineralien im Vollrohrzucker würden das empfindliche Verdauungssystem der Biene verstopfen – und sie würde sterben.

181 Stoffe braucht die Biene – der Mensch gibt ihr 2!

Das soll natürlich nicht heißen, dass Industriezucker ein idealer Honigersatz für die Biene wäre. Industriezucker ist nichts als Saccharose[6], eine Kombination aus Glucose und Fructose. Honig dagegen ist eine hoch komplexe Substanz, die aus vielen Bestandteilen zusammen gesetzt ist. Davon sind bis jetzt 181 bekannt. Nur sind dies eben jene Vitalstoffe (Aminosäuren, Vitamine in bienengeeigneter Dosis, Enzyme, Aromastoffe und Säuren), die zwar einen Bienenkörper glücklich machen, aber nicht unbedingt einen Menschenkörper.

Bienen sammeln gerne die süßen Ausscheidungen der „Wald"- Läuse.

In die Holzrähmchen bauen Bienen ihre Waben und füllen sie mit Honig.

Bienen stechen fast nie, vor allem, wenn sie spüren, dass man sie mag...

Honig als Arzneimittel

Genau diese Inhaltsstoffe – die Enzyme und Säuren – sind es, die dem Honig seine antibakteriellen Eigenschaften verleihen und ihn zu einem traditionellen Heil- und Stärkungsmittel werden ließen. Ein Arzneimittel aber – und wenn es auch noch so natürlich sein mag – verwendet man nur in sehr kleinen Dosen und keinesfalls täglich. Man backt damit keine Kuchen, macht damit keine Süßigkeiten, rührt auch nichts davon in Getränke, nur weil das Arzneimittel als Nebeneffekt zufällig süß schmeckt, und man bestreicht damit keine Brote.

Die „Astronautenkluft" eines Imkers!

Für ein Gramm Blütenhonig muss eine Biene etwa 100 mal ausfliegen und ungefähr 150.000 Blüten besuchen.

Was tun ohne Langnese?

Und abgesehen davon: Wie kämen wir relativ hilflosen Menschen – weil fell- und stachellos – ohne „Langneses" Hilfe an Honig heran? Wie könnte sich ein Imker so ganz ohne seine „Astronautenkluft" dem Honig bemächtigen? Freiwillig rücken die Bienen ihn nämlich nicht heraus. Als Geschenk kann man Honig also nicht betrachten, eher als eine Art Diebesgut.

Wie Adam und Eva Honig sammelten

Natürlicherweise käme ein Mensch also nur so an Honig: Er lebt in der Natur und beobachtet. Bald weiß er, in welchem hohlen Baum ein Schwarm Bienen lebt. Irgendwann stirbt dieser Schwarm. Und wenn kein anderer schneller war, darf sich dieser Mensch nun die honig- und pollengefüllten Waben holen.

Diese Situation würde bei einem Naturmenschen aufgrund der starken Konkurrenz (z. B. Bären, andere Insekten, Vögel) nicht sehr oft eintreffen. Außerdem ist die Ausbeute bei wildlebenden Bienenvölkern nicht so groß wie dies bei gezüchteten Kulturrassen der Fall ist. Der Mensch ist also von Natur aus nicht auf regelmäßigen Honigverzehr in großen Mengen vorbereitet.

Problem...

Für viele zivilisierte Menschen käme nun noch die Schwierigkeit hinzu, eine Biene gar nicht beobachten zu können, weil sie überhaupt nicht als solche identifiziert werden kann. Und so wird nicht selten vorsichtshalber erst einmal alles tot geschlagen, was sich da aus der Luft dem Honigbrot nähert...

Bienen fliegen um den Erdball

Natürlich hat auch vor den Bienen der weit verbreitete Leistungssteigerungswahn nicht halt gemacht. Und so ist es heu-

Wer seine Bienen liebt und in Harmonie mit ihnen zusammen lebt, der benötigt keinen Schutzanzug.

(1) Sekret: Absonderung, Drüsenausscheidung, zu lat. cernere: ausscheiden.

(2) Blattlauspipi: die zuckersüßen Ausscheidungen von Blattläusen.

(3) Fructose: Fruchtzucker, lat. fructus: Genuss, Ertrag, Frucht.

(4) Glucose: Traubenzucker, zu gr. glykys; ein so genannter Einfachzucker, der gemeinsam mit Fructose (ebenfalls ein Einfachzucker) den bekannten Fabrik- oder Haushaltszucker bildet. **Einfachzucker:** aus 1 Zuckermolekül bestehend.

(5) Säure-Basen-Haushalt: Siehe Themenhefter „Entsäuerung" im Sabine-Hinz-Verlag.

(6) Saccharose: Rohrzucker (ein Zweifachzucker). Damit ist raffinierter Haushaltszucker gemeint, der auch unter den Begriffen Industrie-, Kristall- oder Fabrikzucker bekannt ist.

te ganz normal, wenn Bienenköniginnen um den halben Erdball geflogen werden, damit in Deutschland beispielsweise eine taiwanische[7] Bienengattung eingekreuzt werden kann. Anschließend ist das Geschrei dann groß, wenn plötzlich ein taiwanischer Bienengrippe-Virus alle deutschen Bienen stöcke auszurotten droht.

Die berüchtigte Varroamilbe (siehe Bild und Kasten rechts), die schon seit Jahren die europäischen Bienenvölker dahin rafft, wurde durch Bienenimporte aus Asien eingeschleppt.

Krank und geschwächt

Doch nicht nur die Einfuhr fremder Bienen und das Zuckerwasser als Nahrung sorgen für Krankheit und frühes Ableben der Bienenstämme. Zusätzlich erhält sie vorbeugend Antibiotika und andere Medikamente, damit sie trotz ihres schwachen Gesundheitszustandes überhaupt noch ausfliegen und Honig produzieren kann. Das Innere des Bienenstockes wird außerdem mit Chemikalien gegen die Wachsmotte und die Varroamilbe besprüht. Rückstände davon sowie Pestizidreste finden sich daher auch im Honig. Aber weil es für diese Rückstände keine Höchstwerte gibt, untersucht man den Honig nur selten.

Die Arbeit der Biene – Voraussetzung für Obst und Gemüse

Honig ist nicht überlebensnotwendig. Obst und Gemüse hingegen schon. Geerntet werden kann aber nur, wenn die Biene fleißig für die Befruchtung der Blüten gesorgt hatte. Was wäre, wenn die Bienen plötzlich streiken würden?

Die Varroa-Milbe ...

...ist ein Blut saugender Parasit, der vermutlich 1976 von Asien nach Deutschland eingeschleppt wurde. Die Stecknadelkopf große Milbe vermehrt sich in den Brutzellen der Bienen und saugt das Blut aus den Bienenlarven. Dabei überträgt sie Bakterien und Pilze. Die geschwächten Larven sterben oder entwickeln sich zu Bienen mit verkrüppelten Flügeln oder Hinterleibern. Diese Bienen können weder Nektar sammeln noch sich um die Brut kümmern. Die rasche Vermehrung der Milbe lässt das Volk nach zwei bis drei Jahren zusammenbrechen. Um das Überleben ihrer Bienenvölker zu sichern, gehen die meisten Imker mit synthetischen Giften gegen diesen Parasiten vor. Allerdings ist inzwischen ein Teil der Milben gegen die chemischen Mittel resistent, so dass die Imker immer öfter nur noch hilflos dem Sterben ihrer Bienen zusehen können. (Aus „Raum & Zeit" Nr. 124)

Biologische Methoden

Naturgemäßes Imkern schließt den Einsatz solcher Chemikalien aus. Ökologisch arbeitende Imker verwenden deshalb Ameisen- oder Oxalsäure (aus dem Rhabarber bekannt), die im Bienenstock verdampft werden und der Milbe Beine und Stechrüssel verätzen, so dass sie sich nicht mehr an den Bienen festhalten kann. Sie verhungert, während die Bienen unbeeindruckt bleiben. Im Vergleich zur konventionellen Milbenbekämpfung mit synthetischen Giften, ist die Säureverdampfung arbeitsaufwändiger, weshalb viele Imker bei den herkömmlichen Methoden bleiben.

Eine Verbesserung der Säureverdampfung stellt die Kombination mit der EM-Technologie dar (EM = Effektive Mikroorganismen, **siehe Depesche 30/2003**). Besonders zur Krankheitsvorbeugung und Stärkung der Bienen sollte regelmäßig mit EM gearbeitet werden, sei es als Zugabe zu Futter und Wasser oder als Verneblung im Stock und um ihn herum.*

Reinhold Schweikert, der das „Paradies-Insel-System" ins Leben gerufen hat und mit seiner Familie auf seiner paradiesischen Selbstversorger-Farm in Portugal lebt, empfiehlt im Falle „Varroa" folgendes: Man taucht saugfähige Streifen in flüssige (erwärmte) Vaseline und hängt diese in die Bienenstöcke (möglichst zu einer Zeit, in der keine Bienenbrut im Volk ist). Das sich unter den Bienen verteilende Fett tötet die Milben. Besser ist allerdings, sich nicht zu sehr auf die Bekämpfung des „Feindes" zu konzentrieren, sondern sich eher mit natürlichen Methoden zu beschäftigen, die die Biene stark und widerstandsfähig machen.

**Hier erhalten Sie die Adressen von EM-Beratern und EM-Verkaufsstellen in Ihrer Nähe: EMIKO GmbH, Swisttal-Heimerzheim, Tel.: 0 22 22-93 95-0, info@emiko.de, www.emiko.de*

Hier sitzt eine Varroa-Milbe im Brustbereich der Bienenlarve

In biotechnologischen Kreisen rüstet man sich bereits für eben diesen Fall. Emsig arbeiten die Forscher daran, Obst- und Gemüsesorten gentechnisch so zu entwerfen, dass sie sich selbst befruchten und so bienenunabhängig sind.

Bienen seien nämlich „furchtbar" unzuverlässig, da wetterabhängig und gesundheitlich labil, hört man von hiesigen (spanischen) Zitrusplantagenbesitzern immer häufiger. Bienen nähmen die Kreuzung der verschiedenen Orangen-Sorten untereinander vor (was automatisch passiert, wenn sie von Baum zu Baum fliegen!). Das sei aber mehr als unerwünscht. Imker sollen nun künftig ihre Bienen von den Zitrus-Monokulturen fern halten.

In unserer ausgeräumten, technisierten Landschaft findet die Biene schon lange nicht mehr die Blütenauswahl, die sie benötigt, um gesund und stark zu bleiben. Es gibt kaum noch Hecken, Brachflächen oder wilde Wiesen. Mit Spritzmitteln und Kunstdünger wird die Pflanzenvielfalt immer mehr dezimiert. Wiesen werden gemäht, bevor sie überhaupt blühen und von Bienen angeflogen werden können.

Bienen sind nicht mehr willkommen, ihr Honig schon!

Auch in Privatgärten sieht es kaum anders aus. Immergrün, blütenarm, exotisch und kurzgeschoren. An diesen Attributen[8] orientieren sich die (meist honigverzehrenden!) Hobbygärtner. Bauerngärten mit nektarreichen Blumen oder heimischen Wildpflanzen sind leider aus der Mode – und mit ihr die Biene. Gleichzeitig wird immer mehr Honig verlangt. Woher soll ihn die Biene nehmen?

Das alles kann sich aber schnell ändern! Dann nämlich, wenn sich immer mehr Menschen wieder der Natur und ihren kleinen Bewohnern zuwenden und Freude daran haben, den eigenen Garten in ein blühendes Paradies zu verwandeln, einen Ort entstehen zu lassen, wo jeder ein Zuhause findet: Menschen, Pflanzen und Tiere.

Werden die Bienen nämlich dankbar und chemiefrei behandelt, werden ihnen natürliche Beuten[9] aus traditionellen Materialien (z. B. Kork) angeboten, verzichtet man auf die Vergewaltigung der Bienenkönigin (künstliche Befruchtung), belässt den Bienen genügend Honig als Vorrat und sorgt für üppig blühende „Jagdgründe", dann könnte ich mir vorstellen, dass gegen ein Häppchen Honig dann und wann nichts einzuwenden wäre.

Der Bienenstock ist an Organisationsgeschick, Effektivität und Teamwork kaum zu übertreffen.

(7) ein erdachtes Beispiel!

(8) Attribut: charakterliche Eigenschaft.

(9) Beute: bedeutet in der Imkersprache „Bienenstock".

Süßstoffe

von Kristina Peter

Mittlerweile ist ja bekannt, dass Mastschweinen Süßstoff ins Futter gemischt wird. Sie nehmen dadurch besser an Gewicht zu. Süßstoffhersteller bestreiten natürlich die langfristig dick machende Wirkung ihrer Produkte und finanzieren fast ohne Unterlass Studien, die beweisen sollen: Süßstoffe machen nicht dick. Dünn machen sie allerdings auch nicht. Und was sie auf jeden Fall tun: Sie verwirren den menschlichen Körper! (Den von Schweinen natürlich genauso.) Aspartam, als besonders nebenwirkungsreichem Vertreter aus der Gruppe der Süßstoffe, wurden bereits in Depesche 14/2005 mehrere Seiten gewidmet. Allen Süßstoffen gemeinsam ist jedoch Folgendes:

Irritierte Hormone

Wird Süßstoff verzehrt, wird der Körper durch den süßen Geschmack getäuscht und glaubt: „Aha, Zucker oder Kohlenhydrate sind im Anmarsch!" Er trifft folglich Vorbereitungen, um die vermeintlich energiereiche Nahrung schnell angemessen verarbeiten zu können. All diese Mühen sind aber umsonst! Denn es kommen *weder* Zucker *noch* Kohlenhydrate. Nur Süßstoff mit einem Nährwert von annähernd Null. Ein künstlicher, chemisch hergestellter Stoff, der im Körper zu nichts verwendet werden kann, der vortäuscht, etwas zu sein, was er nicht ist – und dadurch für extreme Irritationen des Organismus und des Hormonhaushalts sorgt. Die Folge:

Mehr Appetit denn je

Stellen Sie sich vergleichsweise vor, Sie signalisierten Ihren Kindern den baldigen Besuch der nahe gelegenen Eisdiele. Doch dann kommt überraschend Tante Erna und Sie vergessen Ihre Kinder und tratschen statt dessen mit Ihrem Besuch. Werden Sie dann bald quengelige Kinder haben? Nichts anderes geschieht im Organismus, wenn der avisierte Zucker nicht kommt – der Körper produziert dann mehr und mehr Appetit, bis er schließlich erhält, wonach ihn verlangt.

Süßstoff = Hungersnot

Isst der betreffende Mensch *regelmäßig* Süßstoffe, dann ist sein Körper stets auf der Hut. Für ihn ist die Situation mit der einer Hungersnot vergleichbar. Kommt dann gelegentlich tatsächlich einmal ein echtes Zückerchen oder Kohlenhydrat, dann stürzt er sich mit „letzter Verzweiflung" darauf. Damit ihm von diesem seltenen Glücksfall jetzt auch ja kein einziges Zuckerteilchen entgeht, wird mehr Insulin denn je ausgeschüttet. Der Zucker oder das Kohlenhydrat soll bestmöglich verwertet und für die nächste Süßstoff- sprich Notphase eingelagert werden.

Die durch Süßstoffe entstandene Neigung des Körpers, *verstärkt* Fett einzulagern, führt in Kombination mit größerem Appetit somit beinahe zwingend zu einer Gewichtszunahme.

Afrikanische Süßkraft bald im deutschen Apfel?

In der EU sind gegenwärtig sechs Süßstoffe zugelassen: Saccharin (E954), Cyclamat (E952), Acesulfam (E950), Aspartam (E951), Neohesperidin (E959) und Thaumatin (E957). Sie werden größtenteils im Labor chemisch synthetisiert. Lediglich Thaumatin wird aus einer tropischen Frucht gewonnen und ist der bislang intensivste Süßstoff überhaupt – 3000mal süßer als Haushaltszucker. Leider wächst die Katemfe-Frucht nur in Afrika. Aber vielleicht kann dieser Tatsache mit Hilfe der Gentechnologie bald abgeholfen werden. Man ist nämlich eifrig darum bemüht, das Süßstoff-Gen der afrikanischen Frucht in eine unserer einheimischen Obstsorten zu verpflanzen.

Warnhinweise nur in den USA

In den USA muss übrigens jedes Produkt, das die Kunst-Süße Saccharin enthält, einen Warnhinweis tragen: „Die Verwendung dieses Produkts kann Ihrer Gesundheit schaden." In Europa fehlt ein solcher Warnhinweis. Einst hatten die EU-Gesetzgeber dies zu ändern versucht. Doch die Süßstoff-Industrie widersetzte sich erfolgreich mit dem Einwurf, Saccharin sei bereits im Kleingedruckten aufgeführt und man wolle doch keine „unnötige Doppel-Kennzeichnung". ■

Die Depesche kennen lernen!

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Mobil

Fax

E-Mail / Internet

X

Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Sabine Hinz Verlag
Dreikönigstr. 11a

73230 Kirchheim/Teck

(Tel.: 07021 - 737 920)

→ oder per Fax: 07021 - 737 910

Jubiläums-Angebot 1: Alle Depeschen auf CD (als PDF-Datei für Adobe Acrobat Reader)

Alle Depeschen auf CD

1. Die CD 2004/2005 enthält alle 36 Depeschen seit der letzten Jubiläums-CD (siehe 2.), also von Juni 2004 bis Juni 2005 – zum Sonderpreis im Rahmen der heutigen Jubiläumsausgabe für nur Euro 36,--

2. Zusammen mit der **Jubiläums-CD zur 150. Depesche** (untere Abbildung links) besitzt man dann alle bisher erschienenen Depeschenausgaben.
Die 150er-CD enthält alle Depeschen der Jahrgänge 2001, 2002, 2003 sowie die ersten 15 Hefte von 2004, also 150 Depeschen im PDF-Format mit Such-Index sowie zusätzlich auch *alle* einzelnen Depeschenartikel. Insgesamt über 2400 Seiten (!) zum Sonderpreis von nur Euro 150,-- (Wert der Druckausgaben 450,-- Euro).

3. Wer seine Depeschen-Sammlung nach und nach vervollständigen möchte, kann zunächst auch die einzelnen Jahrgangs-CDs bestellen
- CD 2001 (40 Depeschen): Euro 40,--
- CD 2002 (48 Depeschen): Euro 48,--
- CD 2003 (48 Depeschen): Euro 48,--

und dann später für einen geringen Aufpreis von nurmehr Euro 15,-- die 150er-CD erhalten.

☐ Den Betrag von € _____,-- habe ich vorab/anbei als Scheck an Ihre Postadresse geschickt.

☐ CD bitte auf Rechnung, ich bin Kunde bei Ihnen!

☐ Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren.
Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, den Kaufpreis der CD von meinem Konto

(Kontonummer) bei der (Bankleitzahl und Bankname) im Lastschriftverfahren einzuziehen.

(Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung)

Die Depesche kennen lernen!

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Mobil

Fax

E-Mail / Internet

X

Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Sabine Hinz Verlag
Dreikönigstr. 11a

73230 Kirchheim/Teck

(Tel.: 07021 - 737 920)

→ oder per Fax: 07021 - 737 910

Jubiläums-Angebot 2: Depeschenbezug kennen lernen (drei Monate lang)

Ich möchte »mehr wissen - besser leben« kennen lernen.

Bitte schicken Sie mir drei Monate lang (insgesamt 9 Hefte) beginnend ab ❑sofort, ❑ab Monat _____ 2005 regelmäßig die jeweils aktuelle Depeschenausgabe zum Kennenlern-Sonderpreis von insgesamt nur **Euro 10,--** zu.

Nach Ablauf dieser drei Monate kann ich den weiteren Depeschenbezug jederzeit (!) ohne Kündigungsfristen (!) kündigen. Es entsteht keine (!) Abnahmeverpflichtung. Melde ich mich nicht, läuft der Bezug bei quartalsweiser Rechnungstellung weiter (9,--/Monat), bis ich ihn kündige.

❑ € 10,-- habe ich vorab / anbei als Scheck / in bar an Ihre Postadresse geschickt.

❑ Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren.
Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, € 10,-- von meinem Konto

(Kontonummer) bei der (Bankleitzahl und Bankname) im Lastschriftverfahren einzuziehen.

(Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung)

Angebot freibleibend.

Die Depesche kennen lernen!

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Mobil

Fax

E-Mail / Internet

X

Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

Sabine Hinz Verlag
Dreikönigstr. 11a

73230 Kirchheim/Teck

(Tel.: 07021 - 737 920)

→ oder per Fax: 07021 - 737 910

Jubiläums-Angebot 3: Depesche kennen lernen (15 Einzelhefte meiner Wahl)

Bitte schicken Sie mir folgende 15 Heftnummern (für zusammen 15,- Euro):

(Ausführliche Beschreibungen der jeweiligen Depescheninhalte im Katalog in diesem Heft, linke Spalte auf jeder Seite.
Bitte Kringel um gewünschte Depeschen machen, Doppeldepeschen [unterstrichen] gelten als 2 Depeschen und können nur zusammen bestellt werden.)

2001: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

2002: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48

2003: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48

2004: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

2005: 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36

☐ € 15,-- habe ich vorab / anbei als Scheck / in bar an Ihre Postadresse geschickt.

☐ Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren.
Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, € 15,-- von meinem Konto

(Kontonummer) bei der (Bankleitzahl und Bankname) im Lastschriftverfahren einzuziehen.

(Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung)

Angebot freibleibend. Das Angebot kann pro Person nur einmalig in Anspruch genommen werden.

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Ihnen in den Massenmedien Wesentliches vorenthalten wird ?

Z.B. in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Politik, Geld- und Wirtschaftswesen, neue Technologien ...? Wenn Sie alternative Blickwinkel und Informationen abseits dessen suchen, „was jeder weiß" sowie an **positiven Lösungen** und Antworten interessiert sind, haben Sie mit dieser Karte die Möglichkeit, *zwei* Ausgaben von „mehr wissen - besser leben" kostenlos zu erhalten. Einfach Themen ankreuzen, Karte einsenden, kostenlose Zusendung erhalten!

Ja, ich möchte 2 kostenlose Ausgaben von „mehr wissen - besser leben" zu folgenden Themen:
(Die Zusendung erfolgt unverbindlich, ich gehe kein Risiko und keine Verpflichtung ein, es gibt keine Vertreteranrufe oder Nachfragen!)

- ❑ 11. September – die andere Version
- ❑ Agrar-Alternativen
- ❑ Alternative Lebensmodelle
- ❑ Alternative Wirtschaftsmodelle
- ❑ Alternatives Bauen (preisgünstig)
- ❑ Anschläge von London
- ❑ Arbeitsplatz finden
- ❑ Arthrose heilbar!
- ❑ Brustkrebs vermeidbar!
- ❑ Entschlackung/Entsäuerung
- ❑ Entwicklungshilfe (echte)
- ❑ Erfüllung/Lebensglück
- ❑ Erregertheorie hinterfragt
- ❑ Fernsehen (Hintergründe)
- ❑ Fluor – wirklich gesund?
- ❑ Geldsystem
- ❑ Gesunde Lebensführung
- ❑ Gesundheitssystem
- ❑ Hyperaktivität (ADHS/ADS – Fälle/Ursachen/Lösungen)
- ❑ Impfen – ja oder nein?
- ❑ Jodlüge!
- ❑ Körperliche Energie
- ❑ Krankenversicherungsalternative
- ❑ Krebs (neue Wege)
- ❑ Lebensmittellügen (z.B. Margarine)
- ❑ Lebensschulen für Kinder
- ❑ Light-/Diät-Schwindel
- ❑ Mikrowellen (Gefahren)
- ❑ Pharmalügen (z.B. Aspirin)
- ❑ Propagandamethoden
- ❑ Regionalwährungen
- ❑ Ritalin-Kritik
- ❑ SARS-Märchen
- ❑ Gefahr durch Sekten?
- ❑ So lügt die Werbung
- ❑ Süßen ohne Reue!?
- ❑ Tierversuche/Wissenschaftsethik
- ❑ Das „Unterbewusste"
- ❑ Unterdrückerisches System
- ❑ Vital-/Mineralstoffe
- ❑ Wasser und Salz
- ❑ Wasseraufbereitungssysteme
- ❑ Wiedergeburt
- ❑ Zinswirtschaft
- ❑ Zucker
- ❑ _____

Wenn Sie **mehr als zwei Themen** ankreuzen (möchten) [3 bis 6] – senden wir Ihnen einmalig unser Kennenlern-Set zu – **6 Ausgaben** über die von Ihnen gewählten Themen – zum Sonderpreis von € 10,00 (Rechnung). **Katalog aller Hefte auf www.kent-depesche.com**

Absender:

_____

_____

_____

_____

Druckversion: schwarz-weiß, A4, 16 S., Einzelpreis € 3,– PDF-Version in Farbe, erscheint 3x im Monat.

Antwortkarte

mehr wissen
besser leben

Sabine Hinz Verlag
Dreikönigstr. 11a
77730 Kirchheim/Teck

Tel. (0 70 21) 737 9-0, Fax: -10
info@sabinehinz.de · www.sabinehinz.de
http://www.kent-depesche.com

Auf der Suche nach einem gesunden Süßungsmittel...

Fruchtzucker[1], Milchzucker[2] & Traubenzucker[3]

Mit Fruchtzucker werden Diät- und Diabetikerprodukte gesüßt. Und wer schon einmal die Glyx[4]-Diät probiert hat, weiß, Fruchtzucker ist ein „guter Zucker". Außerdem stammt er (will man seinem Namen Glauben schenken) aus Früchten – und die sind ja nun wirklich gesund. Milchzucker wird sogar Säuglingen ins Fläschchen gemixt – kann er da schädlich sein? Und ohne Traubenzucker sind Höchstleistungen, ob nun geistiger oder körperlicher Natur, undenkbar – so zumindest das Image.

Traubenzucker

Traubenzucker wird nicht etwa – wie man meinen sollte – aus süßen Trauben gewonnen, sondern aus Maisstärke, Kartoffeln oder Weizen. Stärke an sich besteht aus zahllosen aneinandergeketteten Traubenzuckermolekülen, die dann mit Hilfe von Enzymen in einzelne Teilchen gespalten werden. Diese Enzyme wurden zuvor übrigens von gentechnisch veränderten Mikroorganismen produziert. Als Zwischenprodukt entsteht Glucosesirup, der mittlerweile in fast allen Süßigkeiten, Backwaren, Getränken und vielen Fertigprodukten steckt. Der Zusatz von weiteren Enzymen sorgt nun für den Umbau dieses Sirups zu Traubenzucker.

Bei reinem Traubenzucker in Form von Pulver oder Bonbons handelt es sich tatsächlich um jenen Zucker, der den menschlichen Organismus am meisten aus dem Gleichgewicht bringen kann. Statt den versprochenen Höchstleistungen bringt er in Wahrheit Unwohlsein und Krankheit (Dep. 11+12/2005).

Fruchtzucker

Fruchtzucker wird „natürlich" auch nicht aus Früchten gewonnen, sondern aus *Inulin*[(5)] (*nicht* Insulin). Das ist ein stärkeähnlicher Stoff, der wiederum von speziellen Enzymen zu Fruchtzucker verarbeitet wird. Süße Diabetikerprodukte enthalten statt gewöhnlichem Haushaltszucker ausschließlich Fruchtzucker. Nicht deshalb, weil er vielleicht gesünder wäre, sondern weil er im menschlichen Organismus anders verarbeitet wird als gewöhnlicher Haushaltszucker. Fruchtzucker beeinflusst den Blutzuckerspiegel nämlich nur wenig, weil für seine Verarbeitung im Körper – im Vergleich zu Industriezucker und zu reinem Traubenzucker – *kein Insulin* bereit gestellt werden muss (siehe Depeschen 11 und 12/2005). Anwender der

(1) Fruchtzucker: (= Fructose) Einfachzucker, der natürlicherweise in Früchten und in Honig vorkommt.

(2) Milchzucker: (=Lactose) Zweifachzucker, der aus zwei Einfachzuckern (Glucose und Galaktose) besteht und in der Milch von allen Säugetieren vorkommt.

(3) Traubenzucker: (= Glucose) Einfachzucker, der gemeinsam mit Fruchtzucker den Haushaltszucker bildet, in der Natur in Früchten und Honig zu finden ist.

(4) Glyx-Diät: Es werden nur Nahrungsmitel verzehrt, die den Blutzuckerspiegel nicht oder nur sehr wenig anheben. Kohlenhydrate werden in „gut" (Blutzuckerspiegel steigt kaum) und in „schlecht" (Blutzuckerspiegel steigt stark) eingeteilt.

(5) Inulin: ein sehr komplexer Mehrfachzucker, der sich aus ca. 90 Einzelzuckern zusammensetzt und z.B. in Artischocken, Chicorée, Lauch, Zwiebeln und Bananen vorkommt. Inulin wird in der Lebensmittelindustrie gerne verwendet wegen seines sahnig-süßen Geschmacks, der sich gut als Süße bei Milchprodukten, z.B. Magermilchjoghurts, eignet.

Glyx-Diät[4] schwören aus genau diesem Grund auf Fruchtzucker. Denn *angeblich* führen nur solche Zucker und Kohlenhydrate zu einer Gewichtszunahme, die den Blutzuckerspiegel drastisch ansteigen lassen.

Kennen Sie die Fruchtzwerge von „Dann-Ohne"? Der Hersteller wirbt seit einiger Zeit für die neue und angeblich wunderbar gesunde Rezeptur seiner Kinderyoghurts. Sie sind nämlich „ganz ohne Kristallzucker" und „nur mit Zucker aus Früchten" gesüßt. Eine Verbraucherschutzorganisation erstattete gegen diese Art der Werbung jetzt Anzeige, da Fruchtzucker langfristig genauso zu Übergewicht und Karies führe wie Kristallzucker. Eltern werde vorgegaukelt, dass „Zucker aus Früchten" etwas ganz besonders Gesundes sei – und wer sich zuckertechnisch nicht auskennt, geht den Werbestrategen auf den Leim.

In der Einmachzeit wird kiloweise Zucker verwendet. „Moderne" Hausfrauen und -männer verwenden Fruchtzucker. Er ist viel süßer als Haushaltszucker, weshalb man ihn sparsamer dosieren kann. Der Blutzuckerspiegel bleibt im Lot und „Problemzonen" werden angeblich geschont. Viel gesünder ist er deswegen allerdings noch lange nicht und in Kombination mit gekochtem Obst führt er zu Gärprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Milchzucker

Milchzucker wird gerne als mild wirkendes Abführmittel gepriesen. Die abführende Wirkung beruht auf folgendes Prinzip: Beim Versuch des Körpers, den Milchzucker zu verdauen, entstehen im Darm schädliche Säuren, die schnellstens wieder ausgeschieden werden müssen. Der Darm sammelt rasch Wasser an, um die Säuren zu verdünnen und schon meldet sich Stuhlgang...

Die Sitte, Babynahrung mit Milchzucker anzureichern, stammt aus alten Zeiten. Wenn früher eine Mutter Stillprobleme hatte, dann bekam der Säugling verdünnte Milch der Hauskuh. Verdünnt deshalb, weil Kuhmilch im Vergleich zur Muttermilch fast doppelt so viel Eiweiß und viel mehr Calcium enthält. Andererseits ist der Milchzuckergehalt in Kuhmilch viel niedriger als in Muttermilch. Also musste die verdünnte Tiermilch mit Milchzucker „aufgepäppelt" werden. Eine bessere Lösung wäre rohe, unbehandelte Ziegenmilch oder selbst hergestellte Nussmilch (siehe Depesche 5/2004, Natürliche Schwangerschaft und Geburt).

Alle 3 Zuckerarten...

... haben eines gemeinsam: Es sind raffinierte, strahlend weiße und hoch konzentrierte Zucker, die mit natürlichem Zucker – wie er in Früchten oder Muttermilch vorkommt – kaum etwas gemein haben und deshalb weit davon entfernt sind, dem menschlichen Körper zu nutzen – im Gegenteil, sie belasten ihn und führen, wie auch weißer Kristall- oder Haushaltszucker, vor allem in Verbindung mit Stärkenahrung (Brot, Kuchen und andere Mehlspeisen) zu Gärprozessen im Verdauungstrakt und behindern sowohl die Nährstoffaufnahme als auch die Arbeit des körpereigenen Abwehrsystems. Konzentrierte Zucker sind *optimale Nahrung für schädliche Bakterien und Pilze*, die sich in Windeseile vermehren, die gesunde Darmflora zerstören und für viele Krankheitssymptome verantwortlich sind: Kopfschmerzen, Hautausschläge, Mineralien- und Vitaminmangel (Eisen-, Zink- und Vitamin-B_{12}-Mangel).

Da alle drei Zuckerarten keinerlei Vitamine oder Mineralien enthalten, sind auch sie dieselben Vitalstoffräuber wie Haushaltszucker. Sie fördern Karies und irritieren – bis auf Fruchtzucker – den Blutzuckerspiegel. Ihre Verdauung lässt im Körper einen Säureüberschuss entstehen, der mit Mineralien neutralisiert werden muss und daher ebenfalls zu einer Abnahme der körpereigenen Mineraliendepots sorgt.

Weißer Haushaltszucker ist inzwischen als ziemlich schädlich bekannt. Sein Ruf ist längst dahin. Jetzt konzentrieren sich die Zuckerhersteller auf all die anderen Zuckerarten, die zwar auch nicht besser sind, aber so wohlklingende Namen haben, dass man sie den Menschen prima als gesunden Zuckerersatz andrehen kann.

Den süßen Genuss ohne Reue gibt es übrigens trotzdem – gleich mehr darüber!

Auf der Suche nach einem gesunden Süßungsmittel...

Sirup & Dicksaft

Wer sich auf die Suche nach einem gesunden Zuckerersatz begibt, der stößt alsbald auf die unterschiedlichsten „alternativen" Süßungsmittel: Ahornsirup und Birnendicksaft, Weizensirup und Agavendicksaft, Zuckerrübensirup und noch viele andere. Sie seien gesünder als Industriezucker, heißt es, da sie Vitamine und Mineralien enthielten. Sie seien vollwertig und auch nicht raffiniert. Sie bestünden vorwiegend aus natürlichem Fruchtzucker[1] und gelegentlich stammten sie aus biologischem Anbau. Die Wahrheit sieht mal wieder anders aus:

Dieses Bild stammt aus alten Zeiten, als in den Ahornplantagen noch Menschen die vollen Eimerchen in ihre Sammelbehälter kippten und dann zur Zuckerhütte wanderten. Heute geschieht dies alles maschinell.

Industrielle Herstellung

Ahornsirup beispielsweise wird so hergestellt: Über Schläuche fließt der Ahornsaft vom Baum direkt in die weiter verarbeitende Zuckerhütte. Der Saft wird über eine Verdampfungsanlage geleitet, wobei er auf eine Temperatur von ca. 100°C gebracht wird. Der entstandene Sirup wird nun gefiltert und bei einer Temperatur von über 80°C in Fässer geleitet. Bei der Abfüllung in Flaschen wird der Sirup – um Mikroben abzutöten – auf etwa 90°C erhitzt. Da es für Sirup kein „Reinheitsgebot" gibt, es sich aber um ein relativ teures Produkt handelt, wird er gelegentlich mit Glucosesirup[2] oder Industriezucker gestreckt – allerdings ist dies im Naturkosthandel nicht der Fall.

Vollwertig?

Der Hauptunterschied zu gewöhnlichem Zucker besteht darin, dass Dicksäfte und Sirupe nicht wie Zuckerrohrsaft auskristallisieren und auch nicht durch den Prozess der Raffination getrieben werden. Genau deshalb ist man verführt, diese Produkte als vollwertig und gesund zu bezeichnen. Vollwertig, weil ihnen nichts weg genommen wurde. Sie enthalten angeblich alles, was im ursprünglichen Saft vorhanden war. Aber leider wurden durch die große Hitzeeinwirkung während der industriellen Herstellung – neben den unerwünschten Mikroben – auch sämtliche lebenswichtigen Vitamine und Enzyme vernichtet.

Fruchtzucker[1] im Sirup?

Fruchtzucker ist eine feine Sache, wenn er im Apfel steckt. Im Sirup oder Dicksaft kommt er aber in unnatürlich hohen Konzentrationen und immer in Kombination mit Glucose[2] vor, was den Organismus auf ähnliche Art irritieren kann, wie das weißer Haushaltszucker tut:

So greifen Sirup und Dicksaft den Zahnschmelz genauso an wie Industriezucker und übersäuern auch ebenso den Körper, so dass er seine Mineralstoffvorräte angreifen muss, um die schädlichen Säuren zu neutralisieren. Auch das Wörtchen „Bio" auf dem Etikett kann daran nichts ändern.

Lieber Korn statt Scotch?

Grundsätzlich kann man sagen, alternative Süßungsmittel sind mit Sicherheit nicht gesund, vielleicht ein bisschen weniger schädlich als weißer Kristallzucker – sie treiben den Blutzuckerspiegel nicht in dieselben schwindelerregenden Höhen wie Industriezucker oder reine Glucose – mehr Vorteile sind aber nicht zu finden.

Das wäre in etwa damit zu vergleichen, wenn Sie – Ihrer Gesundheit zuliebe – statt einer Flasche Scotch (40 Vol.% Alkohol) lieber eine mit Korn (32 Vol.% Alkohol) zu sich nehmen würden. Kommt der Korn, dann stöhnt Ihr Körper. Er kann ja nicht ahnen, dass es mit dem Scotch noch schlimmer hätte kommen können.

Fazit

Verschwenden Sie weniger Zeit auf die Wahl eines vermeintlich „geeigneten" Süßungsmittels, als viel mehr darauf, Ihren Gaumen vom süßen Geschmack zu entwöhnen und Ihren Körper bei der Entgiftungsarbeit nach dem gelegentlichen Genuss von Süßem tatkräftig zu unterstützen.

(1) Fruchtzucker: Einfachzucker, der in Früchten und in Honig vorkommt.

(2) Glucose: Traubenzucker, gr. glykys: süß; ein Einfachzucker, der mit Fruchtzucker den Haushaltszucker bildet. **Glucosesirup:** Traubenzuckersirup.

Kristina Peter

VOLLROHRZUCKER
ROH-ROHRZUCKER
MELASSE

Die bis zu vier Meter hoch wachsenden Stängel des Zuckerrohres sind mit einem lockeren, weißen Mark gefüllt. Das ist der essbare Teil.

Ernte und Transport zur Presse 1

Die Zuckerrohr-Saftpresse... 2

... in alten Zeiten.

Eindicken des Zuckerrohrsaftes auf offenem Feuer 3

Zuckerrohr steckt an sich voller Energie, Mineralien und Vitaminen. Es ist eine Pflanze der Tropen – und die Kinder dort saugen mit Begeisterung den süßen Saft aus den dicken Stängeln. Trotzdem sind ihre Zähne weiß, stark und kariesfrei. Doch auf dem Herstellungsweg zum weißen Zucker wandelt sich die einst gesunde Pflanze zum gefährlichen „Krankheitserreger" (siehe Depeschen 11 und 12/2005). Und auch der sog. Voll(rohr)zucker und die Melasse werden (leider) ihrem gesunden Image aus mehreren Gründen nicht so ganz gerecht, auch wenn sie – vor allem im Naturkostsektor – wieder nach uralten, traditionellen und daher schonenden Methoden, ganz ohne Chemikalien hergestellt werden.

Ursprünglich wurden in Südamerika, Indien oder auf den Philippinen die Zuckerrohrstängel mit der Machete[1] geerntet und in eine Presse gegeben. Der dabei gewonnene Saft wurde sodann in offenen Kesseln unter ständigem Rühren gekocht, bis er eingedickt war (ungedickter Saft wäre nicht süß). Danach ließ man die Masse abkühlen, bis sie zu Körnchen erstarrt war, die dann fein zermahlen wurden. Das Ergebnis einer solchen Prozedur trägt heute den Handelsnamen „Vollrohrzucker".

Unterschiedliche Bezeichnungen

Verschiedene Zuckerhersteller haben jedoch bereits eigene Markennamen für „ihren" Vollrohrzucker entwickelt. So findet man im Reformhaus „Ur-Süße" und in den Naturkostläden beispielsweise „Rapadura" und „Sucanat". Oft bekommt Vollrohrzucker auch jenen Namen, den er in seinem Herkunftsland inne hat: Mascobado, ist der philippinische Vollrohrzucker und Gur oder Jaggery stammt aus Indien.

Sind Vitamine „Verunreinigungen"?

Der Hauptunterschied zum weißen Kristallzucker ist der, dass Vollrohrzucker noch alle Bestandteile des Zuckerrohrsaftes enthält (wenn auch zerkocht). Bei der Herstellung von weißem Kristallzucker hingegen wird alles entfernt, was nicht Zucker ist. Diesen (entfernten) Teil nennt man dann „Melasse". Gerade in der Melasse stecken also alle einst wertvollen Stoffe des Zuckerrohrsaftes. In der Zuckerindu-

strie nennt man die Melasse jedoch „Verunreinigung". Um dieselbe zu entfernen, behandelt man den Vollrohrzucker so lange, bis er nur noch aus weißen Zuckerkristallen besteht. Diesen Vorgang nennt man Raffination[2], das Ergebnis raffinierten Kristallzucker.

Auch jede Menge Chemikalien kommen bei der Weißzuckerherstellung zum Einsatz: Es handelt sich um Klär- und Reinigungsmittel (z. B. Chlor, Schwefeldioxid und Knochenkohle), Anti-Schaumbildner, Bleichmittel und Stoffe, die eine Belagbildung auf den Verdampferheizflächen verhindern sollen. Dass davon Rückstände im weißen Zucker verbleiben, kann wohl nicht ganz ausgeschlossen werden.

Roh-Rohrzucker...

... hat mit Vollrohrzucker nicht viel gemeinsam. Es gibt ihn von relativ braun in der Farbe bis strahlend weiß – je nachdem, wie viel Melasse noch darin vorhanden ist oder aber nachträglich zum Färben beigesetzt wurde. Zwar wird der Roh-Rohrzucker nicht ganz so vielen Verarbeitungsschritten unterworfen wie Kristallzucker, doch wenn (übertrieben ausgedrückt) bei der Raffination[2] von Kristallzucker 100 Schritte notwendig wären und Roh-Rohrzucker nur 98 benötigte, so ist der Unterschied nicht mehr allzu groß.

Tricks der Lebensmittelindustrie

In der Melasse sind diese Rückstände aber logischerweise auf jeden Fall enthalten – und dieselbe wird – mitsamt den Rückständen – einerseits an Tiere verfüttert, die damit dann ihr Fleisch und in ihre Milch anreichern. Andererseits wird sie aber auch als „hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel" an Menschen verkauft. Auf den Gehalt an giftigen Rückständen muss vom Hersteller nicht hingewiesen werden, da es sich bei den betreffenden Chemikalien um sog. *Technische Hilfsstoffe* handelt, die keiner Zulassung bedürfen und auch nicht auf dem Etikett erscheinen müssen!! Das ist auch der Grund, warum in der Lebensmittelindustrie mengenmäßig viel mehr *Technische Hilfsstoffe* als Zusatzstoffe eingesetzt werden. Letztere müssen nämlich zugelassen („gesundheitlich unbedenklich") und aufs Etikett geschrieben werden.

Melasse

Melasse ist ein dunkelbrauner, klebriger Sirup, der bis zu 50 % Zucker enthalten kann. Wer Melasse wegen des Mineralienreichtums verwenden will, muss unbedingt auf einwandfreie Herkunft (kontrolliert biologischer Anbau) achten, da er sonst all die chemischen Rückstände aus der konventionellen Zuckerherstellung abbekommt.

Der Bio-Unterschied: Bäume, Handarbeit und faire Preise

Vollrohrzucker aus biologischer Erzeugung allerdings kommt wenigstens weder bei der Verarbeitung noch beim Anbau mit Chemikalien in Berührung. Und Bio-Zuckerrohr wird im Gegensatz zum konventionellen Zuckerrohranbau auch nach dem *Prinzip der Fruchtfolge* angebaut, also im jährlichen Wechsel z. B. mit Bohnen und Wiesen. Als Erosionsschutz[3] werden Bäume und Sträucher um das Zuckerrohrfeld gepflanzt. Während die konventionellen Bauern zur Erntezeit ihr Feld abbrennen, damit nur die zuckerhaltigen Stängel stehen bleiben und jetzt maschinell geerntet werden können (es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, was solche Brände den Kleinstlebewesen und der Umwelt zufügen), wird im Bioanbau von Hand mit der Machete geerntet. Die Blätter lässt man als Gründüngung zur Bodenverbesserung liegen. Ein weiterer Pluspunkt der biologischen Zuckererzeugung ist die faire Be-

Voll-Rüben-Zucker??

Naturbelassener Zucker aus unserer heimischen Zuckerrübe erhält man nicht sehr häufig. Er wird als „Vollzucker" oder „Farinzucker" bezeichnet. Zuckerrübensirup gibt's im Naturkostladen.

Zuckerrübe

Tabelle: Mineralstoffgehalt in je 100 g Honig, Vollrohrzucker und weißem Industriezucker

	Honig	Vollrohrzucker	Weißer Industriezucker
Calcium	35,0 mg	80,3 mg	2,0 mg
Eisen	0,8 mg	2,5 mg	0,2 mg
Magnesium	0,0 mg	15,5 mg	0,0 mg

zahlung der einheimischen Arbeiter.

Der Schein trügt

Wie obige Tabelle zeigt, ist Vollrohrzucker reich an Mineralien. Viel wichtiger als die *Menge* der vorkommenden Mineralien ist aber deren *Qualität*: Liegen sie in der für den Körper optimal verwertbaren Form vor? Lebten wir in Brasilien und könnten dort beim Saftverkäufer auf der Straße (siehe Bild rechts) frisch gepressten Zuckerrohrsaft kaufen, dann würden uns die Mineralien des Zuckerrohres nützen und unseren Organismus nähren. Sobald der Zuckerrohrsaft jedoch beginnt, über dem Feuer zu brodeln, wird die Lebendigkeit aus ihm und seinen Mineralien entfernt, werden Enzyme und Vitamine zerstört.

Der kritische Punkt,

...an dem sich die vitalstoffreiche Pflanze Zuckerrohr in ein den Körper belastendes Produkt verwandelt, ist also der Augenblick, in dem Feuer ins Spiel kommt. Und das gilt natürlich nicht nur für Zucker, sondern auch für Ahornsirup und Apfeldicksaft, für Zuckerrübensirup und Agavendicksaft, für Reissirup und viele andere mehr. Sie alle werden bei hohen Temperaturen hergestellt. Es wäre ein großer Trugschluss, zu glauben, man könne die Mineralienvorräte seines Körpers mit Hilfe eines Süßungsmittels auffüllen (zu diesem Zweck eignen sich Nüsse und rohe grüne Blattgemüse besser).

Nun werden die meisten Speisen, für die ein Süßmittel gesucht wird, sowieso erhitzt. Deshalb stellt sich weniger die Frage, wie man seinen Kuchen gesund süßen kann, sondern wie man Kuchen, Marmelade oder Süßigkeiten so zubereitet, dass sie aus lebendigen Zutaten bestehen und gar nicht erst gebacken werden. Und dazu gleich mehr ... ... :-)

Qualität kann gemessen werden!!

Bei der Biophotonenmessung[4] erhält frischer Zuckerrohrsaft einen Wert von 900, verarbeiteter Zucker nicht mehr als 0!

Ein brasilianischer Straßenverkäufer mit seiner handbetriebenen Zuckerrohrpresse. Bei ihm erhält man frisch gepressten Zuckerrohrsaft.

(1) Machete: langes, leicht gebogenes Buschmesser; sprich „matschetee", da eigentlich ein spanisches Wort.

(2) Raffination: Durch Zentrifugieren und Spülen mit Wasser und Dampf werden alle „Verunreinigungen" (= Mineralstoffe, Vitamine,...) von den Zuckerkristallen entfernt. Durch mehrfaches Wiederholen dieser Vorgänge entsteht die **Raffinade** = „weißer Kristallzucker von höchster Reinheit und Qualität" (wörtlich Südzucker AG). zu lat. finitus: vollendet, vollkommen.

(3) Erosion: Fruchtbarer Mutterboden wird durch Wettereinflüsse abgetragen.

(4) Bio-Photonenmessung: In allem Lebendigen sind sog. Biophotonen (= winzige Lichtteilchen) vorhanden. Die Intensität, mit der ein Lebewesen Lichtteilchen abstrahlt, kann gemessen werden. Je wohler sich das Lebewesen (Pflanze, Tier, Mensch) fühlt, um so höher ist der gemessene Wert. Je tiefer er sinkt, um so mehr nähert sich das Wesen Krankheit und Tod. Die Bio-Photonenmessung kann so z. B. die Qualität und Frische von Obst und Gemüse, aber auch von Eiern (ob aus Batterie- oder aus Freilandhaltung) bestimmen.

Süßen ohne Reue – und die „wahrscheinlich gesündeste Schokolade der Welt"

von Kristina Peter

Es gibt ihn – den absoluten, süßen Genuss. Es gibt ihn ohne die vielzitierte Reue und ohne gesundheitliche Nachteile. Schokolade, Desserts, Eis und Kuchen – alles ist erlaubt. Aber in einer Qualität, die man – meines Wissens nach – käuflich nicht erwerben kann. Nachdem nun klar ist, dass alle industriell gefertigten Zucker- oder Siruparten in annähernd ein und dieselbe schädliche Schublade gehören, muss endlich eine Lösung her. Eine Lösung, die schmeckt, eine, die richtig süß ist, eine, die wirklich gesund ist und eine, die wenig Zeit in Anspruch nimmt. Sind Sie bereit? Bereit für Xocolatl?

Kakaofrüchte am Baum

Getrocknete Kakaobohnen: Bereit für Xocolatl!

Alternativ zu Kakao: Johannisbrot (= Carob)

Getrocknete Datteln

Xocolatl

Sie brauchen:

- *2 Esslöffel reines ungezuckertes Kakaopulver (besser wären ganze, getrocknete Kakaobohnen).*
- *2 Handvoll Nüsse (Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse,...)*
- *1 Handvoll entsteinte getrocknete Datteln*
- *frisch gepresster Saft von einer Orange*
- *nach eigener Vorliebe: Zimt oder Kardamom oder Vanille*

Zubereitung:

Pürieren Sie die Datteln mit dem Orangensaft, mahlen Sie die Nüsse (und die Kakaobohnen) ganz fein und verkneten Sie alle Zutaten mit einander.

Die entstandene Schokoladenmasse formen Sie nach Belieben: kleine Kugeln sind besonders praktisch. Wenn Sie noch einen Fleischwolf oder ein ähnliches Gerät haben, dann können Sie eine festere Masse herstellen, so dass sich „tafel-" oder „riegelähnliche" Gebilde formen lassen. Mit diesen Geräten brauchen Sie weniger Saft und Sie können Nüsse und Datteln gemeinsam durch lassen. Die fertige Schokolade stellen Sie bitte in den Kühlschrank, wo sie nach einigen Stunden fester wird.

Wer Carob, die gemahlenen Schoten des Johannisbrotbaumes, gerne mag, kann statt Kakao natürlich Carobpulver nehmen. Ihm entgeht dann folgendes:
Im Kakao konnten Stoffe nachgewiesen werden, die das Gehirn auf dieselbe Weise anregen, wie das der antidepressive Wirkstoff im Hanf tut. Auch Theobromin, ein dem Koffein ähnlicher Stoff, ist im Kakao enthalten. Die anregende Wirkung ist zwar weitaus geringer. Süchtig machen kann Xocolatl aber auch...:-))

Xocolatl...

... eignet sich ungemein für Experimente: Je nach eigenen Vorlieben kann der Teig mit mehr Nüssen und dafür weniger Kakao zubereitet werden. Statt Datteln eignen sich andere Trockenfrüchte genauso gut. Allerdings schmeckt dann die Schokolade nach Feigen oder Sultaninen. Datteln zeichnen sich durch eine geschmacklich besonders neutrale und gleichzeitig durch eine sehr starke Süßkraft aus. Wenn Sie die Nussmenge drastisch reduzieren und dafür mehr Kakao und Datteln nehmen, dann erhalten Sie eine ganz besonders schokoladige Variante, der kaum jemand widerstehen kann.

Rohkost-Kuchen...

... lässt sich sehr einfach aus Xocolatl-Teig herstellen. Streichen Sie hierzu die Masse auf eine Kuchenplatte. Dann pürieren Sie beispielsweise Erdbeeren, Aprikosen oder eine andere Frucht der Saison mit einigen Datteln und streichen diese Fruchtsoße auf Ihren „Tortenboden". Belegen Sie jetzt mit Ananasstückchen, Bananen- und Kiwischeiben und bestreuen Sie den ganzen Kuchen mit Kokosflocken.

Gebackene Kuchen

Eigenhändig püriertes Dattelmus kann natürlich auch in herkömmlichen Kuchen-*Back*-Rezepten den Zucker ersetzen. Ob sich Dattelmus als Süßmittel für „exquisite" mehrstöckige Sahne-Butter-Torten ebenfalls bewähren würde, kann ich mangels eigener Erfahrung auf diesem speziellen Gebiet nicht beurteilen. Kuchen aus Rühr-, Mürb- oder Biskuitteig gelingen jedenfalls hervorragend. Über Ihre Erfahrungsberichte würde ich mich außerordentlich freuen!

Die unter „Rohkost-Kuchen" beschriebene Fruchtsoße lässt sich aus allen Früchten herstellen und stellt in Schälchen gefüllt (im Sommer gekühlt, im Winter möglicherweise leicht erwärmt) ein leckeres Dessert dar.

Eis

Auch Eis ist mit Dattelmus als Süßmittel und Nussmilch statt Kuhmilch und Sahne kein Problem. Sie bereiten erst eine dicke, cremige Nussmilch, indem Sie Nüsse (am besten Mandeln) mit Wasser und Datteln gründlich im Mixer pürieren – mindestens 5 Minuten lang und mit so wenig Wasser wie gerade nötig. Wenn Sie echte Vanille dazugeben, wird ein Vanilleeis daraus. Sie können auch eine Frucht Ihrer Wahl dazu geben und noch weitere 2 Minuten mixen. Dann wird die Masse in die Eismaschine oder ein Gefäß für das Tiefkühlfach gefüllt. Bitte nicht allzu lange im Tiefkühlfach lassen oder etwa 10 Minuten vor dem Verzehr herausnehmen.

Getränke

Wer Tee gerne süßt, dem ist mit Dattelmus natürlich wenig geholfen. Dafür eignet sich Stevia viel besser. Auch Kaffee wird mit Stevia süßer, doch der ist ja generell von so miserabler Auswirkung auf das Wohlbefinden, dass ich ihn am liebsten gar nicht erwähnen möchte.

Stevia

Das ist eine Pflanze aus Südamerika, deren Blätter zuckersüß schmecken. In ihrem Heimatland Paraguay wird sie schon sehr lange von den Einheimischen als Heil- und Teepflanze verwendet, und in Asien hat Stevia bereits bis zu 50 Prozent des Süßmittelmarktes erobert. Stevia ist nicht nur „nicht schädlich", sie hat regelrechte Heilwirkungen: Karies und Zahnbelag kann sie verhindern, Bluthochdruck und hohe Blutzuckerwerte senken,

Erkältungen positiv beeinflussen und vieles mehr (siehe Depesche 30/2002).

Nach wie vor verboten

Trotzdem darf die süße Pflanze in Europa nicht als Lebensmittel verkauft werden. Umfangreiche Prüfverfahren sind laut der sog. Novel-Food-Verordnung nötig, um die Unschädlichkeit eines neuen Stoffes zu beweisen und ihn hernach als Lebensmittel zuzulassen. Diese langwierige Prozedur soll angeblich den Verbraucher schützen. Zucker- und Süßstoffhersteller werden auf diese Weise jedenfalls auch geschützt – vor dem neuen Konkurrenten nämlich.

Japan verbietet Süßstoffe

Interessant ist auch, dass in Japan beispielsweise sämtliche künstlichen Süßstoffe – die bei uns in rauen Mengen produziert, verkauft und konsumiert werden dürfen – verboten sind. Stevia indessen findet dort schon seit dreißig Jahren Verwendung und wurde zuvor mehrfach auf seine Lebensmitteleignung untersucht. Anscheinend sind aber diese japanischen wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht auf Europa übertragbar. Nicht, weil etwa der japanische Menschenkörper irgendwie anders funktionieren würde als der europäische, sondern weil Europa andere Bestimmungen hat. Bestimmungen, die zeit und kostenintensive wissenschaftliche Forschungsarbeiten erfordern.

Stevia soll in Südeuropa (im Bild Südspanien) den bislang teuer subventionierten Tabakanbau ersetzen. Allerdings erst, wenn Stevia endlich als Lebensmittel zugelassen wird. In Asien hat Stevia bereits bis zu 50 % des Süßmittelmarktes erobert und wird dort seit vielen Jahrzehnten verspeist. In Europa wurde die süße Pflanze im Jahr 2000 erst einmal verboten. Die gesundheitliche Unbedenklichkeit sei nicht erwiesen.

„Dekoartikel" als Zuckerersatz

Mit Stevia gesüßte Schokolade oder Bonbons sind deshalb in Europa nicht erhältlich. Stevia pur jedoch schon. Als Süßmittel darf das süße Kraut bekanntlich nicht bezeichnet werden, also liest man Abenteuerliches auf dem Etikett. Früher fand man die Aufschrift „Tierfutter" oder „Kosmetikzusatzstoff", heute ist es gelegentlich ein „Dekorationsartikel".

Stevia gibt es in verschiedenen Formen: Als getrocknete Blätter am Stück, gemahlene Blätter, grünes Instant-Pulver, weißen Pulverextrakt oder Flüssigextrakt. Letzteren gibt es mit oder ohne Alkohol. Die alkoholfreie Variante ist mit pflanzlichem Glycerin stabilisiert.

„Stevia – Das Rezeptbuch"
von Jeffrey Groettemoeller
ISBN 3-934647-78-2, € 14,90

Stevia-Bezugsquelle:

Firma MedHerbs
www.medherbs.de
info@medherbs.de
Telefon 06 11 - 846 00 15
Fax 06 11 - 204 69 00

Preisbeispiele:

Blätter 100g – 3,60 Euro
Stevia flüssig 50ml – 7,41 Euro
Steviosid-Pulver 50g – 14,83 Euro
Chrysanta 30g – 11,80 Euro
Stevia-Samen
(für ca.10 Pflanzen) – 2,95 Euro

Stevia-Infoquelle

Förderkreis „Free Stevia",
Ansprechpartner:
Frau Margitta Holly,
Scharnhorststr. 1,
D-65195 Wiesbaden
Fax: 06 11 - 940 68 39
www.freestevia.de

Hier finden Sie aktuelle Meldungen zu den Themen:
Wann wird Stevia vermutlich als Lebensmittel zugelassen?
Welche Instanz prüft gerade?
Außerdem: Viele Rezepte!!

Vorsicht: Gelegentlich grün & bitter

Das einzige Problem mit Stevia ist die etwas heikle Dosierung. Die Blätter sind 20-30 mal, der Extrakt ist ca. 300 mal süßer als Haushaltszucker. Wer denkt, viel Stevia süßt auch viel, der wird bald eines besseren belehrt. Man darf nur messerspitzen- oder tropfenweise dosieren und muss penibel abschmecken. Denn schon eine minimale Überdosierung führt zu einem unangenehmen Geschmack. Für Anfänger ist unbedingt ein Rezeptbuch (siehe unten) zu empfehlen, damit die Gäste nicht aufgrund einer grünlich-bitteren Torte entsetzt das Weite suchen. (Für diesen Zweck verwenden Sie bitte nie das grüne Instantpulver – wie ich das tat..., sondern den weißen Pulverextrakt.)

Chrysanta – Stevia ohne Bitterstoffe

Dem bei Überdosierung bitteren Beigeschmack kann man entgehen, wenn man Chrysanta verwendet. In Stevia kommen vier verschiedene süße Substanzen vor. Einer davon, Chrysanta, ist frei von Bitterstoffen. Allerdings ist sein Anteil in der Pflanze sehr gering. So ist man inzwischen auf der Suche nach chrysantareichen Züchtungen. Chrysanta gibt es in Deutschland bislang ausschließlich bei der Firma MedHerbs (siehe Bezugsquelle).

Stevia-Eigenanbau

Stevia-Pflanzen gibt es inzwischen in vielen Gärtnereien und auf größeren Wochenmärkten zu kaufen – nicht als Heil-, sondern als Zierpflanze verständlicherweise. Auch Samen sind erhältlich (u. a. bei MedHerbs, siehe Bezugsquelle). Allerdings möchte Stevia im Haus überwintern, frosthart ist sie nämlich nicht.

Vollzucker/Ursüße

An dritter Stelle nach Stevia und Datteln steht für diejenigen, die keine Lust auf Experimente haben und für das Feeling der Zuckerfreiheit noch nicht bereit sind: Vollzucker und Ursüße (siehe Seite 14) – der getrocknete und nicht raffinierte Saft der Zuckerrübe bzw. des Zuckerrohres. Nicht dass ich ihn als vorteilhaft bezeichnen wollte, aber er ist leicht zu dosieren, für alle Zwecke geeignet und von allen industriell hergestellten Zuckerarten am wenigsten verarbeitet.

***Stevia** gedeiht Zuhause auf der Fensterbank. Getrocknete Blätter sind 20-30 mal süßer als Zucker.*

Einige interessante Links:

Verein zur Förderung von Stevia in der Schweiz (wo es als Lebensmittel zugelassen ist):
http://www.prostevia.ch

Haupt-Webseite in Deutschland:
http://www.freestevia.de/index2.htm

Ein erstaunlich positiver Artikel auf
http://www.medizin.de/gesundheit/deutsch/1303.htm

Steviasamen bestellen:
Im Shop von www.medherbs.de

Depesche 22/2002: Wasser, Zucker, Hormone und körperliche Energie mit einem Hauptartikel von Frank Thomas über den Blutzuckerspiegel, das „Elf-Uhr-Loch", die Auswirkung von Süßstoffen auf den Hormonhaushalt, über Diabetes, körperliche Energie – und wie man sie verbessert.
16 Seiten, s/w, € 3,--

Depesche 30/2002: Oh, du süßer Tod auf Raten mit einem Artikel „Verbotene Gesundheit" von Jens Brehl über die positiven Wirkungen von Stevia, einem Artikel von M. Kent über „sprunghafte Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens" und zwei Artikeln von Herrn Dr. Schnitzer über Zucker und Zahnkaries sowie den mafiösen Charakter der Zuckerindustrie. *16 Seiten, s/w, € 3,--*

Depeschen 11 und 12/2005: Die Zuckerwelle und **immer schlapp und energielos?** von Kristina Peter.
Themen: Woher kommt das unstillbare Verlangen nach Zucker? Zuckersucht und Entzug. Funktion und Wirkungsweise des Insulins. Speicherstärke. Wie entstehen „Problemzonen"?
Die Ursache für dauernde Müdigkeit, der Zuckerteufelskreis und Energielosigkeit. Vitamin B1, B3, Calcium und der Glücksräuber namens Zucker. Zudem: Was ist Zucker überhaupt? Die Unterschiede zwischen natürlichem und künstlichem Zucker.
Jeweils 16 Seiten, s/w, € 3,--