

# Stevia – süßer als Zucker und so gesund!

## Zucker, „das weiße Gift“

Zucker ist spätestens seit Dr. Otto Brukers Buch „Zucker! Zucker!“ für Gesundheitsbewusste „out“. Zuckerkonsum lässt nicht nur Karies entstehen, sondern ist auch verantwortlich für viele Krankheiten. Anhand von Krankheitsfällen aus seiner Praxis belegt Bruker in seinem Anti-Zucker-Buch, dass sich bei einer zuckerfreien Ernährung all diese Krankheitsbilder zurückbilden, solange noch keine Organe dauerhaft geschädigt sind. In seiner „Klinik Lahnstein“ können sich Zuckersüchtige in einer klinischen Entziehungskur von ihrer Sucht befreien lassen.

## Künstliche Süßstoffe, eine Alternative?

Viele Menschen greifen zu künstlichen Süßstoffen als angeblich gesunde Alternative. Die Süßstoffindustrie lobt zwar ihre Produkte als „moderne, geschmacklich attraktive und gesunde Lebensmittel“. Der Krebsverdacht gegen Saccharin und Cyclamat ist bis heute nicht ausgeräumt. In Tierversuchen wurde bei hohen Dosen eine karzinogene (krebserregende) Wirkung nachgewiesen. Cyclamat wurde in Großbritannien, den USA und anderen Ländern verboten. Nach der 1994 beschlossenen EU-weiten Regelung über Süßungsmittel sind Süßstoffe für Säuglinge und Kleinkinder strikt verboten.

Vor Aspartam, Verkaufsrenner unter den Diätsüßen und bei uns als „NutraSweet“ oder „Canderel“ wird von vielen Ernährungswissenschaftlern eindringlich gewarnt. Professor Richard Wurtman vom Massachusetts Institute of Technology, USA: „Aspartam lässt die Tyrosin-Konzentration im Gehirn um 300 Prozent steigen. Zu viel Tyrosin kann zu Kopfschmerzen, Depressionen, Übelkeit, epileptischen Anfällen, Gedächtnisstörungen und Menstruationsbeschwerden führen.“ Abbaustoffe von Aspartam sind Formaldehyd und Methanol, Holzalkohol, beides für den Menschen giftige Substanzen.

## Stevia – ein neuer Stern geht auf am Süßmittel-Himmel

Stevia rebaudiana, ein „Hönigblatt“ aus Paraguay, ist endlich eine gesunde Alternative. Seit Jahrhunderten süßen die Guarani- und Matogrosso-Indianer Paraguays ihren Mate-Tee mit Stevia und benutzen das Blatt des pfefferminzähnlichen Krautes auch für Heilzwecke bei Diabetes, Bluthochdruck und Hautproblemen. Sie nennen Stevia „das süße Glück“, weil es auch auf der emotionalen Ebene harmonisiert und für gute Laune sorgt.

Das Stevia-Blatt ist bereits 10- bis 20-mal so süß wie Zucker, der weiße Steviosid-Auszug hat bis zu 300-mal die Süßkraft von Zucker! Und das bei „null“ Kalorien. Für Menschen, die auf ihr Gewicht achten, und Diabetiker ist Stevia endlich eine wirklich gesunde Alternative zu Zucker und Süßstoffen.

Noch nie wurde irgendein Nachteil oder eine gesundheitsschädliche Wirkung von Stevia für den menschlichen Körper beobachtet. Im Gegenteil: Stevia hat viele gesundheitliche Vorzüge und sogar Heilwirkungen! Noch heute wird Stevia in Südamerika nicht nur zum Süßen von Tee und Speisen verwendet, sondern auch als Tonikum verschrieben und verabreicht, um die Verdauung zu fördern, den Blutdruck zu harmonisieren, Müdigkeit und Erschöpfung zu bekämpfen, Übergewicht abzubauen, bei Pilzbefall zu helfen und den Blutzuckerspiegel von Diabetikern zu normalisieren. Außerlich wird Stevia verwendet, um Haut und Haare jugendlich schön zu erhalten.

## Literaturhinweis:

Barbara Simoneohn: „Stevia – sündhaft süß und gesund. Eine Alternative zu Zucker und Süßstoffen.“ Windpferd-Verlag, ca. 170 Seiten, 19,80 DM.

Stevia-Produkte: „Hannes Pharma“, Tel. 089-4549370, siehe rechts Stevia-Pflanzen:

„Blumenschule“, Tel. 08861-7373

Artikel ungekürzt im Internet unter [www.derapatz.de](http://www.derapatz.de)

Krebserzeugende Wirkung  
nicht ausgeschlossen!