

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Verfassers	11
Teil I	
Anklage	19
Dem Täter auf der Spur	21
Patienten- und Leserbriefe	21
Unzureichende Ausbildung der Ärzte . . .	41
Grundsätzliches	52
Klärung der Begriffe	54
Zucker und Zucker ist nicht identisch	54
– Zucker: Der Stoff, den die Natur uns gibt	59
– Fabrikzucker: Der Stoff aus dem Labor .	63
– Ist brauner Zucker besser als weißer? . . .	68
– Das Zucker-Alphabet	70
Sogenannte „Süße Alternativen“	76
– Der große Irrtum – Fruchtzucker für den Diabetiker	76
– Süßstoffe – Zuckerersatzstoffe	77
– Isoglucose – das Zuckergeschäft der Zukunft	81

Was sagen Sie zu meiner Ernährung, Herr Doktor?	87
Bonn wirbt für Zuckerindustrie	90
Peinliche Fragen zum Schadstoff Zucker ...und Hintergründiges	92
Ist unsere Lebensweise noch in Ordnung?	104
Beeindruckende Forschungsergebnisse ...	106
Seit Urzeiten Honig	109
Zuckerverbrauch in Deutschland	110
Zuckerverbrauch in Industrieländern	111
Was die Bundesbürger naschen	112
FDA wäscht Zucker rein	115
Handhabe für irreführende Aussagen	121
Der Zucker soll TV lieben lernen	129
Widerspruch	130
FDA nimmt Forschungsergebnisse nicht zur Kenntnis	132
Zielgruppen:	
Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, Hausfrauen, Berufstätige, Sportler, Männer, Kranke, Sterbende, Dritte Welt	137

Teil II

Chemische Daten

Klinische Bilder 153

Psychische und physiologische Auswirkungen des übermäßigen Zuckerkonsums 155

Die Entwicklung des Zuckerkonsums 156

Hormonelle Reizwirkung des Zuckers . . . 157

Glukosespiegel und Aufbau des fetalen Hirns 161

Die Regulation der Glucohomöostase 164

Hormonelle Steuerung der Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge 166

Beziehungen des Zuckers zum Vitaminhaushalt 170

Vitamin B 1, Aneurin, Thiamin 173

– Chemische Daten 174

– Das klinische Bild 187

Vitamin B 2, Laktoflavin, Riboflavin 195

– Chemische Daten 196

– Das klinische Bild 202

Nikotinsäureamid	204
– Chemische Daten	204
– Das klinische Bild	207
Pantothensäure	210
– Chemische Daten	210
– Das klinische Bild	212
Biotin	214
– Chemische Daten	214
– Das klinische Bild	215
Praktische Bedeutung der Ergebnisse der Vitaminforschung	216
Zuckermenge und Vitamin-B-Bedarf ...	218
Aneurindefizit in der Nahrung der Durchschnittsbevölkerung – bedrohlich in der Krankenkost	220
Verstärkung der Zuckerschäden durch gleichzeitigen Grau- und Weißmehlge- nuß	224
Schäden durch isolierten Zucker in der Literatur	228
– Aus umfangreicher Materialsammlung einige Stimmen bekannter Wissenschaftler	228

Tendenz, die Gefahren des Zuckers zu bagatellisieren	236
Zucker und Zahnkaries	240
Die Aktion Eben-Ezer	246
Die Aktion Mönchweiler	249
Zucker als „Kalkräuber“	252
Zucker und Arteriosklerose bzw. Herzinfarkt	255
Zucker und Kinderlähmung	259
Zucker und Diabetes	260
Zucker und Fettsucht	262
Zucker und Akne	262
Zucker und Magengeschwüre	263
Zucker und Krebs	264
Zucker und Resorptionsgeschwindigkeit	265
Zucker und Leberschäden	266
Zucker und Sucht	267
Zucker – Kriminalität und Verhaltensstörungen	268
Zucker und Mineralstoffe	274
Das Krankheitsbild Saccharidose	276

Eigene klinische Erfahrungen mit fabrik- zuckerfreier Ernährung	277
Isolierter Zucker macht Vollwertnahrung unverträglich	277
Das Verträglichkeitsproblem	279
Kombinationsdiätetik	281
Grundregeln	283
Womit darf man denn überhaupt noch süßen?	295
Zur Illustration einige Krankheitsfälle aus meiner Praxis	301
Forderndes Schlußwort	309
Stichwortverzeichnis	311
Literaturnachweis	319