



Andreas König

Hilbern 23, 4521 Schiedlberg

+43 (0) 650/490 33 99

✉ andreas.k1@gmx.at

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

<https://gesundeleben.online/>

Zuckerfrei – gesunde Zuckeralternativen



Vor ein paar Tagen bin ich durch ein Facebook-Post von Hannah Frey (Tochter eines Zahnarztes) auf diesen Blog-Post gelangt: <https://www.projekt-gesund-leben.de/2017/02/40-tage-ohne-zucker-das-passiert-im-koerper-projekt-zuckerfrei>, welcher nach ihren Worten auf Facebook bereits nach wenigen Monaten 1 Million Klicks hatte!

<https://www.facebook.com/projektgesundleben/photos/a.507462776015879/1990701727691969/?type=3&theater>

Sie erklärt in dem Artikel ausführlich welche positiven Effekte der Zuckerverzicht auf die Gesundheit hat. Gerade beim Zucker, welcher Krebszellen besonders gut füttert, sind sich doch so ziemlich alle Experten einig, dass er schädlich ist – da verwundert es einen doch, dass die Leute dennoch so viel Zucker konsumieren. Bereits seit Längerem sind starke Zusammenhänge zwischen dem Zuckerkonsum und Problemen wie [Diabetes](#), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Karies und Übergewicht bekannt.

Meine Mutter und meine Omi haben sich damals vor etwa 40 Jahren durch Bücher von Dr. Bruker auf vollwertige, biologische Ernährung mit wenig tierischen Produkten umgestellt. Ausschlaggebend dafür waren insbesondere gesundheitliche Probleme, welche sich durch die Vollwerternährung mit viel Frischkost schnell besserten.

Auch Dr. Schnitzer, ein ehemaliger Zahnarzt schrieb damals viele Gesundheitsbücher, damit die Menschen durch eine gesündere vollwertige Ernährung keinen Zahnarzt mehr benötigen – auch entwickelte er selber Getreidemöhlen. Näheres dazu [hier](#).

Anno dazumal wurde man ja leider noch vom Mainstream verspottet und ausgelacht, wenn man sich dazu outete vollwertig und biologisch zu ernähren. Inzwischen haben sich die Zeiten grundlegend geändert - so liegt heutzutage die gesunde Ernährung sehr im Trend.

In meiner Gesundheitsbroschüre habe ich über den Zucker folgendes geschrieben:

Auf jeden Fall sind zahlreiche Zivilisationskrankheiten auf einen Vitaminmangel zurückzuführen, besonders jene des B-Komplexes, welche in den denaturierten Kohlenhydraten, allen voran der weiße Zucker und das Auszugsmehl vollständig fehlen.

Damit Zucker im Organismus abgebaut werden kann, benötigt er aber Vitamine des B-Komplexes, in erster Linie das Vitamin B1 (Nervenvitamin), welches uns dann aber fehlt.

Der Fabrikzucker bringt keine mit sich, darum schädigt er weit mehr als er nutzt. Würden wir die gesamte Zuckerrübe essen, hätten wir genug Vitamin B1, um den Zucker zu verdauen.

Fabrikzucker enthält nicht einmal mehr Spuren von Vitalstoffen (Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und (die gute) Fettsäuren) – daher ist er ein Vitamin-B-Räuber! Wenn nun ohnehin durch den Konsum von Auszugsmehlen und dem Mangel an Frischkost nur kleinste Mengen des Vitamin B-Komplexes vorhanden sind, entzieht der Fabrikzucker bei seinem Abbau allen übrigen Stoffwechselprozessen die dringend benötigten B-Vitamine. Mitten im Wohlstand leidet somit das Gros der zuckerversessenen Bevölkerung an Unterversorgung der B-Vitamine. Mangelerscheinungen von Vitamin B-Mangel sind unter anderem eine gestörte Nervenfunktion, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Akne, Hautunreinheiten, Depression, Müdigkeit....

<https://gesundeleben.online/images/pdf/Gesundheitsbroschuere.pdf>

Wie versteckt und gefährlich Zucker wirklich ist - Zucker, der Preis des süßen Lebens

'planet wissen.de' hat in einem Video die durch Zucker verursachten schweren Krankheiten aufgezeigt und berichtet, mit welchem hohem Aufwand an Lobbyisten und Milliarden die Zuckerindustrie eine Aufklärung der Bevölkerung effektiv verhindert. Überraschend ist, in wie vielen Nahrungs- und Genussmitteln die Zuckerindustrie inzwischen ihr gesundheitsschädliches Industrieprodukt auch versteckt unter die Leute bringt.

In dem Video kommen auch Vorschläge zur Sprache, welche Abhilfen möglich wären und was der Einzelne tun könnte, um sich von seiner Zuckersucht zu befreien. Ein konsequenter Durchführungsplan fehlt allerdings.

34 Zuckerwürfel essen Deutsche im Schnitt täglich. Das ist viel zu viel, sagen die Ernährungsexperten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und drängen darauf, dass wir unseren Zucker-Konsum auf 8 Zuckerwürfel am Tag reduzieren, also auf ein Viertel der bisherigen Menge. Warum eigentlich? Was ist so schlimm an Zucker?

<https://www.youtube.com/watch?v=fK3KDaygSLk>

Als ich kürzlich abends in meinem dicken Stapel an ausgedruckten Gesundheitsinfos blätterte, ist mir auch dieser sehr informative Artikel von „Zentrum der Gesundheit“ untergekommen:

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

Über den Ausstieg aus der Zuckersucht hat „Zentrum der Gesundheit“ hier einen sehr ausführlichen lesenswerten Artikel veröffentlicht: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zuckersucht-ausstieg-ia.html>

Sobald der Organismus alles erhält, was er braucht, und dies in natürlicher, lebendiger, nicht denaturierter Form, wird kaum mehr Verlangen nach Süßem mehr entstehen.

Hier hat Hannah Frey einen Blogbeitrag über die Zuckeralternativen gemacht: <https://www.projekt-gesund-leben.de/2014/08/zuckeralternativen-agavensirup-kokosbluetenzucker-stevia/>

Auch „Utopia“ hat einen Artikel über Zuckeralternativen hier veröffentlicht: <https://utopia.de/ratgeber/zuckerersatz/>

Einen sehr ausführlichen Artikel über Zuckeralternativen habe ich auch hier gefunden: <https://ogaenics.com/zuckeralternativen-im-vergleich/>

Grundsätzlich sind sich natürlich alle einig, dass Zucker sehr ungesund ist und unbedingt gemieden bzw. stark reduziert werden sollte, wenn einem die eigene Gesundheit am Herzen liegt. Unterschiede sind aber vor allem in der Auswahl der gesunden Zuckeralternativen zu sehen.

Zuckeralternativen, die Hannah Frey verwendet:

[Kokosblütenzucker und Kokosblütensirup](#), [Reissirup / Reissüße](#), [Ahornsirup](#), [Honig](#), [Trockenfrüchte](#) [Trockenpflaumen](#), [Getrocknete Datteln](#), [Reife Bananen](#), [Apfelmark](#)

„Zentrum der Gesundheit“ empfiehlt insbesondere Yaconsirup, Vollrohrzucker, Kokosblütenzucker, Stevia, Ahornsirup, [Dattelsirup](#), Reissirup und Gerstenmalzsirup.

Insbesondere die Zuckeraustauschstoffe Erythrit und Xylit werden hier sehr empfohlen!

„Utopia“ legt insbesondere sehr hohen Wert auf Nachhaltigkeit und empfiehlt daher vor allem regionalen Honig und Rübenzucker aus biologischem Anbau als gesunden Zuckerersatz. Vom Kokosblütenzucker hält „Utopia“ rein gar nichts: <https://utopia.de/ratgeber/kokosbluetenzucker-so-gesund-ist-der-zuckerersatz-wirklich/>

Ich persönlich verwende als Süße für Tee, welchen ich 3-mal täglich trinke entweder qualitativ hochwertigen Biohoney, Süßholzwurzel, Aztekensüßkraut oder Steviablätter.

Mein tägliches Frühstücksmüsli süße ich nur mit frischem süßlichem Obst oder eingeweichtes Dörrobst, welches ich untermische – manchmal auch etwas Aztekensüßkraut.

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

Wenn ich gelegentlich zum Frühstück Hirsebrei, Quinoadessert etc. esse, dann süße ich zusätzlich noch mit Ahornsirup, welche ich direkt beim servieren beigebe.

Kuchen backe ich mittlerweile nur noch sehr selten - ab- und-an Früchtebrot oder Germkuchen mit Obstbelag – dafür benötige ich bloß 2-3 EL Honig oder Vollrohrzucker für den Teig.

Marmeladen mache ich fast gar keine mehr – und wenn, dann süße ich meist mit Steviablattpulver oder sehr starkem Steviablättertee.

Wenn ich Beerenobst esse, welches nicht so besonders süß ist, dann süße ich es meist ebenso mit Honig.

Ansonsten benötige ich kaum Zuckeralternativen.



Früher habe ich auch vermehrt Datteln, Vollrohrzucker, Zuckerrübensirup, Agavensirup, Xylit, Reissirup, Gerstenmalzsirup, Zuckerrohrmelasse, Kokosblütenzucke etc. verwendet, welche ich mittlerweile nicht mehr verwende, da ich sehr leicht Karies bekomme und mir diese Süßungsmittel einfach nicht so besonders guttun.

Bei Datteln ist insbesondere bei den größeren weichen Datteln das Problem, dass diese sehr schnell verpilzen und damit meine Darmflora aus dem Gleichgewicht gerät.

Aus selbigem Grund kaufe ich mir nur sehr selten Dörrobst, da dieses auch oft eine eher mindere Qualität aufweist – insbesondere bei Pflaumen, Rosinen und Feigen.

Xylit habe ich ab dem Jahre 2010 für vieles verwendet, da ich mir dessen karieshemmenden Schutz zugunsten machen wollte – habe dabei meist das teurere aus Harthölzern gekauft.

Nach etwa einem Jahr habe ich bei meinen Zähnen dann bemerkt, dass die Bisskraft stark nachgelassen hat – irgendwie hatte ich keine Kraft mehr in den Zähnen. Als ich es gemieden habe, ging es mir wieder gut. Ilona Dummer, welche selber in ihrem Webshop Xylit (Birkenzucker) verkauft hat mir geschrieben, dass man davon höchstens etwa 20 g täglich essen sollte – höhere Dosen können auch zu Durchfall, Bauchkrämpfe etc. führen..

Bezgl. Kariesschutz hat es mir jedenfalls nichts gebracht! Ich verwende es jetzt nur noch als Zusatz in einem Zahnpulver von Karoline Postlmayr, welches die Zähne sehr gut reinigt – besser als jede Zahnpaste!

Erythrit habe ich noch nie verwendet, da noch teurer und wie Xylit ziemlich chemisch produziert. In einer Zeitschrift vom Dr. Bruker-Haus habe ich damals gelesen, dass dieses ziemlich gesundheitsschädigend sei.

Yaconsirup erachte ich als eine Verschwendung der sehr leckeren süß-saftigen Wurzeln, welche ich seit Jahren auch selber anpflanze – ab diesem Jahr habe ich davon auch Pflanzen zu vergeben.

Ich bin generell schon immer sehr empfindlich gegenüber Süßem – insbesondere Zucker in Form von Traubenzucker, Bonbons etc. haben mich schon vom Kindesalter auf stark übersäuert. Auch bei sehr süßem überzücktem Obst merke ich, dass mich dieses übersäuert – säuerliches Obst dagegen kaum. Wenn ich mich zu süß ernähre, dann fühle ich mich meist auch sehr unwohl.

Bienenhonig gegen Karies

Honig ist ein funktionelles Nahrungsmittel mit antimikrobieller, entzündungshemmender und antioxidativer Wirkung.

Sein Anteil an einfachen Zuckern liegt zwischen 75 und 80 Prozent, außerdem hält er aufgrund seiner klebrigen Konsistenz ziemlich lange Kontakt mit der Zahnoberfläche, sodass viele Zahnärzte ihn sogar für schädlicher halten als Industriezucker. Tatsache ist jedoch, dass der Effekt des Honigs auf die Zähne von den Mengen abhängt, die man verzehrt.

In einer Studie der Hebräischen Universität in Jerusalem zeigte er in niedrigen Konzentrationen einen fördernden, in hohen Dosierungen einen hemmenden Effekt auf das Wachstum von Kariesbakterien. Wer also in seinen Tee großzügig einen kräftigen Esslöffel Honig gibt, darf tatsächlich mit einem gewissen Zahnschutz rechnen.

„Honig duldet aus mehreren Gründen kein bakterielles Wachstum“, erklärt Pathologe Guido Majno von der University of Massachusetts. „Zum einen entzieht er den bakteriellen Zellen das Wasser, sodass sie schrumpfen und schließlich absterben. Zum anderen enthält er mit Glukoseoxydase ein Enzym, das permanent zu desinfizierendem Wasserstoffperoxid umgewandelt wird.“

Wissenschaftliche Studien bestätigen antibiotische Effekte des Honigs bei *Helicobacter pylori*, dem berüchtigten Mitauslöser des Magengeschwürs. Gegenüber konventionellen Antibiotika besitzt er als Naturprodukt zudem den Vorteil, dass Bakterien gegen ihn keine Resistenzen entwickeln können.

Näheres:

<http://www.redbeef.ch/konsument/wissenschaftliches/Wie%20Honig%20Wunden%20heilt.htm>

Wie wirkt Honig auf die Gesundheit?

Man wollte endlich einmal genau wissen, ob Honig wirklich die Widerstandskraft gegen so manches Leiden verbessert. Und ob etwas Wahres daran ist, dass man mit Honig besser schläft und länger fit bleibt. Darum beauftragte der österreichische Imkerbund einige Wissenschaftler, eine genaue Studie durchzuführen. Das Projekt wurde von der EU gefördert. Es wurden 50 gesunde Teilnehmer zwischen 25 und 65 Jahren ausgesucht, die vorher kaum Honig konsumiert hatten. Nun mussten sie täglich mindestens zwei Esslöffel Honig verzehren. Die Ergebnisse sind interessant:

Bei den meisten verschwand die Lust nach Süßes, etwa die Hälfte konnte deren Gewicht verringern, einigen hat der Honig bei deren Kopfschmerzen geholfen. Um bis zu 40% nahmen die freien Radikale im Blut der Probanden ab, was ein wichtiger Krebschutz darstellt.

Mit dieser Honigstudie konnte wissenschaftlich gezeigt werden, was die Volksweisheit schon lange wusste: Honig ist gesund. Seine wertvollen Inhaltsstoffe beeinflussen die Darmflora positiv und damit das gesamte Immunsystem. Honig nützt der Erhaltung der Gesundheit im ganzheitlichen Begriff, als körperliches und seelisches Wohlbefinden verstanden.

Näheres: <http://www.toplife.at/gesundheit/artikel153.html>

Entscheidend wichtig beim Honig ist es ihn nicht über 40°C zu erhitzen, da hierdurch seine antibiotische Wirkung wie auch Enzyme etc. zerstört werden. Beim Teetrinken mache ich es meist so, dass ich den Honig auf einem Löffel dazu-nasche oder in den etwas abgekühlten Tee einrühre.

Gesundheitsfördernd wirkt aber nur qualitativ hochwertiger Honig. Industriell verarbeiteter Honig ist dagegen pasteurisiert, was die Inhaltsstoffe zerstört.

Ich kaufe ihn immer von verschiedenen Imkern des Vertrauens, welche die Bienenstöcke an einem Ort haben, wo es keine Felder gibt, welche gespritzt werden

Bei minderwertigem Honig habe ich schon so manche Erfahrung gemacht, dass er für mich eher gesundheitsschädigend wirkt – ich reagiere hier mit Kopfschmerzen, Verstopfung, Blähungen etc. – insbesondere wenn zu unhygienisch und unsauber gearbeitet wurde.

Wichtig ist es auch Honig dunkel aufzubewahren, da durch das Licht auch bereits einige wertvolle heilkräftige Stoffe zerstört werden.

Nähere Infos zur richtigen Lagerung von Honig: <http://www.guter-deutscher-bienenhonig.de/Natur-Honig-Allgemeines/Natur-Honig-richtig-lagern>

Süßholz

Die Süßholzwurzel, die Wurzel eines mehrjährigen Strauches – der Rohstoff für Lakritz – zählt zu den ältesten Heilmitteln der Menschheit und ist aus der traditionellen Heilkunde nicht wegzudenken. Mehr als 400 Inhaltsstoffe sorgen für eine überaus umfassende Heilkraft. Bei Erkältungskrankheiten, Magenproblemen und Geschwüren im Magen-Darm-Bereich wird die Süßholzwurzel in Europa sogar von Schulmedizinern empfohlen. Der Grund dafür ist, dass die Süßholzwurzel nicht nur Bakterien, wie z. B. den Magenkeim *Helicobacter pylori*, sondern auch Grippe- und Bronchitis-Viren bekämpfen kann.

Die Anwendung der Süßholzwurzel darf nicht unkritisch und bedenkenlos erfolgen. Zubereitungen sollen in der Schwangerschaft, bei Bluthochdruck, bei schwerer Nierenfunktionsschwäche, bei einem niedrigen Kaliumgehalt im Blut, bei Leberzirrhose oder einer Lebererkrankung, die durch Gallenstauung entstanden ist, nicht zur Anwendung kommen.

Näheres: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/suessholz-als-natuerliches-heilmittel.html>

Ich verwende Süßholzwurzel nur im Tee – so koche ich die Wurzelstücke z.B. gemeinsam mit Lapacho- oder Catubarindentee.

Stevia

Bei Stevia (*stevia rebaudiana*) handelt es sich um eine Pflanze aus Südamerika, die in der Nähe der Amambai-Bergkette wächst. Dabei werden für den Süßstoff Stevia vor allem die Stevioglycoside wie Steviosid und Rebaudiosid A verwendet. Als reines Rebaudiosid A kann es einen Süßegrad erreichen, der den von normalem Handelszucker um das 450-fache übertrifft. Stevia ist seit November 2011 in der EU als Süßstoff E960 genehmigt worden

Da Stevia also keinerlei Kalorien aufweist, ist es somit auch nicht für Übergewicht und die damit einhergehenden [Krankheiten](#) wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Weil es zudem auch den Blutzuckerspiegel nicht beeinträchtigt, geht auch keine Diabetes-Gefahr vom Konsum aus.

<https://www.gesundesleben.at/stevia-zuckerersatz/>

Die Steviapflanze selbst darf bisher innerhalb der EU nicht als Lebensmittel verkauft werden.

Ich kaufe Steviablattpulver nun seit bereits etwa 15 Jahren regelmäßig – verkauft wird es offiziell als Bademittelzusatz. Ich empfinde es auch gar nicht bitter oder ungut im Geschmack, außer bei sehr hohen Mengen - in der Marmelade z.B. merke ich es auch gar nicht raus.

Seit einigen Jahren kaufe ich mir die ganzen Steviablätter in großen Gebinden übers Internet.

Aztekensüßkraut

Dieses aus Mexiko stammende aromatische Kraut mit seinem süßherben Aroma zaubert nicht nur phantastische Tees (besonders gemeinsam mit Zitronenverbene), sondern ist auch optisch als Hängepflanze mit seinen zahlreichen weißen Blüten eine Bereicherung. Die Azteken nutzten das Süßkraut als Universalheilmittel (Magen-Darm, Erkältung...). Robuste Alternative zur beliebten Stevia.



Da die Pflanze keinen Frost verträgt, sollte man das Aztekische Süßkraut in Töpfen oder Blumenampeln halten, die im Winter an einen hellen kühlen Ort gebracht werden. Von dieser Pflanze habe ich auch 1-jährige Pflanzen zu verkaufen: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste-2019>

Zuckerrohr-Honig

Zuckerrohr-Honig ist nichts anderes als der eingedickte Saft aus Zuckerrohr. Die Stängel des Zuckerrohrs werden einzeln ausgepresst und an Ort und Stelle in großen Kesseln erhitzt, bis ein Großteil des Wasseranteils verdampft ist. In Kolumbien ist dieses Verfahren seit hunderten von Jahren schon Tradition. Nach dem Essen des Zuckerrohr Honigs wirst du merken, dass sich keine Beläge an deinen Zähnen festsetzen und dass er etwas milder aber auch wohlschmeckender ist als der „aggressive“ Kristallzucker. Freue dich also auf deinen persönlichen Umgewöhnungsprozess!

Die kolumbianische Stiftung SAVEVA vertreibt dieses Süßungsmittel mittels Direktbestellung: <https://gesundeleben.online/images/pdf/Saveva.pdf>

Bereits seit über 10 Jahren ist es mir ein sehr großes Herzensanliegen eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also möglichst naturbelassen und nachhaltig.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, darmschmeichelnd und zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Soja, Fleisch- und Milchersatzprodukte.

Nun habe ich bereits über 80 Top-Rezepte mit Foto in einem PDF zusammengestellt, welches hier kostenlos heruntergeladen werden kann: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>