

5 Tafeln Schokolade pro Tag

Glauben Sie wirklich, dass so viel Zucker gesund ist?

Jeder weiß, wie schädlich große Zuckermengen für die Gesundheit sind. Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, aber auch rheumatische Erkrankungen und chronische Schmerzen haben ihren Ursprung in der fehlerhaften Ernährung mit Zucker.

Trotzdem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (= DGE) die Zuckermenge von 5 Tafeln Schokolade (50 TL Zucker) täglich. Wenn Sie dies für eine optimale Ernährung halten, so können Sie nun aufhören weiterzulesen.

Da Sie immer noch lesen, scheint Sie diese Thematik doch zu interessieren.

Wie Sie diese großen Zuckermengen unabsichtlich konsumieren und wie Sie durch Ernährung positiv, aber auch negativ, Ihre Gesundheit beeinflussen, wird ganz ausführlich im neu veröffentlichten Buch „**Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung**“ von Klaus Wührer erläutert: Dieses Buch wird sicher für einigen Medienrummel sorgen. Hier wird akribisch, lückenlos und einfach mit unstrittigen Fakten ein klares logisches Bild gezeichnet:

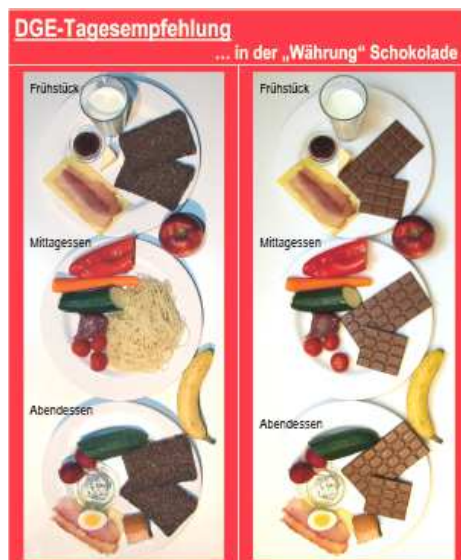
Die offizielle Ernährungsempfehlung auf der Basis von Stärke-Nahrungsmitteln (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln) ist grundsätzlich falsch, entzündungsfördernd und gesundheitsgefährdend!

Stärke ist aber nur Traubenzucker!

Außerdem erscheinen die **riesigen Zuckermengen** von Vollkorn und den „langsamen“ Kohlenhydraten nicht langsam im Blut, sondern **genauso schnell wie blanker Haushaltszucker**.

Das Goldene Kalb **Vollkornbrot besitzt sogar weniger Nährstoffe als Schokolade** - Nudeln, Reis und Kartoffeln sogar noch weniger!

Damit man sich ein Bild von diesen täglichen Zuckermengen machen kann, hat Klaus Wührer tatsächlich eines gemacht. Er hat die DGE-Tagesempfehlung (linke Spalte) fotografiert und die Zuckerlast (GM) in die Währung Schokolade umgerechnet (rechte Spalte):



DGE-Tagesempfehlung in der „Währung“ Schokolade
(aus: Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung)

Gemeinerweise schmeckt man nicht einmal 1 TL Zucker von den 13 TL Zucker, die eine Portion Stärke (2 Brote, Nudeln, Reis, Kartoffeln) beinhaltet, sonst würde man Stärke nicht essen, weil man diese Zuckermengen auch gar nicht schaffen könnte.

Die Frage ist also letztendlich nur, ob und wie lange der Körper diese unvorstellbare Zuckerbelastung aushält!

Eine optimale Ernährung hat dagegen eine hohe Nährstoffdichte, da man mit wenig Essen schnell satt - aber nicht voll - ist. Gleichzeitig stehen dadurch dem Organismus alle nötigen Nährstoffe zur Verfügung, um lange satt und fit zu bleiben.

Basis der Gesundheit legt eine artgerechte, nährstoffreiche, zuckerarme, schmackhafte **Jäger+Sammler-Ernährung**.



Bücherset mit 500 Seiten und über 200 Abbildungen und Fotos
Im Buchhandel oder unter www.ArtgerechteErnaehrung.de
ISBN: 978-3-9816200-0-9 Preis 40,- €

Diese Thematik ist im Buch ganz ausführlich und faktenreich dargestellt. Klaus Wührer zitiert keine wackeligen Studien, sondern beschränkt sich auf hieb- und stichfeste Fakten. Er zeigt auch auf, wie eine optimale Ernährung aussieht und wie sie ganz einfach von jedem umgesetzt werden kann.



Klaus Wührer ist Heilpraktiker, Physiotherapeut und Osteopath und hat dieses Lehrbuch der modernen Ernährungstherapie geschrieben. Er will mit dem Buch so viele Patienten wie möglich erreichen, um ihr **Leiden zu lindern**, und die offizielle Ernährungsempfehlung für chronisch Kranke zur Diskussion stellen.
Information und Kontaktdaten:
www.ArtgerechteErnaehrung.de