



Horst Schürmann
Energie ohne Komfortverlust

4



Dr. M. Meyer
Kompost –
Das Herz des Gartens
2. Teil

7



Dr. Jürgen Birmanns
Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht

11

Dr. Jürgen Birmanns
Knochen-
erkrankungen

12

**Kuhmilch:
Ekzeme, Infekte
Bronchitis**
von Dr. M. O. Bruker

13

Für Sie gelesen
Nestlé lässt sich
Persilschein
ausstellen

15



Franz-Josef Dosio
Arnika

16

**Neue
Leserreise**

20

Aus der Praxis

21

Schadstoff Zucker

Die offene und versteckte Werbung für Zucker boomt. Besonders gefährlich sind die so genannten »wissenschaftlichen« Meldungen. »Keine Panik vor Süßem« schreibt die »Märkische Allgemeine« am 24. Mai d. J. Und weiter: »Statt Diätschokolade und -törtchen können Diabetiker neuen Erkenntnissen zufolge auch normal mit Zucker gesüßte Sachen essen.« Diese Theorie wird in letzter Zeit immer öfter verbreitet. Dem Diabetiker wird suggeriert, seine Krankheit sei »genetisch« bedingt. Das soll heißen: »Da kann man sowieso nichts machen.«

»Essen Sie, worauf Sie Lust haben. Man kann ja alles abspritzen«, war der Ratschlag eines Arztes an seinen Diabetes-Patienten. Kein Wort über die wahren Krankheitsursachen (Fehlernährung über lange Zeit), kein Wort über unweigerlich auftretende Spätschäden durch minderwertige Fabriknahrungsmittel.

Dr. M. O. Bruker: »Selbstverständlich braucht der Organismus Kohlenhydrate, und ein Hauptenergiewandler ist der Zucker. Damit ist aber nicht gesagt, dass der Organismus *Fabrikzucker* benötigt und noch viel weniger, dass die physiologische Wirkung des isolierten Zuckers gleichgesetzt werden kann mit derjenigen eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels. Eine solche Unexaktheit wird permanent von den Befürwortern der Fabrikzuckerarten betrieben und entspricht nicht exaktem wissenschaftlichem Denken. Es ist absolut notwendig, eine scharfe Trennung zwischen dem Begriff Zucker als Kohlenhydrat in natürlichen Lebensmitteln und dem isolierten Fabrikzucker vorzunehmen.«

»Die Tatsache, dass raffiniertes Zucker vitamin- und mineralstofffrei ist, macht schon deutlich, in welche Hauptrichtung das Zuckerproblem weist. Die Vitaminforschung hat ergeben, dass der Abbau von Zucker ohne Vorhandensein von Aneurin, Riboflavin, Panthothensäure, Niacin und Biotin, die alle zum Vitamin-B-Komplex gehören, nicht möglich ist. Zuckergenuss ist gleichbedeutend mit erhöhtem Bedarf an diesen Vitaminen. Die Gefahr des isolierten Zuckers liegt nicht so sehr in seiner eigenen Vitamin- und Mineralstoffarmut, sondern in seiner Wirkung als Vitaminverbraucher; denn je höher der Zuckergenuss, umso höher der Vitaminbedarf bzw. der Vitaminverbrauch.«

Vollgetreide enthält Vitamin B (speziell B1). Durch den Verzehr von Auszugsmehlprodukten ist der Vitamin-B-Bedarf nicht ausreichend gedeckt. Lt. Ernährungsbericht der Bundesregierung beträgt der Bedarf an B1 pro Tag 1,5 mg, wird aber nur mit ca. 0,8 mg gedeckt. Vor Überflutung durch Fabriknahrungsmittel (Auszugsmehle, Fabrikzucker) wurden täglich durchschnittlich 3–5 mg B1 mit der Nahrung zugeführt. Dr. M. O. Bruker: »Als Vitamin-B-Räuber führt Fabrikzucker zu vielseitigen Störungen des intermediären Stoffwechsels.«

Am 29. Oktober 1987 verkündete das Hanseatische Oberlandesgericht Hamburg unter dem Aktenzeichen 3 U 11/87 74 O235/86, dass »im Zucker (Red.: Fabrikzucker) ein nicht zu vernachlässigendes gesundheitliches Gefährdungspotenzial steckt.« Danach darf die Bezeichnung »Schadstoff Zucker« im Sinne des Verbraucherschutzes zu Recht verwendet werden.

Quelle: M. O. Bruker/Ilse Gutjahr: »Zucker, Zucker – krank durch Fabrikzucker. Von süßen Gewohnheiten, dunklen Mächtschaften und bösen Folgen für unsere Gesundheit.« (emu-Verlag, 1999).

IMPRESSUM

Druck, Vertrieb und Verlag:
emu-Verlags- und Vertriebs GmbH
Taubenblick 1a
56112 Lahnstein
Tel. 02621/917010
Fax 917033
ISSN 0933-7016
Sie finden uns auch im Internet unter:
www.dr-brucker.de
Unsere E-Mailadresse lautet:
emu-verlag@t-online.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Martina Bang-Dosio
Dr. Jürgen Birmanns
Dr. med. M. O. Bruker
Ilse Gutjahr
Martin Gutjahr
Dr. phil. Mathias Jung
Bezugspreis und Abo-Bestellungen:
DER GESUNDHEITSBERATER

erscheint in 12 Ausgaben jährlich,
jeweils Mitte des Monats,
und ist im Mitgliedsbeitrag der GGB enthalten.

Einzelpreis DM 5,-
Abo-Preis DM 58,-
(+ Porto, Versand).
Bestellungen an den emu-Verlag, Lahnstein.
Für Artikel, die namentlich gekennzeichnet sind, übernimmt der Verlag keine Verantwortung.
Die Redaktion behält sich die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor.

Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.
Bankverbindung:
Volksbank Rhein Lahn eG
BLZ 57092800,
Konto 0201496713
Alle Rechte vorbehalten.

Titel: Endlich Sommer
Foto: Susanne Sporer