
Subject: Zuviel Zucker
Posted by [Minoxis_der_Barbar](#) on Tue, 15 Mar 2011 22:14:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo die Kollegen,

neulich hab ich gelesen dass übermäßiger Zuckerkonsum auch zu Haarausfall führen kann?

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [jpo03](#) on Wed, 16 Mar 2011 19:05:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wie sagt pilos immer? "alles kann nichts muss" ^^
ne ehrlich gesagt, würde es mich wundern. hast du eine quelle?

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [Minoxis_der_Barbar](#) on Wed, 16 Mar 2011 21:10:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hier und hier
<http://www.tipps-bei-haarausfall.de/haarausfall-ursachen/falsche-ernaehrung-als-ursache-fur-haar-ausfall/>

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 22 Mar 2011 15:16:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zucker ist VIEL gesünder als sein Ruf!
Zucker ist ein Naturprodukt. Es besteht zu 50% aus Glukose (also Traubenzucker) und 50% aus Fruchtzucker.
Somit handelt es sich beim Haushaltszucker um einen Zweifachzucker.
Er kommt von Natur aus in Zuckerrüben und Zuckerrohren vor.

Das Gehirn ist auf Zucker angewiesen!
Zucker ist also keineswegs was ungesundes!

Die Problematik die hier und da immer erwähnt wird, bezieht sich immer und ausschließlich auf die fehlenden Vitamine und Mineralien im Haushaltszucker, da diese durch die Raffinade entfernt wurden.

Aber wer ernährt sich denn NUR von Zucker?

Solange man genug Mineralien zu sich nimmt ist das kein Ding!
Und das mit dem Gewicht zulegen ist auch völlig übertrieben, da es einzig und alleine auf die Gesamt-Kalorien am Tag ankommt.

Auch der Unfug, dass Zucker ein Vitaminräuber sei, stimmt nicht. Das ist ein Mythos genau wie mit dem Eisen im Spinat.

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Fri, 25 Mar 2011 13:57:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haushaltszucker ist absolut ungesund. da gibts keinen zweifel

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [Minoxis_der_Barbar](#) on Fri, 25 Mar 2011 21:22:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

FearlessVampireKiller schrieb am Fri, 25 March 2011 14:57haushaltszucker ist absolut ungesund.
da gibts keinen zweifel
Da ich mich Kohlenhydrat-arm ernähre vermeide ich jeglichen Haushaltszucker. Die nötige Menge an Kohlenhydraten fürs Hirn nehme ich über Gemüse und Obst auf.

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 28 Mar 2011 04:37:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit Ernährung.
Auch LowCarb.
Ich habe sogar 2-3 grosse Bücher dazu gelesen.

Ich halte Low-Carb für keine gesunde Ernährung.
Es ist viel zu Eiweiß-lastig.
Fett ist ja OK, aber zu viel Eiweiß ist nicht gesund.
Zu viel Zucker dürfte da eher weniger das Problem sein.
Ich bin grundsätzlich dafür, dass man nur so viel isst, wie man auch verbraucht bzw. verbrennt und nicht darüber.

Und man soll sein Leben ja auch genießen. Da gehören 1-2 Tafeln Schokolade am Tag einfach dazu.
Und das ist sogar GESUND! Der Körper braucht Zucker.
Und in der Schokolade sind ja noch viele weitere gute Stoffe enthalten wie Fett und Kakao.
Letzteres soll auch sehr gesund für den Körper sein.
Kakao gilt als Antioxidans.
Und es ist bewiesen, dass durch Süßkonsum Glückshormone ausgeschüttet werden.

Dass Zucker ungesund sei, ist nirgendwo bewiesen!

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Lefti](#) on Mon, 28 Mar 2011 18:25:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn ich mich Low- Carb ernähre, leide ich unter deutlich weniger Müdigkeit. Um Aussagen auf den HA zu machen, hab ich es noch nicht lange genug durchgezogen.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [haare82](#) on Mon, 28 Mar 2011 19:08:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und von den ganzen Emulgatoren in der Schoko willst du wohl nix wissen. Und Sag mir nicht du isst jeden Tag 2 Tafeln 5 Euro Edelschokolade.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Minoxis_der_Barbar](#) on Mon, 28 Mar 2011 19:56:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haare82 schrieb am Mon, 28 March 2011 21:08Und von den ganzen Emulgatoren in der Schoko willst du wohl nix wissen. Und Sag mir nicht du isst jeden Tag 2 Tafeln 5 Euro Edelschokolade. Das stimmt, es gibt viel Chemiezeugs in heutigen Lebensmitteln!

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Gast](#) on Mon, 28 Mar 2011 20:13:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minoxis_der_Barbar schrieb am Mon, 28 March 2011 21:56haare82 schrieb am Mon, 28 March 2011 21:08Und von den ganzen Emulgatoren in der Schoko willst du wohl nix wissen. Und Sag mir nicht du isst jeden Tag 2 Tafeln 5 Euro Edelschokolade. Das stimmt, es gibt viel Chemiezeugs in heutigen Lebensmitteln!

Alternative wäre immer noch Johannisbrotbaum. Hat aber leider kein Coffein und macht nicht süchtig ...

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [pilos](#) on Tue, 29 Mar 2011 15:04:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lefti schrieb am Mon, 28 March 2011 21:25 Wenn ich mich Low- Carb ernähre, leide ich unter deutlich weniger Müdigkeit.

stimmt....hält man es auf dauer trotzdem nicht aus...ohne richtig carbs

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [FearlessVampireKiller](#) on Wed, 30 Mar 2011 11:57:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 March 2011 06:37

Dass Zucker ungesund sei, ist nirgendwo bewiesen!

Es ist mehr als bewiesen. Die Studien von Weston A. Price sind so dermaßen eindeutig, er hat seine Arbeit extrem akribisch und umfangreich gemacht. Die einzigen die diese Studien leugnen werden, sind Zucker lobbyisten.

http://de.wikipedia.org/wiki/Weston_Price

les dieses Buch:

http://journeytoforever.org/farm_library/price/pricetoc.html

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2011 19:21:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haare82 schrieb am Mon, 28 March 2011 21:08 Und von den ganzen Emulgatoren in der Schoko willst du wohl nix wissen. Und Sag mir nicht du isst jeden Tag 2 Tafeln 5 Euro Edelschokolade. Ich habe gerade mal auf die Verpackung geschaut.

Hier die Zutaten:

Kakaomasse, Haselnüsse 25%, Zucker, Kakaobutter, Kakaopulver, Aroma.

Wo siehst Du da Emulgatoren?

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Apr 2011 19:25:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lefti schrieb am Mon, 28 March 2011 20:25 Wenn ich mich Low- Carb ernähre, leide ich unter deutlich weniger Müdigkeit. Um Aussagen auf den HA zu machen, hab ich es noch nicht lange genug durchgezogen.

Weil dein Körper ständig damit beschäftigt ist, Zucker aus Fett und Eiweiß herzustellen. Klar dass das auf "Trab" hält.

Man kommt quasi gar nicht mehr zur Ruhe... Ein Faß ohne Boden.

Außerdem ist allgemein bekannt, dass Low-Carber auch nicht so gesund aussehen wie Normal-Esser.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [haare82](#) on Sat, 09 Apr 2011 21:40:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn du echt glaubst dass Industrieschokolade gesund ist dann tust du mir echt leid.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Sun, 10 Apr 2011 07:17:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@norwood

du schreibst vielerorts, dass du an die Theorie der Entsäuerung glaubst. Warum machst du dann die Wirkung Entsäuerung durch deine Ernährung wieder kaputt? Probier mal die Ernährungsumstellung ein paar Monate durchzuhalten, ansonsten werden die Mineralien, die du einnimmst, doch gleich für negative Neueinflüsse verbraten und kommen gar nicht oben an. Mein Selbstversuch per Entsäuerung ziehe ich jedenfalls mit der Umstellung durch, ansonsten macht das ganze in meinen Augen wenig Sinn. Und jeden Tag Schokolade gehört dan nicht dazu

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:51:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haare82 schrieb am Sat, 09 April 2011 23:40 Wenn du echt glaubst dass Industrieschokolade gesund ist dann tust du mir echt leid.

Ja, das glaube ich.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Apr 2011 13:54:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Backe Backe Kuchen schrieb am Sun, 10 April 2011 09:17@norwood
du schreibst vielerorts, dass du an die Theorie der Entsäuerung glaubst. Warum machst du dann die Wirkung Entsäuerung durch deine Ernährung wieder kaputt? Probier mal die Ernährungsumstellung ein paar Monate durchzuhalten, ansonsten werden die Mineralien, die du einnimmst, doch gleich für negative Neueinflüsse verbraten und kommen gar nicht oben an. Mein Selbstversuch per Entsäuerung ziehe ich jedenfalls mit der Umstellung durch, ansonsten macht das ganze in meinen Augen wenig Sinn. Und jeden Tag Schokolade gehört dan nicht dazu

Ich weiß ja nicht wie`s Dir geht, aber ich will mein Leben auch genießen. Und eine leckere Tafel Schokolade mit einem leckeren Kaffee gehört einfach dazu.

Im diesem Sinne: Schönen Sonntag noch..

Außerdem habe ich meine AGA auch ohne Ernährungsumstellung stoppen können. Meine Mineralien sind hoch genug dosiert, so dass auch Schokolade meinen Organismus nicht einfach so übersäuern kann.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Art_Vandelay](#) on Sun, 08 May 2011 00:53:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bin neulich auf Reissirup umgestiegen.

Hatte auch 10 Jahren viel Aspartam-haltiges Cola Light getrunken. Bin aber seit February Cold Turkey gegangen. Trinke jetzt hauptsächlich kalte Tees. Einfach einen Teebeutel ins Wasser und dann eine weile damit in den Kühlschrank. Ist sehr erfrischend. Nach einer gewissen Zeit werden einem zuckerhaltige Getränke zu süß.

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Backe Backe Kuchen](#) on Sun, 08 May 2011 07:01:32 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@norwood. Vielleicht hats deshalb nie zum Neuwuchs gereicht, wenn du deine Mineraldepots nicht auffüllen kannst, weil du die Schlacke dort durch zu viel Zucker in der Ernährung gar nicht erst abbauen kannst.

Und da du von Genuss redest.

Ich will dir auch nicht verbieten, Schokolade zu essen, ich esse Schokolade selber. Aber wenn man sich jeden Tag ne Tafel reindrückt, kann man sowas doch gar nicht mehr richtig genießen, sondern befriedigt nur automatisierte Gewohnheiten. Mach mal ne Woche oder zwei Schokopause, kauf dir dann ne richtig leckere Schokolade (keine Milka oder dicountershoko) und schau, wie viel mehr Genuss dabei rausspringt.

Kaffee ist für mich kein Genuss. Kann nicht verstehen, warum Leute sowas überhaupt in sich reinkippen. Riecht lecker, schraubt durch den Geruch die Erwartung hoch und schmeckt dann doch nur nach bitterer Ochsenpisse.

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [gretchen](#) on Wed, 01 Jun 2011 17:53:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: @norwood. Vielleicht hats deshalb nie zum Neuwuchs gereicht, wenn du deine Mineraldepots nicht auffüllen kannst, weil du die Schlacke dort durch zu viel Zucker in der Ernährung gar nicht erst abbauen kannst.

das hab ich mir beim lesen ehrlichgesagt auch gedacht....

ich denke, keiner kann wirklich sagen, entsäuern bringt keinen neuwuchs, wenns nicht VOLLSTÄNDIG durchgezogen wurde.....

leider hab ich zu viel inneren schweinehund dafür

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [rebuco](#) on Mon, 06 Jun 2011 17:11:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das mit dem Fördern des Haarausfalls kann durchaus sein.
Zucker (bzw. Kohlenhydrate allgemein) fördert die Übersäuerung und kann dadurch auch Haarausfall begünstigen. Natürlich nur dann wenn der Körper schon im gewissen Grad übersäuert ist.

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [Haareweg](#) on Mon, 13 Jun 2011 21:18:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 28 March 2011 06:37

Und man soll sein Leben ja auch genießen. Da gehören 1-2 Tafeln Schokolade am Tag einfach dazu.

Und das ist sogar GESUND! Der Körper braucht Zucker.

1-2 tafeln am tag??? das sind schon 60 gramm fett nur für diese 2 sachen..... da haste schon deinen ganzen fetthaushalt für einen tag gedeckt (davon sind obendrein mehr als die hälfte der fette gesättigt!).

ich sag mal eins: du hast keinen plan von ernährung.....

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [nepomuk](#) on Fri, 15 Jul 2011 15:17:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn jemand sagt, daß er 1-2 Tafeln pro Tag ißt und dazu noch Kaffee in nicht genannter Menge (ich gehe mal von mehreren Tassen aus) trinkt, dann würde ich das sogar als die URSACHE seines HA betrachten. Das kann man einfach nicht ausgleichen, mit nichts (vielleicht nimmst du noch dazu keine natürlichen Mineralien, sondern künstliche, die werden nämlich gar nicht verwertet). Wow! Und daß du es nicht absetzen willst (oder kannst?) zeigt, daß es eindeutig zu viel ist. Egal von welcher Substanz.

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [sabrina22](#) on Mon, 03 Oct 2011 12:40:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haare82 schrieb am Sat, 09 April 2011 23:40 Wenn du echt glaubst dass Industrieschokolade gesund ist dann tust du mir echt leid.

Ich habe auch irgendwo gelesen dass Industrie Schokolade ungesund ist, ich kann da auch zu stimmen. Vor dem Flughafen München, wenn ich mich gut daran erinnere, habe ich vor ein Paar Jahren auch einen Laden mit Bio Schokolade gesehen. Dort verkaufen sie nur gesunde Schokolade

Subject: Aw: Zuviel Zucker
Posted by [pilos](#) on Mon, 03 Oct 2011 13:07:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sabrina22 schrieb am Mon, 03 October 2011 15:40 haare82 schrieb am Sat, 09 April 2011 23:40 Wenn du echt glaubst dass Industrieschokolade gesund ist dann tust du mir echt leid.

Ich habe auch irgendwo gelesen dass Industrie Schokolade ungesund ist, ich kann da auch zu stimmen. Vor dem Flughafen München, wenn ich mich gut daran erinnere, habe ich vor ein Paar Jahren auch einen Laden mit Bio Schokolade gesehen. Dort verkaufen sie nur gesunde Schokolade

so kann man das nicht sagen....es weder um bio noch industriell sondern zusammensetzung..

Subject: Aw: Zuviel Zucker

Posted by [Schaefer](#) on Fri, 20 Jan 2012 16:57:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Halo-;)) ich kome gerade vom Heilpraktiker mit der Diagnose darmpilz. Alles dazu findet sich unter -darpilz Symptome- . Ich bin gespannt ob die Mittel helfen, aber ich habe auchalle diese Symptome. JA man kann zuviel Zucker essen u der Süßhunger wird durch den Pilz noch verstärkt,kenne ich leider. Blähungen, Müdigkeit, Heißhunger oft erkältet? Weiß jemand mehr? Lg
