



**Zucker hat viele negative Auswirkungen auf den Körper. Er macht schlaff, antriebslos, müde, depressiv und krank.**

Foto: Birgith/pixelio

## Was Zucker mit uns anstellt und wie es auch ohne geht

■ (skl). Zu viel Zucker macht krank. Dennoch findet er sich vielfach in unseren Speisen und fungiert oft als „Ersatzdroge“. Wer sich übermäßig oft süß verführen lässt, erhöht sein Risiko, an Diabetes, Arteriosklerose, Bluthochdruck oder gar Alzhei-

mer und Krebs zu erkranken. Lesenswert zum Thema ist das neue Buch „100 Tage zuckerfrei. Ein Selbstexperiment – nachmachen erlaubt!“ (Goldegg Verlag) der Ernährungswissenschaftlerin Martina Tischer. Amüsant, lehrreich, ehrlich.