

PRESSEMITTEILUNG

Sind Sie zuckersüchtig?

Die Gefahren des Zuckers sind bekannt: Er ist schlecht für die Zähne und macht dick. Trotzdem konsumieren wir im Schnitt 36 Kilo davon pro Jahr – jeder von uns. Zum guten Funktionieren bräuchte unser Körper aber lediglich acht Gramm pro Tag. Mit der Weiss-Methode gelingt das Einstellen auf diesen Wert ganz einfach.

Die Sucht nach Zucker ist vergleichbar mit der Sucht nach Alkohol oder anderen Drogen. Und dieser Vergleich ist nicht überzogen, denn tatsächlich wirkt Zucker wie eine Droge. Viele Menschen nutzen sie zum Frustabbau, als Belohnung oder als Stimmungsaufheller.

Das Problem: Dieses Verhalten ist ungesund. Denn der industriell verarbeitete Zucker macht dick und ist mitverantwortlich zum Beispiel für Menstruationsbeschwerden, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit.

Das Gefährliche am Zucker: Er steckt heutzutage in unendlich vielen Lebensmitteln. Studiert man beim Einkauf die Etiketten, kommt man ins Staunen. Wir konsumieren nicht nur Zucker mit dem süßen Stückchen Schokolade zwischendurch, nein, auch im Wurstbrot versteckt sich Zucker – sowohl in der Wurst wie auch im Brot. Getränke, Joghurt, Müsli, Käse und Co, kaum eine Produktgruppe, die heute noch ohne Zuckerzusätze auskommt.

Zur Klarstellung: Unser Körper braucht Zucker. Unbedingt, er ist notwendig für das gute Funktionieren unseres Lebens. Aber niemand braucht Zucker in den Mengen wie wir ihn heute konsumieren. 100 bis 200 Gramm Zucker nimmt der Bundesdeutsche täglich zu sich. Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch liegt bei 36 Kilogramm. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt maximal neun Kilogramm Zucker pro Jahr. Dabei wären acht bis zehn Gramm Zucker täglich, also etwa drei Kilo jährlich, ausreichend, um unseren Körper am Laufen zu halten.

Es gibt viele Ansätze, eine Zuckersucht zu stoppen und zuckerfrei werden. Die Weiss-Methode ergänzt das Spektrum der Zuckerentwöhnungs-Methoden durch eine sehr innovative Behandlungsmethode, die auf rein energetischer Basis beruht. Denn sie unterbricht den Stimulus für die Gewohnheit, die uns zum Zucker greifen lässt. Die Weiss-Methode bei Zuckersucht kurz erklärt von Weiss-Therapeut Oliver Günzler in diesem Video: <https://youtu.be/d3jGELBx9m0>. Mehr Infos: www.weiss-institut.de.

2.236 Zeichen (mit Leerz)