

Der Zucker

122 schädliche Fakten
zum Nachdenken



| | |
|---|----|
| Beeinträchtigung durch Zucker..... | 5 |
| Unterschied zwischen Zucker und Zuckerrübe..... | 7 |
| Zucker schafft Vitamin- und Mineralstoffmangel..... | 9 |
| 122 schädliche Fakten zum Nachdenken..... | 12 |
| Schlussfolgerung | 40 |

Einleitung / Vorwort

Sie laufen durch den Supermarkt und den Discounter. Das erste und letzte was Sie sehen, sind die Süßigkeiten. Zucker, Zucker wohin Sie schauen.

Aber damit ist es nicht getan. Haben Sie schon einmal die Inhaltsverzeichnisse der Lebensmittel angeschaut?

Wissen Sie auch, dass selbst in der Milch Zucker verwendet wird. Jetzt könnte man ja mutmaßen, man soll hier abhängig gemacht werden, damit die Industrie und die Ärzte gut verdienen. Soweit will ich hier nicht gehen.

Machen Sie sich einfach Ihr eigenes Bild.

In dieser Auflistung geht es nur darum, aufzuzeigen was die bittere Wahrheit ist. Hinterfragen sollten Sie das Ganze selbst!

Zucker kann also sehr gut die Gesundheit zerstören und das geschieht schleichend, da er für uns inzwischen alltäglich und selbstverständlich geworden ist.

Ist Zucker wirklich so schlimm?

Was genau ist denn nun seine Wirkung auf den menschlichen Körper?

Ist Zucker wirklich ein „Gift“, wie gelegentlich behauptet wird?

Schaut man im Wörterbuch nach, so wird dort der Begriff "Gift" folgendermaßen beschrieben: „Eine Substanz, die einen Organismus verletzt oder tötet“ und "zerstörerisch auf die Gesundheit wirkt".

Kann Zucker Gesundheit zerstören?

Kann er einen Organismus verletzen oder gar töten?

Der Verzehr von raffiniertem Zucker löst den Prozess der so genannten Glykation aus, bei dem sich die Zuckermoleküle an Proteine binden. Das Ergebnis sind neue Proteine, die als AGE (Advanced Glycation Endproducts) bezeichnet werden und den Körperzellen Schaden zufügen.

Aber lesen Sie einfach weiter.

Beeinträchtigung durch Zucker

Schon die durchschnittlich in den westlichen Ländern pro Tag konsumierte Zuckermenge reicht aus, um das Immunsystem deutlich zu schwächen. Wenn das Immunsystem geschwächt ist, haben Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten leichtes Spiel. Der Mensch wird ganz automatisch anfällig für viele Krankheiten.

Zusätzlich erhöht Zucker das Risiko, in absehbarer Zeit an Herzerkrankungen oder Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, Asthma und Multipler Sklerose zu leiden.

Zucker schädigt außerdem die Leber, irritiert den Magen, zerstört die gesunde Darmflora, füttert stattdessen die dort ansässigen parasitären Pilze und führt zu Hormonstörungen der unterschiedlichsten Art.

Zucker macht schleichend und unauffällig krank, so dass kaum einer auf die Idee kommt, im Zucker den Schuldigen für seinen miserablen Gesundheitszustand zu suchen.

Der Zucker wird in den Produkten auch gerne vor dem ahnungslosen Konsumenten „versteckt“.

In der Zutatenliste des Etiketts steht nämlich nicht unbedingt Zucker. Da steht vielleicht Saccharose (einfach ein anderer Begriff für Zucker) oder Glucosesirup, ein billiger Ersatz für Haushaltszucker, der nicht weniger gefährlich ist als jener.

Unterschied zwischen Zucker und Zuckerrübe

Industriezucker enthält keinerlei Vitamine oder Mineralien mehr. Es handelt sich um reine Kohlenhydrate, um reines Füllmaterial. Dieses Material füllt nicht nur sondern macht auch noch dick. Man wird krank davon, allerdings nicht sofort, sonst würde ja keiner mehr Zucker essen wollen.

Wenn Sie eine Zuckerrübe essen, dann essen Sie nicht nur Zucker, da die Rübe auch Ballaststoffe, Vitamine und sehr viele Mineralien enthält. Die Natur hat unseren Lebensmitteln alles mitgegeben, was unser Körper benötigt.

Wenn jetzt nur noch der von der Industrie extrahierte Zucker verzehrt wird, dann hat unser Körper ein Problem. Unser Organismus vermisst dann die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien, die

normalerweise in der Zuckerrübe sind. Übrigens ist sogenannter brauner Zucker, Rüben- oder Rohrzucker nicht besser für Ihre Gesundheit als weißer Zucker. Brauner Zucker ist oft sogar nur weißer Zucker mit zugesetzten Farbstoffen und anderen Chemikalien.

Bleiben Sie wachsam!

Prüfen Sie, ob sich nicht auch für Sie ein einigermaßen zuckerfreies Leben lohnt.

Zucker schafft Vitamin- und Mineralstoffmangel

Da im Zucker also NULL Vitamine und Mineralien enthalten sind, muss sich der Körper diesbezüglich anderweitig behelfen. Er holt sich die fehlenden Mineralien und Vitamine aus seinen eigenen Vorräten, um den Zucker zu verarbeiten.

Dieser Vorgang passiert, wenn Tag für Tag Zucker im Körper eintrifft, aber keine dazu passenden Vitalstoffe und Mineralien? Dann muss der Körper jeden Tag aufs Neue in seine Vorratsschränke greifen. Chronischer Mineralstoffmangel ist die Folge.

Daraus entstehen:

- kariöse Zähne
- Fettsucht
- ein schwaches Immunsystem mit ständiger Infektanfälligkeit
- hyperaktive Kinder

und sämtliche Erscheinungen die mit vorzeitigem Altern in Verbindung gebracht werden wie:

- Falten
- Haarausfall
- Augen, die stets eine stärkere Brille benötigen
- und vieles mehr!

Hoher Konsum von raffiniertem Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten greift die gesamte Unterhaut-Struktur an.

Der Alterungsprozess wird beschleunigt, weil Ebenmäßigkeit und Widerstandskraft der Haut, Grundlage beeinträchtigt werden.

Nun aber Schluss mit den Beschreibungen. Auf den nachfolgenden Seiten erhalten Sie die negativen 122 Tipps wie Sie Ihre Gesundheit mit Zucker ruinieren können!

Es liegt immer an Ihnen selbst, was passiert!

122 schädliche Fakten zum Nachdenken

Raffinierter Zucker und die bittere Wahrheit dazu:

Punkt 1:

Zucker kann das Immunsystem unterdrücken.

Punkt 2:

Zucker bringt den Mineralstoffhaushalt durcheinander.

Punkt 3:

Zucker kann Hyperaktivität, Beklemmungen, Konzentrationsprobleme und Launenhaftigkeit bei Kindern auslösen

Punkt 4:

Zucker kann dazu beitragen, dass der Triglyceridspiegel (Blutfette – Risiko Herz-Kreislauf) steigt.

Punkt 5:

Zucker kann dazu beitragen, dass die körpereigene Abwehr gegen Bakterien sich verschlechtert.

Punkt 6:

Zucker verursacht den Verlust von Elastizität im Körpergewebe – je mehr Zucker man isst desto weniger elastisch sind -Haut und Gewebe.

Punkt 7:

Zucker sorgt für die Reduzierung von High Density Lipoproteinen (in Leber und Darm synthetisierte Lipoproteine).

Punkt 8:

Zucker führt zu Chrommangel.

Punkt 9:

Zucker führt zu Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Prostatakrebs und Dickdarmkrebs.

Punkt 10:

Zucker kann den Glukosespiegel während des Fastens erhöhen.

Punkt 11:

Zucker führt zu Kupfermangel.

Punkt 12:

Zucker stört die Aufnahme von Kalzium und Magnesium.

Punkt 13:

Zucker kann die Sehkraft schwächen.

Punkt 14:

Zucker hebt den Pegel der Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Norepinephrine.

Neurotransmitter sind biochemische Stoffe, welche Reize von einer Nervenzelle zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren.

Punkt 15:

Zucker kann Hypoglykämie (Unterzuckerung / zu niedrigen Blutzuckerspiegel) verursachen.

Punkt 16:

Zucker kann einen übersäuerten Magen-Darm –Trakt verursachen.

Punkt 17:

Zucker kann bei Kindern einen zu schnellen Anstieg von Adrenalin bewirken.

Punkt 18:

Die schlechte Aufnahme von Zucker ist typisch bei Menschen mit Darmträgheit.

Punkt 19:

Zucker kann vorzeitiges Altern verursachen.

Punkt 20:

Zucker kann zu Alkoholkrankheit führen.

Punkt 21:

Zucker kann zu Zahnverfall führen.

Punkt 22:

Zucker trägt zu Fettleibigkeit bei.

Punkt 23:

Hohe Zufuhr von Zucker erhöht das Risiko an Morbus Crohn (Entzündung des Magen-Darm-Traktes) und Colitis Ulcerosa (chronische, d.h. langdauernde/lebensbegleitende und meist in Schüben verlaufende Erkrankung des Dickdarms) zu erkranken.

Punkt 24:

Zucker kann Veränderungen hervorrufen, wie sie häufig bei Menschen mit Magen-Darm-Krebs gefunden werden.

Punkt 25:

Zucker kann Arthritis (Gelenkentzündung) verursachen.

Punkt 26:

Zucker kann Asthma verursachen.

Punkt 27:

Zucker trägt sehr zum unkontrollierten Wachstum von Candida Albicans (Hefepilzinfektion) bei.

Punkt 28:

Zucker kann Gallensteine verursachen.

Punkt 29:

Zucker kann Herzkrankheit verursachen.

Punkt 30:

Zucker kann Blinddarmentzündung hervorrufen.

Punkt 31:

Zucker kann Multiple Sklerose (Ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems - Gehirn und Rückenmark) verursachen.

Punkt 32:

Zucker kann Hämorrhoiden hervorrufen.

Punkt 33:

Zucker kann Krampfadern verursachen.

Punkt 34:

Zucker kann das Glucose- sowie das Insulinlevel sprich Blutzuckerspiegel, bei Frauen anheben, welche die Anti-Baby-Pille nehmen.

Punkt 35:

Zucker kann zu Parodontose führen.

Punkt 36:

Zucker kann zu Osteoporose (Knochenschwund) beitragen.

Punkt 37:

Zucker trägt zur Übersäuerung des Speichels bei.

Punkt 38:

Zucker kann zu einer Verminderung der Insulinsensibilität (Blutzucker) führen.

Punkt 39:

Zucker kann die Menge an Vitamin E im Blut vermindern

Punkt 40:

Zucker kann Wachstumshormone vermindern.

Punkt 41:

Zucker kann den Cholesterinspiegel anheben.

Punkt 42:

Zucker kann den systolischen Blutdruck (oberer Blutdruckwert) erhöhen.

Punkt 43:

Zucker kann Schläfrigkeit und verminderte Aktivität bei Kindern verursachen.

Punkt 44:

Hoher Zuckerverzehr erhöht die Advanced Glycation Endproduct (ein Produkt der exogenen Glykation in der Lebensmittelchemie). Glykation ist die Gewebeverzuckerung!

Punkt 45:

Zucker kann der Aufnahme von Proteinen entgegenwirken.

Punkt 46:

Zucker kann Lebensmittelallergien verursachen.

Punkt 47:

Zucker kann zu Diabetes beitragen.

Punkt 48:

Zucker kann Toxämie während der Schwangerschaft verursachen. Typische Symptome hierfür sind Kopfschmerzen, Augenflimmern, Oberbauschmerzen, starke Wassereinlagerungen im Gewebe (Ödeme) sowie ein generelles Unwohlsein.

Punkt 49:

Zucker kann bei Kindern zu Ekzemen beitragen.

Punkt 50:

Zucker kann Kreislauferkrankungen verursachen.

Punkt 51:

Zucker kann die Struktur der DNA beeinträchtigen.

Punkt 52:

Zucker kann die Struktur von Protein verändern.

Punkt 53:

Zucker kann die Haut altern lassen indem er die Struktur verändert.

Punkt 54:

Zucker kann grauen Star verursachen.

Punkt 55:

Zucker kann Emphyseme verursachen. Als Emphysem bezeichnet man das erhöhte Vorkommen von Luft oder Gas im Gewebe. Im engeren Sinn ist mit "Emphysem" meist das Lungenemphysem gemeint. Als Lungenemphysem wird eine irreversible Überblähung der kleinsten luftgefüllten Strukturen (Lungenbläschen, Alveolen) der Lunge bezeichnet. Es stellt den gemeinsamen Endpunkt einer Reihe von chronischen Lungenerkrankungen dar.

Punkt 56:

Zucker kann Arteriosklerose verursachen.

Punkt 57:

Zucker kann eine Erhöhung der LDL Proteine unterstützen. LDL transportiert vom Körper selbst gebildetes Cholesterin von der Leber zu den Geweben und zirkuliert im Blut für circa fünf Tage.

Punkt 58:

Hoher Zuckerkonsum kann die physiologische Homöostase vieler Systeme des Körpers beeinträchtigen. Homöostase ist die Tendenz eines Organismus oder Systems, einen ausgeglichenen und konstanten inneren Zustand aufrechtzuerhalten. Beim Menschen ist damit die Regulation aller Bereiche der Körperchemie gemeint, wie z. B. die Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Punkt 59:

Zucker vermindert die Fähigkeit der Enzyme zu funktionieren. Enzyme sind Biokatalysatoren, die chemische Reaktionen innerhalb eines Organismus beschleunigen.

Punkt 60:

Der Zuckerkonsum ist höher bei Personen mit der parkinsonschen Krankheit.

Punkt 61:

Zucker kann dauerhaft das Verhalten des Körpers im Umgang mit Protein verändern.

Punkt 62:

Zucker kann die Leber vergrößern indem er sie zur Zellteilung anregt.

Punkt 63:

Zucker kann die Menge an Leberfett vergrößern.

Punkt 64:

Zucker kann die Nieren vergrößern und pathologische Veränderungen der Nieren verursachen.

Punkt 65:

Zucker kann die Bauchspeicheldrüse schädigen.

Punkt 66:

Zucker trägt dazu bei, dass der Körper Flüssigkeit zurückbehält.

Punkt 67:

Zucker ist der Feind Nr. 1 einer gesunden Darmperistaltik.

Punkt 68:

Zucker kann Kurzsichtigkeit verursachen.

Punkt 69:

Zucker kann die Form der Kapillare (Gefäßtyp des Blutkreislaufs) verändern.

Punkt 70:

Zucker kann Sehnen spröde machen.

Punkt 71:

Zucker kann Kopfschmerzen und auch Migräne verursachen.

Punkt 72:

Zucker spielt eine Rolle bei der Entstehung von Bauchspeicheldrüsenkrebs bei Frauen.

Punkt 73:

Zucker kann Schulnoten bei Kindern beeinträchtigen und Lernschwächen verursachen.

Punkt 74:

Zucker kann einen Zuwachs von Delta-, Alpha- und Thetagehirnwellen verursachen.

Punkt 75:

Zucker kann Depressionen verursachen.

Punkt 76:

Zucker erhöht das Risiko an Magenkrebs zu erkranken.

Punkt 77:

Zucker kann Dyspepsie (Verdauungsstörungen) verursachen.

Punkt 78:

Zucker erhöht das Risiko an Gicht zu erkranken.

Punkt 79:

Zucker kann den Glukosespiegel bei einem oralen Glukosetolleranztest gegenüber der Aufnahme von anderen Mehrfachzuckern erhöhen. Unter Blutzucker versteht man im Allgemeinen die Höhe des Glucoseanteils im Blut. Glucose ist ein wichtiger Energielieferant des Körpers.

Punkt 80:

Zucker kann die Insulinreaktion bei Menschen mit einem hohen Zuckerkonsum erhöhen verglichen mit einer Person die wenig Zucker konsumiert.

Punkt 81:

Hochraffinierter Zucker vermindert die Lernfähigkeit.

Punkt 82:

Zucker kann ein weniger effektives Funktionieren zweier Blutproteine, Albumin und Lipoprotein, verursachen, welche die Fähigkeit des Körpers mit Fett und Cholesterin umzugehen vermindert.

Punkt 83:

Zucker kann zur Alzheimerschen Krankheit beitragen.

Punkt 84:

Zucker kann ein Verkleben der Blutkörperchen verursachen.

Punkt 85:

Zucker kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Einige Hormone werden überaktiv, einige unteraktiv.

Punkt 86:

Zucker kann zur Bildung von Nierensteinen führen.

Punkt 87:

Zucker kann dazu führen, dass der Hypothalamus hochsensibel auf verschiedenen Stimulanzen reagiert. Der Hypothalamus ist eine wichtige „Schaltzentrale“

unseres Körpers. Er ist ein Gehirnbereich im Zwischenhirn. Der Hypothalamus koordiniert als übergeordnetes Zentrum Wasser-, Salzhaushalt und Blutdruck.

Punkt 88:

Zucker kann zu Schwindel führen.

Punkt 89:

Ernährungsweisen mit hohem Zuckeranteil können freie Radikale und oxidativen Stress hervorrufen. Oxidativer Stress ist ein Begriff, der immer öfter Erwähnung findet, aber selten erklärt wird. Oxidativer Stress entsteht grundsätzlich, wenn zu viele freie Radikale gebildet werden, für deren Abbau nicht genügend Antioxidantien vorhanden sind.

Punkt 90:

Diäten mit hohem Zuckeranteil erhöhen bei Personen mit peripheren arteriosklerotischen

Gefäßerkrankungen das Verkleben der Blutkörperchen erheblich.

Punkt 91:

Ernährungsweisen mit hohem Zuckeranteil, können zu Krebs in der Gallenumgebung führen.

Punkt 92:

Zucker füttert den Krebs.

Punkt 93:

Hoher Zuckerkonsum bei minderjährigen Schwangeren kann das Risiko erhöhen, dass das Neugeborene zu klein zur Welt kommt.

Punkt 94:

Hoher Zuckerkonsum bei minderjährigen Schwangeren kann dazu führen, dass das Kind zu früh zur Welt kommt.

Punkt 95:

Zucker verlängert den Zeitraum, welchen die Nahrung braucht um den Magen-Darm-Trakt zu passieren.

Punkt 96:

Zucker verstärkt die Konzentration von Galle im Stuhl sowie die Anzahl bakterieller Enzyme im Dickdarm. Dies kann die Galle so verändern, dass sie Krebs verursachende Substanzen produziert sowie Dickdarmkrebs verursacht.

Punkt 97:

Zucker erhöht den Spiegel des Hormons Estradiol (die stärkste Form natürlich auftretendes Östrogen) bei Männern.

Punkt 98:

Zucker kombiniert und zerstört das Enzym Phosphatase. So wird der Verdauungsprozess

erschwert. Die Alkalische Phosphatase ist ein Enzym, das in Leber, Knochen, Mutterkuchen (= sog. Plazenta) und Dünndarm vorkommt. Es wird u. a. im Energiestoffwechsel der Körperzellen gebraucht.

Punkt 99:

Zucker kann ein Risikofaktor für Gallenblasenkrebs sein.

Punkt 100:

Zucker macht süchtig.

Punkt 101:

Zucker kann Vergiftungen, ähnlich dem Alkohol, verursachen.

Punkt 102:

Zucker kann PMS verstärken.

Punkt 103:

Zuckerkonsum von Frühchen kann die Menge an Kohlendioxid, welches sie produzieren, verändern.

Punkt 104:

Eine Verminderung des Zuckerkonsums kann die emotionale Stabilität verbessern.

Punkt 105:

Der Körper verwandelt Zucker in 2-5-mal so viel Fett wie komplexe Kohlenhydrate.

Punkt 106:

Die schnelle Aufnahme von Zucker im Körper führt zu gesteigertem Appetit bei Fettleibigen.

Punkt 107:

Zucker kann die Symptome bei Kindern mit ADS verstärken.

Punkt 108:

Zucker beeinträchtigt die Zusammensetzung von Harnsäureelektrolyten negativ.

Punkt 109:

Zucker kann die Tätigkeit der Nebennieren verschlechtern.

Punkt 110:

Zucker hat die Fähigkeit unnormale Stoffwechselprozesse bei einem gesunden Menschen einzuleiten und chronische degenerative Krankheiten zu unterstützen.

Punkt 111:

Wird Zuckerwasser intravenös verabreicht kann die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn abbrechen.

Punkt 112:

Hohe Saccharose = Zuckerzufuhr könnte ein wichtiger Risikofaktor bei Lungenkrebs sein.

Punkt 113:

Zucker erhöht das Risiko an Kinderlähmung zu erkranken.

Punkt 114:

Hoher Zuckerkonsum kann epileptische Anfälle auslösen.

Punkt 115:

Zucker verursacht hohen Blutdruck bei Übergewichtigen.

Punkt 116:

Auf der Intensivstation heißt es: Zucker reduzieren rettet Leben.

Punkt 117:

Zucker könnte Zelltod verursachen.

Punkt 118:

Zucker könnte die physiologische Homöostase vieler Systeme im lebenden Organismus beeinflussen. Homöostase ist die Tendenz eines Organismus oder Systems, einen ausgeglichenen und konstanten inneren Zustand aufrechtzuerhalten. Beim Menschen ist damit die Regulation aller Bereiche der Körperchemie gemeint, wie z. B. die Regulierung des Blutzuckerspiegels. Homöostase ist ein für alle Lebewesen geltendes Prinzip, um das z.B. gegenüber sich verändernden Lebensbedingungen erreichte Gleichgewicht zu erhalten bzw. wiederherzustellen.

Punkt 119:

In Jugendcamps wurde beobachtet, dass, wenn man den Kindern eine zuckerarme Diät verabreicht, Verhaltensauffälligkeiten um 44% zurückgingen.

Punkt 120:

Zucker kann Magenkrebs verursachen.

Punkt 121:

Zucker dehydriert Neugeborene.

Punkt 122:

Zucker kann Zahnfleischbeschwerden verursachen.

Schlussfolgerung

Was sollen wir jetzt machen, nachdem wir dies wissen?

Zuerst einmal, wie immer im Leben, die Dinge kritisch hinterfragen! Zucker hat viele Namen:

Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup
- Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup oder Stärkesirup

- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose oder Malzextrakt
- Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin
- Süßmolkenpulver
- Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt

Zusätzlich kann Zucker auch über eine süßende Zutat ins Lebensmittel gelangen.

Auch Fruchtkonzentrate, -pürees oder getrockneten Früchten wie Rosinen enthalten viel Zucker.

Hersteller sind nicht verpflichtet, die verwendete Menge der einzelnen Zuckerarten anzugeben. Eine Orientierung kann jedoch die Platzierung der oben genannten Begriffe im Zutatenverzeichnis sein. Stehen sie dort weit vorn, deutet das auf einen hohen Zuckergehalt des Lebensmittels hin.

Wenn verschiedene Zuckerarten an unterschiedlichen Stellen im Zutatenverzeichnis stehen, ist eine Einschätzung des Zuckeranteils aber oft nicht möglich.

Was aber sollen wir nun tun? Was nehme ich anstelle von Zucker?

Alternativen...

Während der Umstellungsphase weg vom Haushaltszucker können Sie in geringen Mengen alternative Süßungsmittel, wie z. B.

- Ahornsirup
- Agavendicksaft
- Melasse etc.

verwenden.

Probieren Sie bei Lust auf Süßes jedoch besser frische Früchte oder Frucht Smoothies oder Mandelmilch (mit oder ohne Früchte).

Da gibt es auch noch den süßen Stoff Stevia. Testen Sie ferner die fantastische Wirkung von Bitterstoffen, die Heißhunger auf süße Speisen reduzieren können, um generell Ihren Verzehr an gesüßten Mahlzeiten zu senken.

Auch – Stevia!

Leben Sie Gesund

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com