

Hans-Ulrich Grimm

Garantiert
gesundheitsgefährdend

Wie uns die Zucker-Mafia krank macht

DROEMER

Inhalt

1. Achse des Bösen 11

Die giftige Wahrheit über den Zucker

*Der Mann, der niemals Cola trinkt/
Das trügerische Vertrauen in die Unschädlichkeit des
Süßen/In der Bibel gibt es keinen Zucker, und auch
nicht im Koran/Fettleber wie bei Alkoholikern –
durch Schokoriegel und Süßgetränke/Je mehr Zucker,
desto schlechter das Cholesterin/
Heute würde man den Zucker verbieten*

2. Voll auf Zucker 38

Über die Sucht nach dem Süßen

*Wie der Zucker das Gehirn manipuliert/
Ängstlichkeit und Zähneklappern: Laborratten auf
Zuckerentzug/Warum Zucker stärker wirkt als
Kokain/Süßes ohne Maß, sogar noch nachts
am Computer/Ferrero ist das böse,
böse Wort /Die giftige Umgebung breitet sich aus/
Jeden Tag Süßes: ein toller Körper, der das aushält*

3. Mach dir Freude auf 62

Das Süße als Basis ganzer Wirtschaftszweige
und das seltsame Schweigen über den Zucker

*Sprung aus dem Himmel – im Dienste der Dose/
Red Bull unterstützt auch ein Krankenhaus/Coca-Cola
gibt es in mehr Ländern, als die UNO Mitglieder hat/
Sie fiel einfach tot um – nach zwei Energydrinks /
Unglaublich, aber wahr: Diabetes geheilt nach einer
Woche – ohne Arznei/Augen, Beine, Herz: alles
kaputt/Der Diabetiker ist eine wahre Goldgrube*

4. Kleine Vampire 94

Wie die Kinder auf Süßes programmiert werden

*Gierig nach Zucker, schon vor der Geburt/Auch der
nette Herr Hipp wirft mit Zuckerbomben – schon
morgens zum Frühstück/Schwarze Löcher im Gebiss –
Milupa musste zahlen /Zucker macht zappelig/
Wer Softdrinks liebt, greift häufiger zur Waffe/
Weißes Pulver gegen graue Zellen: wie Zucker nicht nur
Kindern auf den Geist geht*

5. So schmeckt Glück 120
Sklaverei und Kinderarbeit:
die bitteren Seiten des süßen Lebens

*Eine schrecklich nette Familie, und heutzutage
produzieren sie sogar fairen Zucker/Das Höllen-Inferno
in der Zuckermühle/Die Peitsche war die Uhr
der Plantage / Sadismus und Süßes: die Widersprüche
auf den Sklaveninseln/Kinder schufteten für den Zucker
in Coca-Cola: Eigentlich möchte die Firma das nicht/
Ein prächtiger Palast, in dem sich
die Zuckerbarone treffen*

6. Süße Macht 144
Von Krankheit keine Rede:
die Zuckerförderung als Staatsaufgabe

*Deutschland sucht die Zuckerfrucht: Der König
persönlich kümmerte sich um die Rübe / Süße Gaben:
Milliarden für die Zuckerbranche/ Sir Francis Drake,
der Pirat der Königin, in den Schlachten um den
Zucker/Der Zuckerbaron rief an, mitten im Meeting des
Präsidenten mit der Praktikantin/Der Entdecker der
Zuckerkrankheit schob alles auf die Biene*

7. Graf Dracula in der Blutbank 171
Wie die Industrielobby die Zuckerpolitik
der Weltgemeinschaft beeinflusst

*Lob des Zuckers, von höchster Warte – dabei hatten sie
doch das Gegenteil beschlossen/Merkwürdig, wer da im
Hintergrund die Fäden zog/Die neuen Epidemien sind
auch ein schönes Geschäft/Nestle kämpft jetzt
für das Gemeinwohl, und keiner will's glauben/
Sponsoring für die Weltgesundheitsorganisation:
Eigentlich ist das ja verpönt*

8. Im falschen Film 202
Der Fall des Fruchtzuckers:
vom Hoffnungsträger zum Bösewicht

*Die Süße aus Früchten: Macht sie alles nur noch
schlimmer?/Rohstoff Holz: die seltsamen Quellen für
den Zuckerersatz/Die Angst vor Früchten war früher
ganz alltäglich/Krankenhausreif durch Kaugummi:
die nicht ganz harmlosen Alternativen zum Zucker/
Expedition zum Kühlschrank: Was war noch mal im
Gurkenglas?/Aber bitte essen Sie weiter Obst!*

9. Urwald auf dem Dach 230

Die Hoffnung der Konzerne:
mit Stevia-Süßstoff aus der Krise

*Die neue Süße aus der Subkultur – endlich legal/
Was der Schweizer Anarchist im Urwald fand/Das süße
Kraut wird erst mal chemisch behandelt/Ist das denn
noch gesund?/Wie die Herren der Supermärkte den
Cola-light-Süßstoff verunglimpften/Geschmack geglättet,
Bitternis maskiert: So natürlich ist das auch
wieder nicht, finden die Behörden*

10. Von Natur aus gut 257

Weniger ist mehr:
die neuen Wege zum süßen Genuss

*Auch der Krebs liebt Zucker/Immer mehr Menschen
wollen immer weniger Zucker/Pilotprojekt im
Schwarzwald: keine Süßigkeiten, keine Karies/ Getränke-
politik made in USA: der Krieg gegen die Softdrinks/
Echtes Essen essen/Butter bremst Blutzucker, und auch der
Wein hält ihn in Schach/Was wäre Weihnachten ohne
Plätzchen!// Und dann und wann ein Eis*

11. Literatur 286

12. Register 298