



02.12.2024

Zucker ist Gift?! Süßen aber womit?

17.30 Uhr praktische Lehrküche mit Esther Bieling

(Anmeldung bei Esther per Mail e.bieling@gmail.com oder Telefon 07821/24751)

19.30 Uhr Gesundheitsvortrag mit Dipl. Ing. Gabriele Wagner

Veranstalter: Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Ort: Geroldsecker Vorstadt 10, 77933 Lahr



Livestream: www.adventgemeinde-lahr.de

Zucker ist Gift! Oder doch nicht?

Erfahren sie die ganze Wahrheit und treffen Sie fundierte Entscheidungen für ihre Gesundheit! Im 19. Jahrhundert noch Luxusgut, im 20. bereits Massen-Nahrungsmittel - Zucker wird in Deutschland in so hohen Mengen konsumiert, dass gesundheitliche Folgen nicht mehr auszuschließen sind. So konnte z.B. in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden, dass sich viele Krebszellen ohne Zucker gar nicht vermehren können. Zucker in Form von Glukose erfüllt vielfältige Funktionen in der Zelle: Er dient als Energiequelle und liefert Bausteine für Biomoleküle, die für das Zellwachstum nötig sind.

In meinem Vortrag möchte ich klären, ob wir überhaupt Kohlenhydrate brauchen und wenn ja, welche? In welcher Form können wir Zucker unbeschadet aufnehmen? Was hat Zucker mit unseren Glückshormonen zu tun? Kann uns Zucker krankmachen und schneller altern lassen? Welches Ziel verfolgt die Lebensmittelindustrie mit dem hohen Einsatz von Zucker? Wie kann ich Zucker in Lebensmitteln erkennen? Welche Risiken durch Zucker lassen sich für einzelne Erkrankungen abschätzen? Was sollten Eltern über Zucker und Süßigkeiten wissen? Welche Zuckeralternativen gibt es und auf welche sollte man möglichst verzichten?

Frau Dipl.-Ing. Gabriele Wagner leitete 23 Jahre lang die Abteilung Ernährungsberatung sowie den Bereich der Gesundheitspädagogik in einer Rehabilitationsklinik für ernährungsabhängige Krankheiten, Innere Medizin und Naturheilkunde. Gabriele Wagner führte sowohl innerhalb des Klinikbetriebes als auch extern Ärzteschulungen und Seminare im Bereich der Ernährungstherapie durch. Außerdem ist sie Lehrbeauftragte im Bereich der Ernährungsmedizin an einer Hochschule und begleitete viele Studenten unterschiedlicher Hochschulen in ihren Studienabschlussarbeiten. Sie ist Mitautorin in zwei komplementärmedizinischen Lehrbüchern (2011 und 2012) sowie in Veröffentlichungen der medizinischen Fachpresse.

