



**D**ie Ernährung hat einen größeren Einfluss auf unsere Gesundheit, als viele glauben. Krankheiten werden nicht immer nur durch Viren oder Bakterien verursacht, sondern werden auch selbst „gezüchtet“. Ja, es ist sogar so, dass wir für die meisten Krankheiten selbst verantwortlich sind und somit vieles vermeiden könnten. Deshalb beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe mit einem wichtigen Teil der Ernährung – es gut um die gesunde oder ungesunde Süße.

Zucker ist ein Genussmittel, das heute vielfältig vorkommt, nämlich auch dort, wo man es nicht vermutet. Wir essen jährlich fast 40 kg raffinierten Zucker, der aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen wird. Dieser Zucker ist aber leer, hat viele Kalorien, ist aber auch ein wichtiger Energiebringer. Die notwendige Energie könnte man aber auch anderweitig zuführen - durch Getreide zum Beispiel. Auch für den reinen Genuss gibt es gesunde Alternativen.

Stevia ist so eine Alternative – eine Pflanze, die schon seit Jahrhunderten als Süßungsmittel eingesetzt wird und die 300mal süßer ist als Zucker. Stevia hat auch noch andere positive Eigenschaften, deshalb wollen wir uns diesmal diesem Kraut widmen. Ich habe auch persönlich eine gewisse Nähe zu dieser Pflanze, weil ich mich in Südostasien von den tollen Eigenschaften des Süßkrauts, wie Stevia auch genannt wird, überzeugen konnte.

Weitere Themen in dieser Ausgabe sind die dem Zucker nahestehenden Themen wie Übergewicht, das zweifellos mit Fehlernährung zu tun hat und Tee, der gerade zur Winterszeit aktuell wird – und als Heilgetränk oder als Durstlöcher konsumiert wird.

Ihr  
**Dr. Wilfried Westritschnig**  
Herausgeber