

Barbara Simonsohn

STEVIA - Sündhaft süß und urgesund

Leseprobe

[STEVIA - Sündhaft süß und urgesund](#)

von [Barbara Simonsohn](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b8283>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Vorwort zur erweiterten Ausgabe 2010	7
<i>Stevia — neue Untersuchungen bestätigen gesundheitliche Unbedenklichkeit</i>	1
Danksagung	11
Einleitung: Stevia — das Geheimnis des Honigblattes	14
1. Die Pflanze	
Stevia, eine erstaunliche und einzigartige Pflanze:	
Botanik und Geschichte	17
<i>Stevia, Honigblatt und Heilkraut seit Jahrhunderten</i>	17
<i>Die Vorzüge von Stevia</i>	19
<i>Stevia, Diabetiker-Süßstoff in Südamerika</i>	20
<i>Weißer Blüten, haarige Blätter und so süß!</i>	21
<i>Die Stevia-Nachfrage steigt kontinuierlich</i>	23
Inhaltsstoffe und ihre Bedeutung	25
Stevia-Anbau zu Hause	28
<i>Stevia, eine anspruchslose Pflanze</i>	28
<i>Stevia liebt Licht und Sonne</i>	29
<i>Tipps für den kommerziellen Stevia-Anbau</i>	30
Stevia-Produkte zum Kaufen und Selbermachen	32
<i>Stevia — in Japan gang und gäbe</i>	32
<i>Stevia-Produkte, leicht selbst gemacht</i>	33
<i>Köstliche Kräutertees mit Stevia</i>	35
<i>Stevia-Produkte zum Kaufen</i>	35
2. Warum Stevia?	
Zucker — das weiße Gift	39
<i>Was Zucker im Körper anrichtet</i>	40
<i>Bezahlt die Zuckerindustrie Wissenschaftler zur Imagepolitik?</i>	42
<i>Zucker, die Hauptursache der verbreiteten Hypoglykämie</i>	44
<i>Die Zuckerwerbung ist auch in Deutschland irreführend</i>	45
<i>Der Mythos vom gesunden braunen Zucker</i>	46

<i>Versteckter Zucker — eine neue Gesundheitsgefahr</i>	48
<i>Im Winterfrische Luft statt Schokolade!</i>	49
Natürliche Süßungsmittel im Naturkostladen - eine gesunde Alternative?	51
<i>Süßmittel aus dem Naturkostladen</i>	51
<i>Ist Honig eine gesunde Alternative?</i>	52
<i>Brauner Zucker, der „süße Betrug“</i>	53
<i>Stevia ist eine gesunde Alternative</i>	53
Künstliche Süßstoffe — „Genuss ohne Reue“ oder „tickende Zeitbombe“?	55
<i>Künstliche Süßstoffe, ein Millionen-Geschäft</i>	55
<i>Süßstoffe, „modern und gesund“?</i>	56
<i>Krebsverdacht gegen Saccharin und Cydamat</i>	56
<i>Aspartam, Verkaufssrenner unter den Diätsüßen</i>	57
<i>Aspartam wird auch zu Formaldehyd abgebaut</i>	59
<i>Sind Süßstoffe langfristig eine Gesundheitsgefahr?</i>	61
<i>Süßstoffe führen zu erhöhter Kalorienaufnahme</i>	62
<i>Produktentwicklung geht oft an gesundheitlichen Bedürfnissen vorbei</i>	63
<i>Süßes und Liebe sind für viele ein und dasselbe</i>	65
3. Stevia - so süß wie sicher?	
Die Ergebnisse von toxikologischen Untersuchungen	67
<i>Stevia, ein gesundheitlich unbedenkliches Lebensmittel seit Jahrhunderten</i>	68
<i>Stevia-Studien</i>	69
<i>Steviol-Kontroverse</i>	71
Die Sicherheit von Stevia-Blättern	73
<i>Neues Steviosid entwickelt</i>	73
Internationale Stevia-Projekte	75
<i>Die Entwicklung im Herkunftsland Paraguay: Stevia-Revival auf breiter Front</i>	75
<i>Schulprojekt: Stevia gegen Karies</i>	76
<i>Ein Projekt für Entwicklungsländer</i>	76
Die Situation in Japan	79
<i>Stevia: In Japan seit langem zugelassen</i>	79

<i>Tausende von Tonnen Stevia werden in Japan jährlich konsumiert</i>	80
<i>Stevia hat etwa 40 % des Süßmittelmärktes erobert</i>	81
Die rechtliche Lage in den USA	82
<i>Stevia: Als Süßmittel verboten,</i>	
<i>als Nahrungsergänzungsmittel erlaubt!</i>	82
<i>Hat Stevia ein politisches Problem?</i>	84
<i>„Graswurzelrevolution“, von Stevia-Konsumenten initiiert</i>	85
Die rechtliche Situation in Europa	86
<i>Die Situation in der Schweiz</i>	86
<i>Die Situation in Belgien</i>	87
<i>Die Situation in Deutschland</i>	88
4. Gesundheitliche Vorzüge von Stevia	
Stevia als Heilmittel in der Ethnomedizin	96
Stevia - das ideale Süßmittel für Diabetiker und zur Diabetes-Prophylaxe	99
<i>Diabetes, eine gefährliche Volkskrankheit</i>	99
<i>Natürliche Hilfen für Diabetiker</i>	101
<i>Genuss ohne Reue ist mit Stevia möglich</i>	103
<i>Bei Diabetes: Viel Obst und Gemüse essen!</i>	104
Stevia als Hilfe bei Hypoglykämie - gefährlicher Unterzuckerung und Vorstufe von Diabetes	107
<i>Hypoglykämie — unbekannte, unerkannte Krankheit</i> <i>von Millionen</i>	107
<i>Unterzuckerung, eine Ursache wachsender Jugendkriminalität?</i>	111
<i>Ernährungsempfehlungen bei „Hypo“</i>	111
Stevia, eine Hilfe bei Candida und Pilzbefall	113
Stevia, eine große Hilfe bei Übergewicht	116
Stevia, eine Hilfe bei Zahnproblemen	121
<i>Stevia verhütet Karies</i>	121
<i>Zahnpasta: Mit Zucker gegen Karies?</i>	122
Stevia als Kosmetikum und bei Hautproblemen	124
<i>Schöne Haut mit Stevia.</i>	124
<i>Hauterkrankungen</i>	126
Erfahrungsberichte von Anwendern	127

5. Rezepte mit Stevia	
Die bewusste Rezeptausswahl	129
<i>Stevia-Flüssigextrakt selbst hergestellt</i>	131
<i>Tees mit Stevia</i>	133
<i>Säfte mit Stevia</i>	135
<i>Crems und Soßen</i>	137
<i>Frühstück</i>	139
<i>Mittagessen</i>	140
<i>Kuchen mit Stevia</i>	142
<i>Gesundes Naschwerk</i>	145
<i>Pudding, Kompott, Quarkspeisen</i>	148
<i>Eiscremes</i>	151
<i>Obstsalat</i>	152
<i>Getränke</i>	153
<i>Marmelade mit Stevia</i>	154
6. Stevia von A — Z	
7. Anhang	
<i>Organisationen zur Förderung von Stevia</i>	167
<i>Die Autorin</i>	168
Literaturverzeichnis	171
<i>Forschungsberichte</i>	171
<i>Zeitungen und Zeitschriften</i>	174
<i>Stevia-Bücher</i>	176
<i>Sonstige Gesundheitsbücher</i>	177
Anmerkungen	180
Index	187



Barbara Simonsohn

STEVIA - Sündhaft süß und urgesund

Die Alternative zu Zucker und Süßstoffen

190 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de