

Sollte diese E-Mail nicht richtig dargestellt werden, besuchen Sie hier die [Webversion](#).

## Praxis-Tipps



Psychosomatische Naturheilpraxis  
Stephanie Merges-Wimmer

## Wie wäre es mit Kokosblütenzucker?



**Es handelt sich hierbei um ein (Bio-!)Produkt, mit vielen Mineralstoffen und Antioxidantien. Es kann genauso wie Rübenzucker oder Rohrzucker verwendet werden.**

Der Vorteil ist allerdings, dass der Heißhunger auf Süßes ausbleibt und dass er durch seinen niedrigen glykämischen Index von 35 die Blutzuckerspitzen vermindert. Dieser Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Blütenknospen der Kokospalmen hergestellt und hat einen angenehm karamelligen Geschmack.

Nachdem es kontroverse Meinungen zu Stevia gibt, das meines Wissenstandes sogar als Medikament bewertet wird, wäre Kokosblütenzucker sicher eine weitere Alternative zu herkömmlichem Zucker.

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass die Medien zunehmend das Thema Zucker und seine Wirkung aufgreift. Hierzu bei paar Links:

*ARD, Maischberger:*

<http://www.daserste.de/unterhaltung/talk/maischberger/sendung/suesse-droge-zucker-100.html>

*Verbraucherzentrale Hamburg:*

<http://www.vzhh.de/ernaehrung/312743/alles-zucker-oder-was.aspx>

*ZDF-Zeit: Wie gut sind unsere Süßigkeiten?*

<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/2743056/Wie-gut-sind-unsere-Suessigkeiten%253F#/beitrag/video/2743056/Wie-gut-sind-unsere-Suessigkeiten%3F>

Stephanie Merges-Wimmer

Besuchen Sie mich oder verfolgen Sie  
meinen Blog im Zentrum Gutlersberg



Webseite



Email



Facebook



Xing



Google+

