

Die Wut auf den Zucker

Lorenz Borsche, 1954 in Heidelberg geboren, studierte Physik/ Mathematik sowie Soziologie/ Politologie in Heidelberg, war 1977 Mitgründer des Instituts für Energie- und Umweltforschung, 1988/89 Assistent der GL bei ADI Software GmbH und danach als selbstständiger Systemberater tätig. Seit 1991 WWS für Buchhandlungen, seit 1998 Mitentwicklung eines Internet-Shop-Systems mit WWS-Anschluss, 2000 Gründung der Buchhändlergenossenschaft eBuch eG, bis Frühjahr 2011 Generalbevollmächtigter (GF), seit dem Vorstand der eG.



Warum nehme ich täglich zu, obwohl ich doch normal esse? Warum habe ich ständig Hunger und muss „was kleines Süßes“ zwischen den Mahlzeiten einschieben? Warum leiden so viele Menschen unter Diabetes II? Wer bezahlt das Insulin und warum sind meine Krankenkassenbeiträge so gigantisch? Und wer verdient daran?

Es scheint wie ein Naturgesetz: Wenn wir morgens aufwachen, haben wir Hunger. Manchmal sogar „knurrenden Wolfshunger“, und dann müssen wir sofort etwas essen – bevorzugt ein Marmelade- oder Nutella-Brötchen. So ab 25 oder 30 nehmen wir dabei jedes Jahr ein Kilo zu, bis wir uns im Spiegel selbst nicht mehr sehen mögen, obwohl wir doch „ganz normal“ essen. Was zum Teufel ist da los? Dabei ist es tatsächlich möglich: sein Normalgewicht zu erreichen und stabil zu halten, auch mit über 30. Nicht mehr zu hungern, weder bei kleineren Portionen noch beim Verpassen einer Mahlzeit. Kein Magenknurren, kein Schwindel mehr – und die Blutwerte bleiben top!

Die Wirkungen und Zusammenhänge herauszufinden, mag nicht schwierig sein, den Überblick zwischen all den falschen Studien und Richtlinien zu behalten dagegen schon. Jahrzehntelang gingen fadenscheinige „Unwetterwarnungen“ um, selbsternannte Experten führten die Konsumenten hinters Licht. Mit gesundem Menschenverstand und einigen Tipps des Zuckerexperten lässt sich die Kontrolle über das eigene Leben aber ganz einfach zurückgewinnen. Und genau darum geht es in dem kleinen Büchlein *Zucker – Tödliche Versuchung*. Sie werden an vielen Stellen lächeln und sagen: „Ja, genau, so ist es“ und am Ende, ohne jeglichen erhobenen Zeigefinger, was dazugelernt haben. Und vielleicht sogar den ein oder anderen Ratschlag selbst beherzigen wollen. Denn ganz sicher ist eines: Das größte Glück ist, gesund zu bleiben.

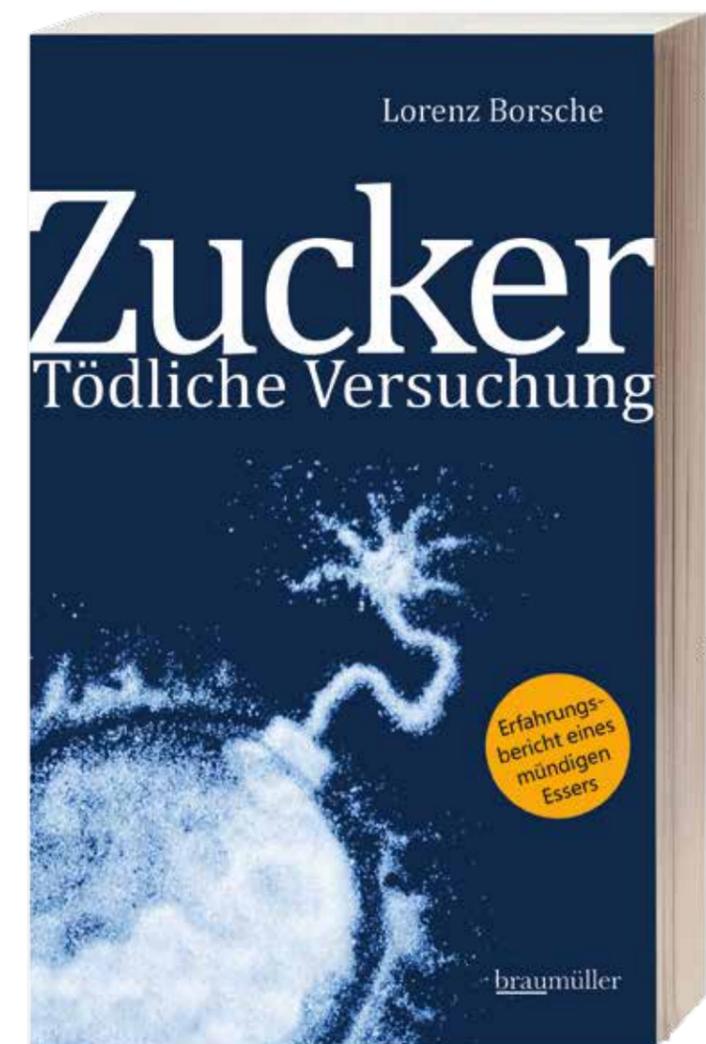
- Was es mit dem „Wolfshunger“ auf sich hat, wie man ihm entgeht, lecker isst und schlanker wird
- Woher Diabetes II kommt, wer daran verdient und was SIE das kostet
- Wie man seinen Blutdruck in den Griff bekommt und viele andere wichtige Tipps

Veranstaltungen mit dem Autor möglich

Erscheint am
1. März 2018



9 783991 002413



Lorenz Borsche
Zucker – Tödliche Versuchung

Broschur
ca. 120 Seiten, 12,1 x 19,7 cm, ca. (D) € 12
ISBN 978-3-99100-241-3 | ISBN eBook: 978-3-99100-242-0