

Genussmittel oder Genussgifte

Als Genussmittel bezeichnet man Nahrungsmittel, die ohne Rücksicht auf Ihren Nährwert genossen werden. Genussgifte zählen nicht zu den Nahrungsmitteln.

Die bekanntesten sind:

Weißer Zucker

Kaffe und schwarzer Tee

Zigarren und Zigaretten

Alkohol und andere Drogen

Weißer Zucker ist ein purer Energielieferant, aber zugleich auch ein Energieräuber. Er enthält keine Mineralstoffe, Vitamine oder Ballaststoffe. Die Gehirn- und Nervenzellen sind auf Traubenzucker angewiesen. Einige Erkrankungen wie z.B. Karies oder Übergewicht etc. stehen im direkten Zusammenhang mit übermäßigem Zuckergenuss. Außerdem zeigen sich innersekretorische Störungen durch die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse immer bei übermäßigem Verlangen nach Süßigkeiten, so etwas kann im Alter dann zu Diabetes führen. Zucker sollte man daher nur in geringen Mengen zu sich nehmen, oder auf „natürlichen“ Zucker in Form von Obst ausweichen. Es gibt aber auch den Zustand der „Hypoglykämie“ – der Unterzuckerung – hier muss Zucker zugeführt werden.

Grundsätzlich kann gesagt werden, **Rauchen** zerstört die Gesundheit. Durch das Rauchen werden materielle und geistige Giftstoffe aufgenommen, die einerseits organischschädigend wirken und andererseits hemmend auf die geistige Entwicklung einwirken können.

Kaffee und schwarzer Tee werden gerne als anregende Getränke eingenommen. Ihre Wirkung beruht hauptsächlich auf den Gehalt an Koffein und Teein, diese wirken auf verschiedene Organsysteme, wie Großhirn, Atmungszentrum, Kreislauf, Nieren und besonders auf die weiblichen Geschlechtsorgane. Der schädlich Einfluss ist weitaus größer als beim Rauchen. Außerdem beinhalten sie weitere unreine Stoffe die aufwühlend auf den Körper wirken. Bei übermäßigem Genuss kann das zu Zittern, Unruhe, Schlaflosigkeit und anderweitigen Störungen führen.

Regelmäßiger **Alkohol**genuss vermindert das geistige Streben. Alkohol ist in größeren Mengen absolut gesundheitsschädigend und führt zu Ablagerungen von Harnsäure in Gelenken und Muskeln, wirkt kurzzeitig auch lähmend auf Nerven- und Gehirnfunktionen. Alkohol in mäßigen Mengen kann aber der Gesundheit durchaus förderlich sein. Alkohol dient auch vielen Arzneimitteln als Trägersubstanz. Bier wirkt säurebindend, weil es im basischen Bereich angesiedelt ist.

Drogen wirken in Überdosis und bei ständigem Genuss absolut gesundheitsschädigend und zerstörend, vor allem im Nerven- und Gehirnbereich. Zunehmende Veränderung der Sinneswahrnehmung bis zum totalen Realitätsverlust. Über längeren Zeitraum ergibt sich das Verlangen nach immer größerer Dosis und immer stärkeren Mitteln – aus dieser Abhängigkeit kommen nur noch Wenige heraus.