

Zucker

IS(S) NICHT!



Andrea und der Zucker



Warum habe ich mit der „90 Tage ohne Zucker“-Challenge begonnen?

Mein Spitzname als Kind war „Fettu“. Den hatte mir meine neun Jahre ältere Schwester verpasst. Schon damals habe ich sehr gern Süßes gegessen. Meine Nuss-Nougat-Creme war immer fingerdick auf meinem Brötchen. Ich war nie wirklich dick, aber auch nie wirklich schlank. Seit ich 20 bin, geht es mit meinem Gewicht regelmäßig auf und ab. Weil ich so gern esse und manchmal auch maßlos sein konnte, ging mein Gewicht immer wieder so weit rauf, dass ich einen BMI von 26,5 hatte. Ab einem BMI von 25 hat man Übergewicht, ab 30 Adipositas (Fettleibigkeit). Da ich als TV-Moderatorin vor der Kamera stehe und dadurch auch etwas eitel bin und die Fragen von Zuschauern leid war, ob ich schwanger sei, gelang es mir dann doch immer wieder, sobald die Waage 70 Kilo anzeigte (bei einer Größe von 163 cm), mit viel Disziplin acht Kilo bis zu meinem Idealgewicht von 62 Kilo abzunehmen. Es dauerte aber nicht lange, und die Kilos waren wieder drauf. Denn ich konnte nicht einfach so an einem Stück Kuchen vorbeigehen und nach jedem Mittagessen „musste“ es etwas Süßes zum Nachtschiff sein. Pünktlich zum Nachmittagsstief gab es Süßes zum Kaffee. Und nach jedem Tanken nahm ich mir einen Schokoriegel an der Tankstelle mit. Ich hatte sowieso ständig das Gefühl, etwas essen zu wollen. Es gelang mir selten, vier bis fünf Stunden nichts zu essen und mich auf Hauptmahlzeiten zu beschränken.

Ein Routinecheck beim Arzt öffnete mir die Augen. Ich fiel aus allen Wolken, als er mir sagte, ich hätte zu hohe Cholesterinwerte und eine Fettleber.

Eine Fettleber – ich? Die so gut wie nie Alkohol trinkt? Eine Fettleber bekommen doch nur Menschen, die viel Alkohol trinken, dachte ich. Falsch gedacht.

- Zu viel Zucker hat einen negativen Einfluss auf unsere Cholesterinwerte und führt langfristig zu einer Fettleber.
- Zu viel Zucker hat einen negativen Einfluss auf den Darm, was zu Blähungen und Verdauungsstörungen führen kann.
- Zucker löst Heißhungerattacken aus. Kein Wunder also, dass ich ständig essen wollte.
- Zucker macht müde. Immer dann, wenn ich Zucker aß, hatte ich ein bis zwei Stunden später das Gefühl, nicht genug Energie zu haben. Er half mir immer für

einen kurzen Moment, klarer zu denken, weil er schnell ins Gehirn geht. Also musste wieder ein Kaffee her. Und ich trank Kaffee nie, ohne etwas Süßes dazu zu essen. Das war quasi miteinander gekoppelt. Der Pawlowsche Reflex. Darauf war ich konditioniert.

- Zucker „betäubt“ die Geschmacksnerven. Um überhaupt etwas zu schmecken, brauchen wir mehr Salz, Pfeffer & Co.

Erkennst Du diesen Kreislauf?

Ich war eine Gefangene meiner süßen Gelüste. Ich hatte keine Kontrolle mehr darüber. Wenn der Heißhunger auf Süßes kam, konnte ich mich nicht wehren und „musste“ dem Drang nachgeben. Und ich hatte diesen Zustand so satt. Die möglichen Konsequenzen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt machten mir Angst. Also musste ich mein Essverhalten ändern. Aber ich wusste nicht, wie mir das gelingen sollte.

An einem sonnigen Herbsttag vor zwei Jahren, wir hatten gerade einen wunderbaren Spaziergang mit Freunden genossen, erzählte mir Fabienne Bill, sie ist Mental Coach, von einem Experiment. 90 Tage ohne Zucker. Sie fragte mich, ob ich Interesse hätte, bei dieser Challenge mitzumachen. Ich zögerte. Ehrlich gesagt, allein der Gedanke brachte meinen Atem zum Stocken.

Seit über 40 Jahren esse ich regelmäßig Zucker. Mein allererster Gedanke: „Das kann ich nicht! Das schaffe ich nicht.“ Denn ich hatte in meinen Abnehmphasen schon öfter versucht, auf Zucker zu verzichten. Drei Tage war das Längste, was ich aushielt, bevor ich wieder rückfällig wurde. Wie sollte ich denn 90 Tage durchhalten?

Aber die Challenge ließ mir keine Ruhe. Fabienne machte mir klar: Wenn ich glaubte, es nicht zu schaffen, würde es mir auch nicht gelingen. Von wegen selbsterfüllende Prophezeiung und so. Mit der richtigen Überzeugung jedoch könnte ich es schaffen. Und für die schwachen Momente insbesondere in der Anfangsphase gibt es Tricks, um durchzuhalten (oder sie zu überstehen).

Ich nahm die Herausforderung an und machte mich erst einmal über Zucker und seine Wirkung schlau. Ich wusste, dass Hintergrundwissen es mir leichter machen würde, das Projekt anzugehen und vor allem durchzustehen. Ich sprach mit Ärzten und Ernährungsexperten, um in Erfahrung zu bringen, was Zucker in meinem Körper anstellt und in welchen Lebensmitteln versteckter Zucker enthalten ist. Und ich hatte Fabienne an meiner Seite. Als Mental Coach hat sie mir gezeigt, wie ich mein Unterbewusstsein umprogrammieren kann. Das war meine stärkste Waffe gegen die Zuckersucht.

90 TAGE OHNE ZUCKER –

die Challenge

Ich wollte nicht wieder den Fehler begehen und mir zu viel zumuten. Klar, am Anfang, wenn man noch euphorisch ist, glaubt man, alles zu schaffen. Aber ich hatte schon häufig die Erfahrung gemacht, dass ich am Anfang total motiviert war, einige Tage durchhielt, um kurz danach doch wieder aufzugeben. Das sollte dieses Mal anders sein.

Ich hatte viel zum Zuckerentzug gelesen. Die Ratschläge reichten von „auf JEGLICHEN Zucker verzichten“ – also auf Obst mit seinem (natürlichen) Fruchtzucker und auf Milchprodukte wegen des Milchzuckers – bis zu: Alles außer raffinierter Zucker ist erlaubt. Für Variante 1 war ich ehrlich gesagt noch nicht bereit, denn ich wusste, das kann ich wirklich nicht durchhalten. Ich esse jeden Morgen mit meiner Tochter zusammen Haferflocken mit Obst und ich liebe Käse. Ich wollte trotz der Challenge noch Essen genießen können. Und ich wollte, dass es etwas Langfristiges wird. Von der Ernährungsexpertin Brigitte Bärerlein erfuhr ich, dass der natürliche Fruchtzucker aus Obst meinen Körper nicht belastet, wenn ich es nicht übertreibe. Mehr als zwei Portionen Obst am Tag sollten es nicht sein. Eine Portion ist eine Handvoll. Obst ist sogar wichtig für unseren Körper, denn es enthält neben Vitaminen auch Ballaststoffe. Der natürliche Milchzucker in Milchprodukten, also auch in Käse, schadet uns ebenfalls nicht. In dieser Challenge geht es mir darum, den *zugewetzten* Zucker, den Industriezucker, wegzulassen. Der Zucker, der in verarbeiteten Lebensmitteln steckt und in selbst gebackenem Kuchen oder auch in gekauften Müslis.

In den ersten Tagen hatte ich zu den üblichen Zeiten – mittags nach dem Mittagessen und nachmittags – Verlangen nach Süßem. Mittags genoss ich in der Regel meine zweite Portion Obst – einen Apfel oder Obstsalat. Nachmittags half es oft, einen Espresso zu trinken, Walnüsse zu knabbern (Bitteres nimmt die Lust auf Süßes) oder Wasser zu trinken. Wenn Wasser- oder Teetrinken nicht half, habe ich Nüsse genascht oder mir ein Knäckebrot mit reinem Cashew- oder Mandelmus geschmiert. Das war wirklich meine Rettung. Aber Achtung, Nüsse haben echt viele Kalorien, was zu bedenken ist, wenn man abnehmen will.

Ich habe während der Challenge gelernt, mehr zu trinken. Früher habe ich immer zu wenig getrunken. Und oft ist es so, dass wir glauben, Hunger zu haben, obwohl uns eigentlich Flüssigkeit fehlt. Zum Beispiel habe ich mir jeden Morgen eine Kanne Brennnesseltee gemacht und sie bis zum Mittag ausgetrunken.

Sport und ich – wir waren nie große Freunde. Ich habe es oft mit Joggen versucht. Aber ich musste mich immer dazu zwingen und dann ließ ich es bald wieder bleiben. Der Schweinehund hat sich immer wieder durchgesetzt. Bis ich „The Original Bootcamp“ entdeckte. Beim „Original Bootcamp“ (gibt es in vielen größeren Städten) trainiert man in einer Gruppe von maximal zwölf Leuten, und

das draußen. Egal bei welchem Wetter. Das setzt bei mir hinterher immer so viele Glückshormone frei! Beim „Bootcamp“ werden Kraft und Ausdauer trainiert, ohne zusätzliche Gewichte, und jeder trainiert auf seinem Level. Da es eine kleine Gruppe ist und dadurch ein Zusammenhalt entsteht, habe ich auch nie eine Trainingseinheit aus Faulheit abgesagt. Die Gruppendynamik zieht mich mit und hilft mir beim Durchhalten.

Es gab Leute, die mich belächelt haben für meine „90 Tage ohne Zucker“-Challenge und sogar versucht haben, mich zu einem klitzekleinen Stück Kuchen zu überreden: „Das bisschen Zucker kann doch nicht schaden“. Das bisschen Zucker nicht – *nach* der Challenge. Wenn ich während der Challenge eine Ausnahme gemacht hätte, hätte ich mir immer häufiger eine Ausnahme genehmigt und dann wäre bald alles wieder beim Alten gewesen. Während der Challenge musste ich konsequent sein, damit ich danach in der Lage sein würde, wirklich nur ein kleines Stück Kuchen zu essen und nicht wieder kräftig zuzuschlagen.

Mein allergrößtes Erfolgserlebnis war der Besuch der „Goldenen Kamera“ 2016. Bei der After-Show-Party gab es ein riesiges Dessertbüfett mit den leckersten Naschereien, die man sich vorstellen kann. Dinge, die man eigentlich probieren muss, weil man sie selbst nie zubereiten könnte. Früher hätte ich mich darauf gestürzt und von allem probiert, bis mir der Bauch wehgetan hätte. Dieses Mal konnte ich völlig ungerührt davorstehen, das tolle Büfett bewundern und dann weitergehen. Ich musste mich nicht zwingen, nichts zu nehmen, sondern hatte überhaupt gar kein Verlangen danach. Und selbst als meine Kollegin neben mir einen saftigen Brownie aß, blieb ich entspannt und hatte nicht das Bedürfnis, zu kosten. Das wäre früher wirklich undenkbar gewesen. In diesem Moment hat mich das richtig glücklich gemacht. Ich fühlte mich stark. Und so stolz. Ich hatte etwas geschafft, von dem ich vorher nie gedacht hätte, dass ich es kann. Und dieses Gefühl wirkte sich auch auf andere Bereiche meines Lebens aus.

Was hat sich nach der Challenge für mich verändert?

Ich habe so viel mehr Energie! Während ich mich früher morgens immer aus dem Bett gequält hatte, fühle ich mich heute mit dem Weckerklingeln schon frisch und ausgeruht, selbst wenn ich nur fünf Stunden geschlafen habe. Das berühmte Nachmittagstief und Heißhungerattacken gehören der Vergangenheit an. Meine Haut sieht viel besser aus und meine Blähungen bin ich auch losgeworden. Mein Arzt hat mir beim letzten Checkup gratuliert – ich habe keine Fettleber mehr und vorbildliche Cholesterin- und Blutdruckwerte.

Ich koche jetzt öfter selbst als früher. Denn dann weiß ich, was in meinem Essen drin ist – auf keinen Fall Zucker. Es gibt ja inzwischen moderne Geräte, die sehr zeitsparend Essen zubereiten, sodass ich keine Ausrede mehr habe, zu wenig Zeit zum Kochen zu haben.

Zu Beginn der Challenge habe ich noch Zuckerersatzstoffe genommen, sozusagen gesunde Zuckeralternativen, um erst einmal „reinzukommen“. Reissirup und Kokosblütenzucker zum Beispiel. Die lassen den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen, haben aber zu Beginn noch mein Verlangen nach Süßem gestillt. Ich habe mich sozusagen langsam entwöhnt. Das hat gut funktioniert. Ich hatte immer seltener das Bedürfnis nach etwas Süßem. Heute setze ich Reissirup und Kokosblütenzucker manchmal ein, wenn ich für Besuch Kuchen backe oder Desserts zubereite. Im Rezeptteil (ab [Seite 80](#)) gibt es einige Rezepte mit Reissirup oder Erythrit. Das ist empfehlenswert für den Einstieg, zum Reinkommen in die Challenge und für die Zeit danach. Denn durch die Challenge habe ich gelernt, meinen Zuckerkonsum massiv runterzufahren. Heute konsumiere ich nur noch ein Viertel von dem, was ich vor der Challenge an Zucker auf dem Teller hatte. Ich verzichte also nicht für den Rest meines Lebens komplett auf Zucker? Die ehrliche Antwort ist: „Nein“. Ich erlaube mir in der Weihnachtszeit auch Schokolade. Aber ich esse *wesentlich* weniger davon als früher. Ich genieße jede einzelne Weihnachtsleckerei ganz bewusst und esse nur ein Stück statt wie früher fünf. Ich erlaube mir auch Kuchen oder Dessert, wenn ich auf eine Feier eingeladen bin. Das passiert nicht jeden Tag und ich muss auch keine drei Stück Kuchen mehr essen, sondern bin nach einem Stück schon glücklich. Im Sommer genieße ich mit meiner Tochter zusammen auch einmal ein Eis. Aber nur noch eine Kugel statt zwei wie früher und oft Sorbet anstatt Milcheis. Und jedes Jahr ab dem 1.1. starte ich die Challenge aufs Neue. Ich mache nicht mal nach 90 Tagen Schluss damit, sondern verlängere sogar bis zur Eissaison. Zu Ostern gönne ich mir dann keine normalen Schokoeier, sondern genieße Schokolade mit Kokosblütenzucker, Erythrit oder 80 Prozent Bitterschokolade.

Viele glauben, wenn sie auf Zucker verzichten, nehmen sie auch automatisch ab. Das Marktforschungsinstitut Innofact hat 2.024 Verbraucherinnen und Verbraucher befragt, was sie von zuckerreduzierten oder zuckerfreien Produkten erwarten. Das Ergebnis:

- 71 Prozent greifen zu den zuckerreduzierten oder zuckerfreien Produkten, weil sie glauben, damit Kalorien zu sparen.
- 52 Prozent sind der Meinung, dass man von zuckerreduzierten und zuckerfreien Lebensmitteln guten Gewissens mehr essen kann und man davon nicht dick wird.

Die meisten sind der Meinung, weniger Zucker in Lebensmitteln bedeute weniger Kalorien. Bei Getränken trifft das auch zu. Bei festen Lebensmitteln ist die Sache allerdings komplizierter. Der Zucker wird reduziert, muss aber – wegen seiner vielfältigen Eigenschaften – meist durch andere Zutaten ersetzt werden, die ebenfalls Kalorien liefern. Produkte, die weniger oder keinen Zucker enthalten, haben also nicht automatisch weniger Kalorien. Zuckerfreies Knäckebrot mit zuckerfreiem Cashewmus passt zwar zur Challenge, legt sich aber auch auf die