



*Zuckerfrei
Naschen*



deutschen Groß Konditorei die Leitung der Konditoreiabteilung an. Das war keine kreative Arbeit, wie ich sie gewohnt war, aber sie versprach mir geregelte Arbeitszeiten. Und mein **Gefühl** sagte mir, dass ich Zeit für mich brauchte, Zeit, um darüber nachzudenken, wie es in Zukunft mit mir weitergehen sollte.

Kurz vor meinem ersten Arbeitstag in dem neuen Unternehmen erinnerte ich mich daran, was meine Mama mir über die Jahre immer wieder gesagt hat: „Anja, warte mal ab und sei **geduldig**. Deine Zeit kommt irgendwann. Es wird alles gut werden.“

Ich habe es am Anfang nie so richtig geglaubt, doch jetzt sitze ich hier und schreibe dieses Buch und weiß, dass meine Mama Recht behalten hat. Es sollte aber noch ein bisschen Zeit vergehen, bis ich die **Berufung** entdecken sollte, die mein Leben veränderte.

IMMER JA SAGEN



LERNEN, NEIN ZU SAGEN

Der Neuanfang

Ich fing an, mich an meine neue Arbeitsstelle zu gewöhnen. Mein Team war super und wir hatten in der Produktion viel **Spaß** zusammen. Zugegeben, die Arbeit war monoton, aber dafür hatte ich auf einmal etwas, was ich so vorher nie hatte, nämlich jede Menge Freizeit. Und dann saß ich in der ersten Woche nach der Arbeit allein zu Hause in meiner neuen Wohnung und starrte an die Decke. Jetzt fiel mir noch mehr auf, dass mir Freundschaften fehlten, die ich vor meiner Zeit in der Gastronomie immer gepflegt hatte.

Also fing ich erstmal an, mich um mich selbst zu **kümmern**. Ich ging viel spazieren, gönnte mir endlich mal wieder einen Frisörtermin und tat alles, damit ich mich wohl fühlte. Je mehr ich zur Ruhe kam, desto mehr Aufmerksamkeit schenkte ich meinem Körper.

Mir fiel auf, dass ich nach dem Essen öfter Bauchschmerzen hatte und dass mein Haar ausfall immer schlimmer wurde. Als ich eines Morgens in die Dusche stieg, bemerkte ich einen kleinen, hellbraunen Fleck an meiner Leiste. Ich **dachte**, meine Jeanshose hätte abgefärbt, und ignorierte das erstmal. Bei der Arbeit konnte ich dann plötzlich meinen rechten Arm nicht mehr heben. Ich hatte extreme Schmerzen in der rechten Schulter und war unfähig, etwas Schweres zu tragen. Allgemein fühlte ich mich immer ausgelaugter und müder, morgens hatte ich keinen **Antrieb** aufzustehen. Ich wunderte mich über mich selbst, weil ich mich ja jetzt viel mehr ausruhte als vorher. Trotzdem ging es mir von Tag zu Tag schlechter.

Der Neuanfang

Mit den Wochen wurde der Fleck an meiner Leiste größer und auf einmal war er nicht mehr der einzige: Auch unter den Armen, an den Beinen, an meiner Hüfte und im Nacken bildeten sich solche Stellen. Sie juckten fürchterlich und ich musste sie bei der Arbeit irgendwie verstecken, weil ich mich dafür schämte. Ich fing an, während der Arbeitszeit **extrem** zu schwitzen, und wechselte mitunter drei Mal am Tag das T-Shirt. Dann wurde ich auf einmal auch noch krank, ein Grippeinfekt jagte den nächsten.

Allgemein fühlte ich mich immer ausgelaugter und müder, morgens hatte ich keinen Antrieb aufzustehen

Ich beschloss zum Arzt zu gehen, doch auch dort bekam ich keine richtige **Hilfe**. Mir wurde eine Cortisonsalbe gegen den Hautausschlag verschrieben, doch die zeigte keine Wirkung, im Gegenteil: Der Ausschlag wurde immer schlimmer. Ich sah mittlerweile aus wie eine wandelnde Leiche, hatte tiefe Augenringe und so schlimmen Haarausfall, dass ich mich nicht mehr traute, die Haare zu waschen und zu kämmen. Nach dem Essen waren das Völlegefühl und der Blähbauch unerträglich und ich konnte nicht mehr aufrecht stehen, weil ich

solche Bauchschmerzen hatte. Deswegen habe ich bei der Arbeit gar nichts mehr gegessen. Hinzu kamen permanenter Durchfall und eine Migräneattacke nach der anderen. Irgendwann war ich im Nacken fast jeden Tag so stark verspannt, dass ich meinen Kopf nicht mehr richtig nach links und rechts drehen konnte. Um die Symptome zu bekämpfen, nahm ich wieder mehr Schmerztabletten.

Ich hatte einfach keine **Kraft** mehr, weder morgens zum Aufstehen noch tagsüber zum Arbeiten. Noch nie war ich so müde und energielos und noch nie fühlte ich mich so unwohl in meinem Körper. Außerdem plagten mich plötzlich auch noch Schlafstörungen. Irgendwann saß ich abends auf dem Sofa und fing an zu weinen. Ich verstand die **Welt** nicht mehr. Kein Arzt konnte mir helfen und mein gesundheitlicher Zustand wurde immer schlimmer.

Als ich endlich wieder mal **Urlaub** hatte, fuhr ich zu meinen Eltern und der Zufall wollte es, dass ich meine Mutter zu einer Heilpraktikerin begleitete. Ich selbst hatte keinen Termin bei ihr, doch meine Mutter war schneller fertig und so blieb noch etwas Zeit für mich übrig.

Um die Symptome zu bekämpfen, nahm ich wieder mehr Schmerztabletten.

„Deinen Darm kannst du aktuell mit einem Ackerfeld vergleichen, auf dem nur noch Unkraut wächst.“

Ich setzte mich hin, sie fing an, mich zu behandeln, und es dauerte keine zehn Minuten, bis ich die **Diagnose** bekam: „Anja, du hast eine sehr starke Candidose, einen Darmpilz. Deinen Darm kannst du aktuell mit einem Ackerfeld vergleichen, auf dem nur noch Unkraut wächst. Die Toxine des Pilzes haben ihn zerstört und dafür gesorgt, dass er durchlässig geworden ist. Der Pilz hat sich deshalb nicht nur in deinem Darm breit gemacht, sondern in deinem ganzen Körper.“

Was ich damals noch nicht wusste: Der Candida-Hefepilz wohnt in unserem Dünndarm und wird bei einem **intakten** Immunsystem dank der natürlichen Besiedlung mit gesundheitsfördernden Darmbakterien in Schach gehalten. Ist jedoch die eigene Immunabwehr geschwächt, kann der Pilz überhandnehmen und sich ausbreiten. Er gelangt durch die Blutbahn in andere Organe und dann droht die Entstehung einer Pilzsepsis, die unbehandelt sogar tödlich enden kann.

Es gibt unzählige Ursachen für eine solche Hefepilzerkrankung. Dazu gehören eine

schlechte Ernährung ebenso wie Medikamente wie Antibiotika. Aber meistens ist es wie so oft das Gesamtpaket, das heißt, die Art, wie wir leben, spielt ebenfalls eine Rolle: Nicht nur ich, wir alle nehmen im Alltag oft wenig Rücksicht auf die **Bedürfnisse** des eigenen Körpers, und Stress und andere Belastungen haben einen großen Einfluss auf die körpereigene Abwehr. Bei mir war es genau dieses Gesamtpaket, das am Ende dazu geführt hat, dass sich der Pilz in meinem Körper ausbreiten konnte.

Zu wissen, wie schlimm es in mir aussieht, war schon mal kein gutes **Gefühl** für mich. Aber das, was sie mir danach mitteilte, erschütterte mich so sehr, dass ich innerlich zusammenbrach. Sie sagte: „Anja, der Pilz ernährt sich überwiegend von Zucker. Das heißt, dass Zucker für dich ab heute tabu ist.“ Ich war so fassungslos, dass ich danach erstmal nicht mehr zuhören konnte. Ich soll keinen Zucker mehr essen dürfen? Wie soll das gehen? Meine Vorstellungskraft war eigentlich enorm, aber das konnte ich mir beim besten Willen nicht vorstellen.

ZUCKERSUCHT



ZUCKERABSTINENZ

Die Heilpraktikerin erklärte mir alles bis ins kleinste **Detail**. Mein schlechter Darmzustand führte zu unzähligen Lebensmittelintoleranzen. Wir testeten alles durch und fanden heraus, dass ich knapp 60% der Lebensmittel nicht mehr vertrug, die ich zu diesem Zeitpunkt konsumierte, von Weizen über verschiedene Gemüsesorten bis hin zu Hülsenfrüchten, und sehr viele Dinge, die ich bis dahin sehr gerne und sehr oft gegessen habe.

Ich habe den Pilz über die Jahre sehr gut mit dem Rohstoff versorgt, den er am liebsten mag: mit Zucker.

Doch ich hatte **Glück** im Unglück, auch das sagte die Heilpraktikerin ganz offen. Es war nämlich ein kleines Wunder, dass meine Organe unversehrt geblieben waren, obwohl sich der Pilz schon in meinem ganzen Körper breit gemacht hatte. Dass er das getan hatte, hatte sich auf meiner Haut bemerkbar gemacht: Die seltsamen Flecken waren Pilzflecken. Sie haben sich deshalb so rasant ausgebreitet, weil ich den Pilz über die Jahre sehr gut mit dem Rohstoff versorgt habe, den er am liebsten mag: mit Zucker.

Aber auch Nährstoffe verschmäht der Candida-Pilz nicht. Im Darm sitzt er dafür direkt an der Quelle, denn dort bekommt er seine einfachen Kohlenhydrate und Nährstoffe auf dem Silbertablett serviert. Die Hefepilze bauen Kohlenhydrate aus der Nahrung zu Kohlendioxid und Fuselalkoholen ab. Durch das Gas kommt es zu einem Blähbauch, zu Völlegefühl und Schmerzen im Darmbereich. Mit seinen toxischen Stoffwechselprodukten tötet der Pilz die umgebenden Bakterien und Viren ab. So kann er sein Revier immer mehr vergrößern und sich **problemlos** im ganzen Körper ausbreiten.

Ich bekam von meiner Heilpraktikerin die Aufgabe, den Candida-Pilz konsequent auszuhungern und meinen Darm wieder aufzubauen. Ich musste ihm also seine Nahrung entziehen – und dazu zählt alles, was wir in unserer modernen Welt überwiegend essen, vor allem Weizen, Weißmehlprodukte und Zucker. Sie wies mich außerdem darauf hin, dass dies nur die Spitze des Eisbergs sei und dass bis zur **Genesung** noch ein langer Weg vor mir liege. Ich sollte mir meinen Körper vorstellen wie eine Zwiebel, von der wir nun eine Schale nach der anderen abziehen müssten.

Mit diesen ganzen Informationen im Gepäck ging es zurück nach Hause. Richtig verstanden hatte ich es noch nicht und **ehrlich** gesagt hatte ich auch keine Vorstellung, wie es weiter gehen sollte. Doch ich wollte etwas tun, also aß ich zunächst mal direkt nach der Behandlung einen Salat mit fünf verschiedenen Gemüsesorten.