

aktivieren. Tatsächlich feuern Limo, Cola, Gummibärchen & Co diejenigen Regionen im Gehirn an, welche für Belohnung, Motivation und Wohlbefinden zuständig sind. Süßigkeiten und stärkereiches Weißmehl und Weißmehlprodukte lösen dabei im Gehirn die Ausschüttung derselben Botenstoffe aus wie harte Drogen. Die erste Geige spielt der Belohnungs-Nervenbotenstoff Dopamin mit seinen Bindungssystemen in der Steuerzentrale im Kopf: Zuerst peitscht der Zucker seine Ausschüttung regelrecht an und wir fühlen uns supergut. In der Folge aber werden bei gleichem Nachschub die Signale immer kürzer und schwächer. Dann braucht es immer mehr und immer häufiger Süßes. Auch das Wohlfühlhormon Serotonin wird zuerst überaktiviert, bis sich schließlich ebenfalls ein Mangelzustand entwickelt, spürbar an Unruhe, Schlafstörungen,

Schmerz, Muskelverspannungen und Abgeschlagenheit. Die Gier nach Zucker wächst. Zusätzlich zu diesen Verschiebungen werden mit der Zuckersucht auch die körpereigenen Opiat- und Cannabis-Systeme verstärkt aktiviert. Über ihre unnatürliche Aktivierung verlieren die physiologischen Glückshormone – Endorphine und Endocannabinoide – ihre natürliche Balance. Unter diesen Vorzeichen können sich dann Symptome wie Erschöpfung, innere Unruhe, Ängste, Albträume, Panik, Fressattacken, Zittern und Schmerzen unkontrolliert im Körper ausbreiten.

Trotz der schweren »Nebenwirkungen« fällt es vielen Menschen schwer, den Zucker einfach vom Speiseplan zu streichen. Sie entwickeln sogar regelrechte Entzugssymptome, wenn ihr Körper nichts Süßes mehr bekommt. Stress, Hunger und

Unruhezustände bestimmen die Betroffenen. Die logische Folge: Sie werden rückfällig. Um dies zu vermeiden, sollte der Zuckersatz schrittweise und gezielt erfolgen, damit der Stoffwechsel umlernen und sich umstellen kann. Entzug bedeutet dabei nicht Verzicht. Es gibt auch gesunde, gute Zucker.

Auf Süßes programmiert

Zuerst die gute Nachricht: Eigentlich können wir ja gar nichts für unseren unendlichen Heißhunger auf Schokolade, Gummibärchen, Schokoeis, eine große Portion Nudeln, auf Trauben und Pfirsiche, auf Brötchen und Baguette, auf ein Glas Cola oder Apfelsaft. Denn all diese Speisen und Getränke haben eine wunderbare gemeinsame Eigenschaft. Sie schmecken mehr oder weniger süß, machen wach und

gut gelaunt und – zumindest für kurze Zeit –
satt und glücklich.

Das Wissen um die tiefe Zuneigung zu
dieser Geschmacksqualität bringt jeder
Mensch von Anfang an mit auf die Welt.
Man muss sie nicht erlernen, sie ist
genetisch in unserem biologischen
Programm verankert. Babys auf der ganzen
Welt lieben vom ersten Schluck Muttermilch
(und auch gesüßter Ersatzmilch) an Süßes.
Denn durch den in ihr enthaltenen
Milchzucker (Laktose) schmeckt auch
Muttermilch leicht süßlich. Saures, sehr
Salziges oder gar Bitteres hingegen lehnen
die Neugeborenen entschieden ab, wie in
Studien beobachtet wurde. An diese
Geschmacksrichtungen gewöhnt sich der
Mensch erst im Laufe seines Lebens –
abhängig von der individuellen
Geschmacksprägung und -erziehung
beziehungsweise den

Ernährungsgepflogenheiten der Familie, in die man hineingeboren wird. Die Neigung für Süßes – für Anthropologen übrigens der unschlagbare Beweis für eine universelle Vorliebe – veranlasste den US-amerikanischen Psychologen Paul Rozin dazu, vom »Sicherheitsgeschmack der Evolution« zu sprechen. Tatsächlich gibt es kaum ein süßes, natürliches Lebensmittel, das giftig ist.

Süß = harmlos?

Um blitzschnell Bekömmliches von Ungenießbarem unterscheiden zu können – und Vergiftungen und Unverträglichkeiten möglichst zu vermeiden –, besitzt jeder Mensch fünf verschiedene Arten von Rezeptor- oder Schlüsselstellenzellen auf der Zunge: für die Geschmacksrichtungen bitter, salzig, sauer, süß und den herzhaften