

## Inhaltsverzeichnis

<b>Dieses Buch ist nicht für jeden!</b>	S. 11
<b>Mein Weg aus der Zuckersucht</b>	S. 14
<b>Kapitel 1: Was ist Zuckersucht und was steckt dahinter?</b>	S. 21
1. Die klassischen Anzeichen einer Sucht	S. 22
2. Kann Zucker süchtig machen?	S. 25
3. Doch wieso wird nicht jeder zuckersüchtig?	S. 30
4. Die Vorbedingungen für die Entstehung einer Zuckersucht	S. 30
5. Ist Zuckersensibilität gar nicht krankhaft, sondern normal?	S. 34
6. Sucht als Folge fehlender sozialer Verbindungen	S. 35
7. Sucht aus spiritueller Perspektive	S. 36
<b>Kapitel 2: Süchtig nach Zucker – Bin ich ein Zuckerjunkie?</b>	S. 44
1. Ein Selbsttest zum Ankreuzen	S. 46
2. Zuckersucht ist nicht gleich Zuckersucht	S. 52
a) Die 5 Typen der Zuckersucht	S. 53
(1) Der Problem-/Emotionsesser	S. 53
(2) Der Gelegenheitsesser	S. 53
(3) Der Pegelesser	S. 54
(4) Der gelegentliche Exzessesser	S. 56
(5) Mischformen	S. 57
b) Die drei Stufen der Zuckersucht	S. 59
<b>Kapitel 3: Wieso ist Zucker so gefährlich?</b>	S. 63
1. Was ist eigentlich Zucker?	S. 65
a) Einfachzucker (Monosaccharide)	S. 66
b) Zweifachzucker (Disaccharide)	S. 66
c) Oligosaccharide	S. 67
d) Mehrfachzucker (Polysaccharide)	S. 67
2. Ist Zucker nicht lebensnotwendig?	S. 68
Zucker ist nicht gleich Zucker	S. 69
3. Was macht Zucker in unserem Körper?	S. 73
a) Glukose als Peitsche für den Blutzucker und ihre Folgen	S. 76
→ Die Fahrten auf der Blutzuckerachterbahn machen müde, launisch und wecken die Naschlust	S. 76
→ Die Fahrten auf der Blutzuckerachterbahn als Auslöser für Insulinresistenz und Diabetes führen	S. 77
→ Ständig erhöhte Blutzuckerwerte beschleunigen den Alterungsprozess unserer Zellen und machen die Blutgefäße kaputt	S. 82
→ Ständig zu viel Glukose macht dick	S. 83
→ Die Fahrten auf der Blutzuckerachterbahn beeinträchtigen das Immunsystem	S. 84
b) Fruktose	S. 85

→ Fruktose schädigt die Leber und führt zu einer nicht-alkoholischen Fettleber	S. 85
→ Fruktose als Risikofaktor für das tödliche Quartett	S. 86
→ Fruktose und Insulinresistenz	S. 86
→ Fruktose kann zu Gicht und Krebs führen	S. 86
→ Fruktose macht müde	S. 86
→ Fruktose macht uns träge und gefräßig	S. 87
→ Fruktose und Verdauungsbeschwerden	S. 87
→ ADHS durch Fruktose?	S. 87
c) Zucker als Nährstoffräuber	S. 89
→ Müdigkeit durch Zucker	S. 90
→ Zucker übersäuert	S. 90
→ Zucker stört die Energiegewinnung	S. 91
→ Gehirn und Herz leiden am meisten durch den Zuckerkonsum	S. 91
→ Zucker stört die Reizweiterleitung und kann zu Lähmungen führen	S. 92
→ Zucker schädigt unsere Erbanlagen	S. 92
→ Zucker stört den Eiweiß- und Fettstoffwechsel	S. 92

#### **Kapitel 4: Das süchtige Gehirn – Die verborgene Kraft hinter unserer Lust auf Süßes** S. 96

1. Das Belohnungssystem als stärkste Macht im Universum	S. 97
a) Zucker und andere Suchtstoffe manipulieren unser Belohnungssystem	S. 99
b) Ständige Überstimulation des Belohnungssystems führt in die Sucht	S. 101
c) Wenn Zucker als überlebenswichtig interpretiert wird	S. 103
d) Das Belohnungssystem austricksen	S. 105
e) Weitere Auffälligkeiten in der Biochemie Süchtiger	S. 112
2. Ein Ausflug in die Welt unserer Botenstoffe	S. 113
a) Serotonin – Ein Wohlfühlhormon als Dirigent der Neurotransmitter	S. 115
b) Dopamin – Der „Ich-will-haben-Stoff“	S. 116
c) Endorphine – Körpereigene Schmerzstiller und Aufputschmittel für unser Selbstbewusstsein	S. 118
d) Leptin, Ghrelin, Glukagon und Insulin: Wenn unsere Hunger-Sättigungs-Botenstoffe verrückt spielen	S. 120
e) Wie Stresshormone uns in die Zuckersucht treiben	S. 121
3. Fazit: Machtlos gegen Heißhungeranfälle? – Es ist nicht unsere Schuld	S. 124

#### **Kapitel 5: Die richtige Ernährung für Zuckersüchtige** S. 127

1. Blutzuckerspitzen meiden und den Blutzucker stabil halten	S. 127
2. Die erste Mahlzeit ist entscheidend	S. 136
3. Drei Frühstücksideen für einen blutzuckerfreundlichen Start in den Tag	S. 138
4. Dem Körper geben, was er braucht oder ein Plädoyer für eine vollwertige Ernährung	S. 142

5. Achte auf die Zufuhr ganz bestimmter Mineralien und Vitamine	S. 151
a) Vitamin B <sub>1</sub>	S. 152
b) Zink	S. 153
c) Chrom	S. 154
d) Magnesium	S. 154
e) Omega-3-Fettsäuren	S. 155
6. Was Du sonst noch tun kannst	S. 156
a) Stärke Dein Verdauungsfeuer	S. 156
b) Reinige Deinen Darm	S. 160
c) Trinke ausreichend Wasser	S. 164
d) Meide Kaffee und Nikotin	S. 167
e) Iss Serotonin freundlich	S. 168
f) Meide Insulinspitzen	S. 171
g) Extratipp: Intermittierendes Fasten	S. 174
<b>Kapitel 6: Jetzt wird's ernst – Die Zuckerentwöhnung</b>	S. 181
1. Die Schritt-für-Schritt-Umstellung	S. 187
2. Zuckerentzug die letzten Vorbereitungen	S. 187
a) Sage „Ja!“ zum Zuckerentzug	S. 194
b) Schließe einen Vertrag mit Dir	S. 197
c) Räume Deine Küche auf	S. 200
d) Besorge Dir alternative Snacks, die Du bedenkenlos essen kannst	S. 206
e) Wappne Dich gegen Rückfälle!	S. 207
f) Such Dir Gleichgesinnte	S. 208
g) Wappne Dich im Umgang mit anderen	S. 209
3. Zucker-Detox – Die ersten Tage ohne Zucker	S. 211
<b>Kapitel 7: Tipps für Einkäufe, Restaurantbesuche, Einladungen und für unterwegs</b>	S. 218
1. Einkaufen	S. 218
2. Restaurantbesuche	S. 221
3. Für unterwegs	S. 223
4. Zu Besuch	S. 223
<b>Kapitel 8: Tipps für den Umgang mit Gelüsten</b>	S. 225
1. Der Notfallplan	S. 225
2. Klopfakupressur	S. 227
3. Ein 3-Schritte-Programm gegen die Macht der Gewohnheit	S. 231
<b>Kapitel 9: Wenn es doch passiert – Der Umgang mit Ausrutschen und Rückfällen</b>	S. 238
1. Eine Ausnahme kommt selten allein	S. 239
2. Wieso die Anfangszeit der Zuckerentwöhnung so tückisch ist	S. 240
3. Manchmal ist Widerstand zwecklos	S. 243
<b>Kapitel 10: Jetzt geht's in die Tiefe – Glaubensmuster und emotionale Verstrickungen auflösen</b>	S. 251
1. Blockierende Glaubenssätze auflösen	S. 252
a) Mache Dir Deine einschränkenden Glaubenssätze bewusst	S. 254
b) Entlarve Deine alten Glaubenssätze	S. 254

c.)Finde neue, förderliche Glaubenssätze	S. 260
d) Festige die neuen Glaubenssätze	S. 261
2. Emotionale Verstrickungen auflösen	S. 263
a) Lerne echten Hunger von emotionalem Hunger zu unterscheiden	S. 264
b) Entlarve die emotionalen Themen hinter Deinem Essverhalten	S. 267
c) Nimm Deine Gefühle an	S. 274
d) Finde alternative Strategien für den Umgang mit Deinen Bedürfnissen	S. 275
e) Söhne Dich mit Deinem inneren Saboteur aus	S. 279
<b>Kapitel 11: Nie wieder Süßes ist doch auch keine Lösung – Süße Alternativen für das Leben nach der Zuckerentwöhnung</b>	S. 286
1. Gesundere Alternativen für Zucker	S. 287
a) Vollwertzucker	S. 287
b) Honig	S. 288
c) Trockenfrüchte	S. 288
d) Dicksäfte	S. 289
e) Konzentrierte Glukose-Produkte	S. 290
f) Ahorn- und Agavensirup	S. 290
g) Kokosblütenzucker	S. 291
h) Yacon-Produkte	S. 292
i) Stevia	S. 293
j) Luo Han Guo	S. 295
k) Zuckeralkohole wie Xylit und Erythrit	S. 295
l) Süßstoffe als Ersatz für Zucker?	S. 299
2. Rezeptideen für die „gesunde“ Naschkatze	S. 301
a) Bananen-Stracciatella-Beeren-Creme	S. 301
b) Mandel-Dattel-Bällchen	S. 302
c) Vegane Mandelkekse ohne Gluten	S. 303
d) Eisgekühlte Erdbeercreme	S. 305
e) Rohe Brownies	S. 308
f) Selbstgemachte Schokolade ohne Zucker	S. 309
g) Waffeln mit Eis und Himbeer-Sauce	S. 310
h) Schokoladen-Creme mit Süßkartoffeln	S. 311
<b>Ein paar Worte zum Abschluss</b>	S. 313
<b>Anhang</b>	S. 316
1. Das Wichtigste auf einen Blick	S. 316
a) Zucker ist nicht gleich Zucker	S. 316
b) Zuckerliste – Zum Ausdrucken und Mitnehmen als kleine Einkaufshilfe	S. 316
c) Die richtige Ernährung für Zuckersüchtige	S. 318
d) Die Blutzuckertabelle	S. 322
e) Was Du sonst noch tun kannst	S. 332
f) Die Zuckerentwöhnung	S. 333
g) Das hilft gegen Entzugssymptome	S. 334
h) Das hilft bei Süßhunger und beugt Rückfällen vor	S. 335
i) Für alle, die tiefer gehen wollen	S. 335
j) Süße Rezepte für das Leben nach der Zuckerentwöhnung	S. 336
2. Empfehlungen, Quellen und Literaturangaben	S. 336
a) Bücher	S. 336

- b) Dokumentationen und Vorträge
- c) Studien
- d) Sonstiges

S. 337  
S. 338  
S. 340