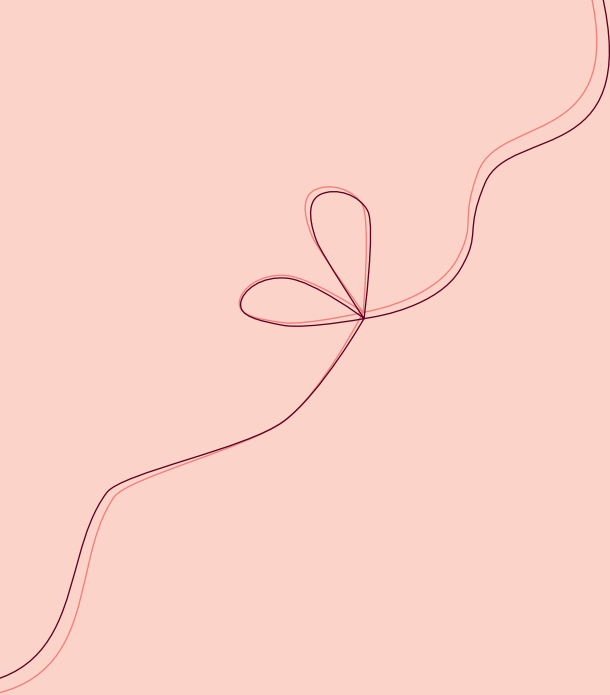


TOPP

ZUCKERFREI
LEBEN

»» Wie ich mein
Leben raffiniert
zuckerfrei
machte und
endlich *gesund*
wurde ««

Von Anja Giersberg
@zuckerfrei_naschen



ZUCKERFREI LEBEN

»» Wie ich mein
Leben raffiniert
zuckerfrei
machte und
endlich *gesund*
wurde ««

Von Anja Giersberg
@zuckerfrei_naschen

INHALT

1. WIE ALLES BEGANN 4

Vom Dorf in die große Stadt 4 |
Als Konditorin auf Wanderschaft 7 |
Der Neuanfang 14 | Wie ich meine
Berufung fand 23

2. WAS WIR ÜBER ZUCKER WISSEN MÜSSEN 26

Warum wir gerne süß essen 26 | Zucker-
sucht ist wirklich eine Sucht 28 | Zucker ist
nicht gleich Zucker 29 | Was unser Körper
mit Zucker macht 30 | Diabetes, oder: So
wirkt Zucker in unserem Körper 32 | Wei-
tere Kehrseiten der Zucker-Medaille 34 |
Die Goldseite der Kein-Zucker-Medaille 36

3. GLAUBENSsätze ÜBER ZUCKER UND WIE DU SIE LÖSEN KANNST 40

Das „Warum“ ist entscheidend 41 |
Wenn ich an Zucker denke ... 43 |
Neue Gewohnheiten etablieren 46

4. DIE ERSTEN SCHRITTE IN EIN ZUCKERFREIES LEBEN 48

Was bedeutet „zuckerfrei“? 48 | Finde deine eigene Defini-
tion 49 | Wie streng willst du sein? 49 | Versteckte Zucker
lauern überall 50 | Versteckte Zucker ausfindig machen 52 |
Darauf musst du beim Einkaufen und Essen achten 56 | Vor-
sicht bei Obst, Säften und Smoothies 58 | So startest du in
dein zuckerfreies Leben 62 | Die ersten Tage ohne Zucker 66

5. HERAUSFORDERUNGEN IM ZUCKERFREIEN ALLTAG 68

Heißhunger **68** | Basismaßnahmen gegen Heißhunger **69** | Heißhunger und Zuckerkonsum **72** | Sofortmaßnahmen gegen Heißhunger **73** | Erste-Hilfe-Koffer gegen Heißhunger **74** | Emotionales Essen **75** | Maßnahmen gegen emotionales Essen **76** | Auf Reisen und im Restaurant **77** | Bei Freunden und der Familie, oder: die Kunst, Nein zu sagen **80** | Zuckerfrei „trotz Partner“ **82** | Zuckerfrei „trotz Kinder“ **84** | Die Großeltern und der Zucker **85**

6. WIE ICH MEIN ZUCKERFREIES LEBEN HEUTE LEBE 86

Rückschlägen vorbeugen **88** |
Mit Zuckeralternativen arbeiten **91** |
Verschiedene Zuckeralternativen **91**

7. REZEPTE 95

Frühstück 96

Laugenbrötchen **96** | Mini-Pancakes **97** | Schoko-Porridge **98** | Kaiserschmarrn **99** | Flockenbrot **100** | Beerenkonfitüre **101** | Baked Oatmeal mit Birne **102**

Mittagessen 103

Möhren-Ingwer-Suppe **103** |
Linsen-Paprika-Eintopf **104** |
Linsen-Auflauf **105** | Gnocchi-Salat **106** | Bulgur-Salat **107** |
Kichererbsen-Curry **108** | Glutenfreie Pasta mit Gemüse **109** |
Ratatouille **110**

Abendessen 111

Chili sin Carne **111** | Couscous-Salat **112** | Wirsing-Lasagne **113** |
Bohnen-Eintopf **114** | Thai-Curry-Nudeln **115**

Snacks 116

Schoko-Kokos-Cookies **116** | Müslihäppchen **117** | Nuss-Banankuchen **118** | Frucht-Muffins **119** |
Pflaumen-Crumble **120** | Apple Pies **121** | Crunchys **122**

WIE ALLES BEGANN

Vom Dorf in die große Stadt

Wenn ich mich zurückerinnere, dann sehe ich mich im Badezimmer meiner Großeltern stehen und meine Oma beobachten, wie sie in der Badewanne Stollenteig herstellt. Ich war sechs Jahre alt und stand mit offenem Mund daneben. Jeder, der schon mal Teig mit der Hand geknetet hat, weiß, wie kräftezehrend diese Aufgabe sein kann. Und der Hefeteig in der Badewanne reichte locker für ungefähr 50 Stollen! Meine Oma bearbeitete ihn voller **Leidenschaft**.

Es wurden jedes Jahr irrsinnig viele Stollen, die sie in der Dorfbäckerei backen ließ, um Familie, Bekannte und Dorfmitglieder damit zu versorgen. Bis heute ist der Stollen meiner Oma der **leckerste** Stollen, den ich jemals gegessen habe.

Kochen und Backen war die größte Passion meiner Oma. Alles drehte sich den ganzen Tag ausschließlich ums Essen.

Wir waren in den Ferien öfter bei meinen Großeltern und Kochen und Backen war die größte Passion meiner Oma. Alles drehte sich den ganzen Tag ausschließlich ums Essen: Was essen wir morgens, welches Gericht gibt es zum Mittag, welchen Kuchen wollen wir zum Kaffeetrinken essen und was gibt es zum Abendbrot? Für uns Enkel gab es ständig auch noch etwas zwischendurch, etwa Milchreis mit Zimt und Zucker. Und ein **selbstgemachtes** Dessert beim Mittagessen wurde auch nie ausgelassen.

So wie fast alle Kinder war ich damals schon eine leidenschaftliche Nascherin, süß mochte ich seit jeher **gerne**. Wofür mich meine Oma schnell begeisterte, war das Backen in der Weihnachtszeit. Immer durfte ich dabei helfen, und das habe ich nur zu gerne getan. Mich faszinierten schon damals die Gerüche und die Farben der Zutaten und die wohlige Wärme in der Küche. In mir gab es dabei diese innere Ruhe, die mich glücklich machte, und eine große Freude, während ich jedes Plätzchen liebevoll und kreativ dekorierte. Ich habe damals schon gespürt, dass die Weihnachtsbäckerei einmal meine größte Leidenschaft werden wird. Bis heute erinnere ich mich so gerne an diese schönen Momente, an

die Geborgenheit und an die **Lebensfreude**, die ich beim Backen mit meiner Oma empfunden habe.

Als ich älter wurde, fing ich auch zu Hause an zu backen. Zuerst war es ein Marmorkuchen, dann ein paar Plätzchen, irgendwann wurden es aufwendigere Torten. Ich hatte unglaublich viel Freude an meinem neuen Hobby und backte auch für **besondere** Anlässe für meine Klassenkameraden. Derweil konnte ich mich in der Schule nie so richtig für ein Lehrfach begeistern. Der einzige Unterricht, der mir Freude bereitete, war der in Französisch. Als ich schließlich Abitur machte, hatte ich keine genaue Vorstellung, wie es nach der Schule weitergehen sollte, und so beschloss ich, erstmal ein Jahr als Au-pair-Mädchen in Paris zu verbringen. Diese Entscheidung sollte mein Leben in die richtige Bahn lenken, doch das ahnte ich damals noch nicht.

DEUTSCHLAND



FRANKREICH

Ich buchte also ein Zugticket und machte mich auf dem Weg in ein neues Abenteuer – das erste Mal allein in einem anderen Land, ohne Mama und Papa, ohne meine Freunde. Ich war so aufgeregt, dass ich die ganze Zugfahrt über heulte. Mich tröstete ein Franzose, der eine Lavendelfarm betrieb, er versprach mir, dass es die **schönste** Zeit in meinem Leben werden würde. Und er sollte Recht behalten.

In Paris angekommen, wurde ich von meiner Madame am Bahnhof abgeholt und zu meinem Zimmer gebracht: **Gemütliche** 7 Quadratmeter, ohne Heizung und Warmwasser, aber dafür über den Dächern von Montmartre mit der schönsten Aussicht, die man sich vorstellen kann.

Einen Tag später wurde ich den beiden Kindern und dem Vater der Familie vorgestellt. Die Eltern lebten getrennt und die zwei kleinen Jungs hatten nicht viel **Freude** an den jährlich wechselnden Au-pair-Mädchen. Wir lernten in dem einen Jahr, uns miteinander zu arrangieren. Ich gab mein Bestes, aber es war eine Zeit mit vielen zwischenmenschlichen Konflikten, die mich nach meiner Arbeit oft betrübt durch die Straßen von Montmartre haben laufen lassen.

In einer solchen Feierabendstimmung war es auch, dass ich entdeckte, was mich bis heute in den Bann zieht und in mir Freude und **Glückseligkeit** auslöst: Ich war auf dem Weg zu Freunden und schlenderte, in Gedanken verloren, durch die Straßen von Paris. Auf einmal stieg mir ein leckerer Duft in die Nase, ich hob meinen Kopf und erblickte links von mir das Schaufenster einer traditionellen Patisserie. Dieser Anblick faszinierte und inspirierte mich so sehr, dass ich minutenlang dort stehen blieb und mir alles ganz genau anschaute.

Mich beseelten die Farben und die Kreativität der Törtchen in der Auslage. Ich hatte noch nie vorher so schöne Backwaren gesehen und wusste von diesem Augenblick an, dass ich selbst irgendwann einmal solche wunderschönen Patisserie-Produkte herstellen möchte.

Ich schlemmte mich regelrecht durch all die süßen Auslagen. Jeden Tag freute mich auf mein Stückchen süßes Glück, das ich voller Genuss verspeiste.

Von da an nahm ich die Bäckereien und Konditoreien in meiner Umgebung mit anderen Augen wahr. Ich schlemmte mich regelrecht durch all die süßen Auslagen. Jeden Tag freute mich auf mein Stückchen süßes **Glück**, das ich voller Genuss verspeiste.

Mein Jahr in Paris war vor allem kulinarisch geprägt, doch ich habe auch viele **Freunde** gewonnen, neue Bekanntschaften geschlossen und die Stadt mit voller Lebensfreude für mich entdeckt. Irgendwann ging diese Zeit zu Ende und zurück zu Hause musste ich mich der Frage stellen: Was mache ich nun, wie geht es weiter?

Mein Verstand war damals leider zu präsent und so habe ich auf mein Umfeld gehört und ein Studium mit dem Schwerpunkt Betriebswirtschaft begonnen. Ich quälte mich jeden Tag dort hin und war unglücklich mit meiner Wahl, traute mich aber nicht, auf mein **Herz** zu hören. So zogen die Monate an mir vorbei und ich empfand eine totale Leere in mir. Meiner damaligen Studienkameradin ging es ähnlich und wir fingen an, uns darüber aus-

zutauschen, was uns im Leben wirklich Freude bereitet.

Ich erzählte, dass ich **gerne** backe, aber keine klassische Ausbildung in einer deutschen Konditorei machen möchte, sondern das Handwerk bei einem Franzosen erlernen will. Wochen später saß die Kommilitonin in einer Vorlesung neben mir und berichtete, dass sich in unserer Stadt ein Franzose mit einer Patisserie selbstständig gemacht hatte. Sie gab mir die Adresse. Wieder zu Hause, beschloss ich, die Bewerbung meines Lebens zu schreiben. Ich verfasste sie aus vollstem Herzen heraus und bekam prompt eine Einladung zum Probearbeiten, obwohl das Unternehmen schon einen Auszubildenden für das erste Ausbildungsjahr hatte und auch keinen weiteren einstellen wollte.

Es war klar, dass ich alles geben musste, und das tat ich dann auch. Meine erste Woche in einer richtigen Backstube, und ich wusste von diesem Augenblick an: Das ist es, was ich mein Leben lang machen **möchte!** Ich bekam die Chance, beendete mein Studium und begann zwei Monate später mit der Ausbildung zur Konditorin.

UNIVERSITÄT



PATISSERIE

Als Konditorin auf Wanderschaft

Wie viele andere Konditorlehrlinge hatte auch ich anfangs eine andere Vorstellung vom Arbeitsalltag in einer Backstube. Ich hätte am liebsten den ganzen Tag Törtchen hergestellt und Modellierarbeiten ausgeführt, doch man bekommt gerade in der Anfangszeit viele Aufgaben, die weniger Freude bereiten. Dazu zählen zum Beispiel Erdbeeren putzen, Ware verräumen oder Reinigungsarbeiten erledigen. Solche Dinge machen 90 Prozent der täglichen Arbeit aus. Vielen Auszubildenden wird der Alltag darum schnell zu monoton und körperlich zu anstrengend, und so entscheiden sie sich dann doch noch einmal für einen anderen Beruf. Und auch ich war am Anfang ein wenig enttäuscht. Aber meine **Leidenschaft** für Süßes hat mich durchhalten lassen.

Ich bin sehr **dankbar**, dass ich die Möglichkeit bekommen habe, das Handwerk bei einem Franzosen zu erlernen. Das war etwas ganz Besonderes und alles, was ich zusätzlich an deutschen Fertigkeiten für diesen Beruf gebraucht habe, habe ich in der Berufsschule oder auf Weiterbildungen gelernt. Nach Abschluss meiner Gesellenprüfung habe ich die Meisterausbildung hinterhergeschoben. Ich war voller **Tatendrang** und leidenschaftlich bei der Sache, denn es gab so viel zu entdecken.

Diese Zeit war der Startschuss für einen Lebensabschnitt, in dem ich nicht sehr achtsam mit mir umgegangen bin. Die Meisterausbildung fand in Teilzeit in einer anderen Stadt statt. Ich blieb damals in meinem Lehr-

betrieb und habe meine zwei freien Tage pro Woche genutzt, um zu pendeln und zur Meisterschule zu gehen. Die Ausbildung dauerte fast zwei Jahre und am Ende war ich natürlich **stolz** und glücklich, aber auch sehr gerädert.

Nach den Prüfungen wollte ich endlich beruflich etwas Anderes sehen und so beschloss ich, in die Gastronomie zu wechseln. Mich hatte schon immer das abstrakte und kreative Anrichten von Desserttellern **fasziniert**. Unbedingt wollte ich das erlernen, also fing ich dort an zu arbeiten, wo andere Urlaub machen. Das hört sich verlockend an, aber ich stellte schnell fest, dass ich sehr wenig von meiner schönen Umgebung hatte. Meine „Freizeit“ erstreckte sich zwischen 1 Uhr nachts und 7 Uhr morgens. Ich konnte mich also nicht am Strand sonnen, sondern musste schlafen, um fit zu sein für den Rest des Tages, der mit Arbeit gefüllt war. Die täglichen Arbeitszeiten lagen immer im zweistelligen Bereich und ich hatte für nichts Anderes Zeit, schon gar nicht zum Kochen. Darum habe ich mir nach **Feierabend** in der

*Ich war voller Tatendrang
und leidenschaftlich bei
der Sache, denn es gab so
viel zu entdecken.*

Wie alles begann

Nacht meistens schnell noch eine Pizza in den Ofen geschoben und tagsüber bei der Arbeit sehr viel genascht. Als Konditorin sitzt man da ja an der Quelle, ruckzuck rutscht die Hand aus und man steckt sich etwas Selbstgebackenes in den Mund.

Ich habe in der Regel über den ganzen Tag von einem Weizenbaguette mit geschmolzenen Schokoladendrops gelebt; nur selten hatte ich das **Glück**, dass die Jungs aus der Küche etwas für mich gekocht haben. Wenn von den Tagungsgästen oder vom Buffet Kuchen übrig war, habe ich mich vor dem Abendservice daran gütlich getan. Und als **Krönung**, sozusagen für den Notfall, hatte ich immer eine Tüte Lakritz in der Hosentasche.

Dazu gab es Cola und andere Softgetränke, die meinen Insulinspiegel oben hielten: In großen Hotelküchen steht meistens ein Getränkeautomat und ich konsumierte üblicherweise 1 Liter Limonade pro Tag – außerdem drei bis vier Tassen Kaffee. Das Wasser habe ich fast immer außer Acht gelassen.

Damals war ich der festen **Überzeugung**, dass ich diesen Zucker brauchte und dass er mir half, mein Energielevel zu halten. Ich hatte

keine Vorstellung von gesunder Ernährung und es wäre mir auch nicht in den Sinn gekommen, mich damit auseinanderzusetzen. Auch zu Hause hatte ich immer Süßigkeiten griffbereit, der Kühlschrank war gefüllt mit Schokolade und Junkfood. Zucker war also mein Grundnahrungsmittel, und das über sechs Jahre hinweg. Hinzu kam der Stress bei der Arbeit, der ebenfalls seinen Teil beigetragen hat. Doch sehr lange bemerkte ich nicht, was sich da in mir gesundheitlich zusammenbraute.

In dem Hotel, in dem ich mittlerweile ein Jahr in der Hauptküche gearbeitet hatte, gab es auch ein Sternerestaurant. Ich stand öfter nach Feierabend dort in der Küche und schaute den Köchen und der Chefpâtissière beim Anrichten der Teller zu. Es war Faszination pur, so viel **Kreativität** und Schönheit auf den Tellern! Es ergab sich dann, dass ich in die Sterneküche des Hotels wechseln und dort kreative Desserts zaubern durfte, da die Chefpâtissière weitergezogen war. Der Sternekoch hatte mich gefragt, ob ich Lust hätte, ins kalte Wasser zu springen. Was für eine Frage!

Ich hatte das Gefühl, die schönste Arbeit auf diesem Planeten zu haben, und jedes Mal, wenn ein Teller zum Gast rausging, wusste ich, dass ich ihm mit meiner Arbeit einen unvergesslichen Abschluss eines wunderbaren Menüs bieten würde. Die **Wertschätzung** der Gäste und das Ausleben meiner Kreativität hat mich zu dem Zeitpunkt richtig beflügelt und mich immer weiter werkeln lassen.

Irgendwann fiel mir morgens auf, dass ich dünner geworden war und meine Hosen

*Sozusagen für den Notfall
hatte ich immer eine Tüte
Lakritz in der Hosentasche.*

nicht mehr passten. Ich hatte in den letzten eineinhalb Jahren 7 Kilo Gewicht verloren – und das ganz unbemerkt. Früher achtete ich darauf, mein Gewicht zu halten, aber zu dem Zeitpunkt hatte ich den Gewichtsverlust offensichtlich nicht gut unter Kontrolle. Ich nahm mir darum fest vor, wieder mehr zu essen, und beschloss, auch wieder **regelmäßig** zu frühstücken. Letzteres sah dann so aus, dass ich vor der Arbeit zum Bäcker lief und mir eine Streuselschnecke oder eine andere süße Kleinigkeit kaufte.

Als ich das erste Mal nach der Tüte mit der Streuselschnecke griff, die mir die Verkäuferin über den Tresen reichte, fiel mir auf, dass ich sie nicht richtig greifen konnte: Ich hatte ein Taubheitsgefühl in der Hand – erst nur in der rechten Hand, später dann auch in der linken. Das wird schon wieder von alleine weggehen, habe ich mir gedacht. Niemals wäre ich deswegen zum Arzt gegangen und hätte mich krankschreiben lassen. Krank zu sein und nicht am Arbeitsplatz zu erscheinen ist ein Tabu in der Gastronomie. Schon immer nahm ich, wenn ich merkte, dass ich Fieber oder Halsweh bekam, einfach Medikamente ein und brachte weiterhin meine **Leistung**. Allerdings wurde ich plötzlich immer anfälliger für Infekte ... Doch auch das gab mir noch nicht zu denken, ich ignorierte diesen Umstand und machte einfach genauso weiter wie bisher – alles ist in Ordnung, redete ich mir ein.

Ein Jahr später zog es mich beruflich in ein anderes Sternerestaurant, und dort fiel mir das erste Mal auf, wie sehr sich auch mein **Privatleben** verändert hatte.

Damals war ich der festen Überzeugung, dass ich diesen Zucker brauchte und dass er mir half, mein Energielevel zu halten. Ich hatte keine Vorstellung von gesunder Ernährung.

Seitdem ich meinen Ausbildungsbetrieb verlassen hatte, gab es weder Zeit für alte Freundschaften noch für **Beziehungen**. Meine ganze Leidenschaft galt damals dem Handwerk, Privates rückte immer mehr in den Hintergrund. Natürlich lernte ich bei der Arbeit viele Menschen aus der ganzen Welt kennen und wir haben im Team auch oft sehr viel Spaß gehabt. Doch allmählich stellte ich in Frage, wie ich tagtäglich mit mir umging und wie ich lebte. Die hohe Arbeitsbelastung fing an, mich zu überfordern, und ich war nie gerne perfektionistisch. Es fiel mir zunehmend schwerer,

TATENDRANG



ÜBERBELASTUNG

Wie alles begann

mein Leistungsniveau zu halten und vor allem jeden Tag **100 Prozent** zu geben, wie es in den besten Restaurants auf dieser Welt eben verlangt wird. Als mir das irgendwann so richtig zu viel war, schaltete ich einen Gang runter. Ich wechselte noch einmal den Wohnort und den Arbeitsplatz und fing in einer ganz „normalen“ Hotelküche an, wo ich weiterhin Desserts kreieren durfte.

Die Arbeit war einfach und ich merkte, dass ich mich innerlich entspannte. Allerdings konnte ich es auch fast nicht mehr abwarten, Feierabend zu haben. Ich schaute ständig auf die Uhr und war immer richtig wütend, wenn kurz vor Küchenschluss noch Gäste ins Restaurant kamen und ich unerwartet zwei Stunden länger bleiben musste. Meine Arbeit fing an, mich zu nerven, und ich hatte einfach keine **Lust** mehr auf meinen Beruf. Es war vorbei mit der Leidenschaft. Ich konnte mir nichts mehr merken und war bei schwierigen Gästen schnell gereizt, verzweifelt und manchmal kurz davor zu weinen.

Es fiel mir zunehmend schwerer, mein Leistungsniveau zu halten und vor allem jeden Tag 100 Prozent zu geben.

Und dann kam der Tag, der irgendwann kommen musste. Wieder mal schleppte ich mich ohne zu frühstücken zur Arbeit. Ich wusste nicht, was mich im Mittagsservice erwartete, wie viele Gäste kommen würden und ob diese überhaupt ein Dessert bestellen würden. Doch ich war auf alles vorbereitet und wartete darauf, die ersten Teller rausschicken zu können. An diesem Tag kamen sehr viele Bestellungen auf einmal rein. Das war eigentlich nie ein Problem für mich, doch plötzlich bemerkte ich, dass sich etwas in mir **verändert** hatte.

**100 PROZENT
LEIDENSCHAFT**



**100 PROZENT
ÜBERFORDERUNG**

Das Servicepersonal stand hinter mir und wartete darauf, dass ich endlich die Dessertteller fertig hatte. „Anja, mach mal schneller, die **Gäste** warten schon“, vernahm ich hinter meinem Rücken, und die Bestellungen häuften sich. Doch sie bekamen nicht einen Teller von mir: Ich hatte ein totales Blackout und wusste nicht mehr, wie ich die Nachspeisen anrichten sollte. Schon tausend Mal gemacht, aber ich konnte es einfach nicht abrufen.

Die Bestellungen häuften sich. Doch sie bekamen nicht einen Teller von mir.

Minutenlang stand ich da und war bewegungsunfähig, bis eine Kollegin reagierte und mir auf einem Foto auf ihrem Handy zeigte, wie das Dessert aussah.

Ich fing an, die Teller fertigzustellen, und beendete dann den Mittagsservice. Danach ging ich in der Umkleidekabine auf die Toilette, schloss die Tür ab und heulte. Zwei Tage später hatte ich das erste Mal seit drei Jahren Urlaub, zwei Wochen am Stück. Die ersten drei Tage ging es mir **gut**, am vierten Tag wachte ich mit Verspannungen im ganzen Körper auf und wurde krank. An die folgenden Tage erinnere mich nur noch verschwommen, denn es kam alles in mir hoch, was sich über die Jahre angesammelt hatte. Ich brach zusammen, sowohl körperlich als auch psychisch.

ENTSPANNUNG



ZUSAMMENBRUCH

Burnout mit Ende 20 – so begann sie, meine erste große **Auszeit**. Von da an habe ich mich drei Monate lang ausgeruht und alles dafür getan, mich zu erholen und mit positiven Gedanken in den Tag zu starten.

Und wirklich, langsam juckte es mich schon wieder in den Fingern. Daher beschloss ich, die ersten Bewerbungen zu schreiben. Da ich gemerkt hatte, dass die Gastronomie aufgrund des enormen Arbeitspensums kein guter Arbeitsplatz für mich war, lenkte ich meine **Aufmerksamkeit** in eine andere Richtung. Ich war fest entschlossen, es nicht nochmal so weit kommen zu lassen. Schließlich zog es mich in ein Unternehmen, das Eiscreme herstellte, und ich zog um.

Die Aufgaben in der neuen Firma waren komplett **neu** für mich: Ich entwickelte kreative Eisprodukte und leitete die Produktion, und mit der Zeit kamen immer mehr Aufgaben hinzu: Ich kümmerte mich zusätzlich um die Hygiene, um die Lagerhaltung und um die Abfüllung der Eiscreme. Und da in dem Unternehmen ein Techniker fehlte, habe ich irgendwann auch noch angefangen, Maschinen zu reparieren, und dafür gesorgt, dass technisch alles funktionierte.