

MARTINA FONTANA

Voll auf Zucker!

Wie Sie die Sucht nach
Süßem überwinden

MIT TEST
BIN ICH EIN
ZUCKER-
JUNKIE?



KÖSEL

Martina Fontana
Voll auf Zucker!

MARTINA FONTANA

Voll auf Zucker!

Wie Sie die Sucht nach Süßem überwinden

KÖSEL

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Umschlaggestaltung und -motiv sowie Illustrationen im Innenteil: Oliver Weiss /
www.oweiss.com

Lektorat: Silke Uhlemann, München

ISBN 978-3-641-07516-3

V002

www.koesel.de

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser,

was haben Sie heute gefrühstückt? Zufällig Toast-Waffeln, garniert mit (Tetrapak-)Apfelmus und Sprühsahne aus der Dose?

»So etwas isst doch niemand zum Frühstück!«, glauben Sie? Ja, das hätte ich bis vor Kurzem auch gedacht. Aber ich musste erfahren: Es gibt ziemlich viele Menschen, die sich solche (und andere) extrem süß-fettige, vitaminfreie Lebensmittel schon am frühen Morgen »reinziehen«. Zwar nicht täglich, aber doch häufig. Und die insgesamt supersüß essen, ohne das auch nur ansatzweise verwerflich oder seltsam zu finden. Ich muss gestehen: Das hat mich ziemlich irritiert.

Warum? Weil ich so ein Gesundheitsapostel bin, der niemals nascht? Unsinn. Nein, mich hat die fatale Einstellung dieser (jüngeren und auch älteren) Menschen verstört: »Ist doch nichts dabei, schmeckt einfach gut, schadet doch nicht!« Mit so viel Unbedarftheit (und solch einem Desinteresse an der eigenen Gesundheit) hatte ich einfach nicht gerechnet. Offenbar gibt es immer mehr Menschen, für die eine extrem zuckerlastige Ernährung völlig normal zu sein scheint und die sie auch ihren Kindern (sofern vorhanden) selbstverständlich »angedeihen« lassen.

Mir wurde leider klar: Der Zuckerteufel ist bereits sehr viel mächtiger, als die meisten es für möglich halten (und

auch als ich es mir je hätte vorstellen können!). Längst schon sind wir ein Volk von Zuckersüchtigen – es hat sich bloß noch nicht herumgesprochen.

Diese bittersüße Erkenntnis beschäftigte mich mehr und mehr; ich fragte mich immer öfter:

- Wie konnte es dazu kommen, warum sind wir süchtig?
- Wer macht (und hält) uns abhängig?
- Was macht die Sucht mit uns?
- Warum erkennt kaum jemand den Zusammenhang zwischen hohem Zuckerkonsum und der rasant steigenden Zahl der Übergewichtigen und Fettleibigen?
- Was können wir tun, um vom Zucker loszukommen?

Ich machte mich also auf die Suche nach Antworten. Und ich fand viele. Erschreckende, aber auch hoffnungsvolle.

Der »Toast-Waffel-Schock« war natürlich nur das i-Tüpfelchen für die Idee, dieses Buch zu schreiben. Ich hatte mich zwar schon früher intensiv mit dem Thema Zuckersucht beschäftigt, damals allerdings eher für den »Hausgebrauch«, also nur für mich und mein Gewichtsproblem. Ja, auch ich habe mich viele Jahre meines Lebens gequält, um abzunehmen, schlank zu sein, den gängigen Klischees zu entsprechen. Ich erinnere mich wirklich nicht gern an diese Zeit zurück. Schon als Teenie mutierte ich zum Ernährungsspezialisten, probierte viele Möglichkeiten aus, war manchmal erfolgreich, scheiterte aber auch oft kläglich. Bei mir wechselten sich jahrzehntelang obsessive Gesundheitsphasen mit nervigen Essattacken ab. Ich setzte mich selbst immer mehr unter Druck, verzweifelte, rappelte mich wieder auf, um dann

doch wieder abzustürzen. Irgendwann fiel mir auf, dass ich mich wie ein Junkie verhielt; offenbar war ich süchtig. Aber wonach? Was war meine Droge?

Meine Suche war kurz und sehr erfolgreich: Ich betrachtete meine Ernährung, sah etwas genauer hin und erkannte, dass mein persönlicher Süchtigmacher in fast jedem Lebensmittel steckte. Meine Droge war eindeutig der Zucker!

Und je mehr ich mich mit dem Thema »Zucker« beschäftigte, umso klarer wurde mir, wie sehr er mein Leben beeinflusste. Ich war mir schnell sicher: Nicht nur meine Gewichtsprobleme, sondern auch meine (viel zu häufige) schlechte Laune und die Konzentrationsschwierigkeiten, mit denen ich immer wieder kämpfte, hatten mit meinem Zuckerkonsum zu tun! Und ich erkannte außerdem, dass es mitnichten mein persönliches Problem war. Denn, mit wem ich auch sprach – die meisten reagierten wissend (»Ich glaube, ich bin auch zuckersüchtig«) und erzählten mir ihre »Zuckerteufelgeschichten«, die verdächtig oft meiner eigenen ähnelten. Und niemand kannte einen Ausweg.

Einige dieser Geschichten können Sie in diesem Buch nachlesen. Und natürlich auch all die Antworten, die ich auf die »Zuckersucht-Fragen« gefunden habe. Außerdem halten Sie mit diesem Buch die Werkzeuge in der Hand, die es mir (und auch anderen Betroffenen) möglich gemacht haben, endlich (!) aus dem unsäglichen Zucker-Kreislauf auszusteigen.

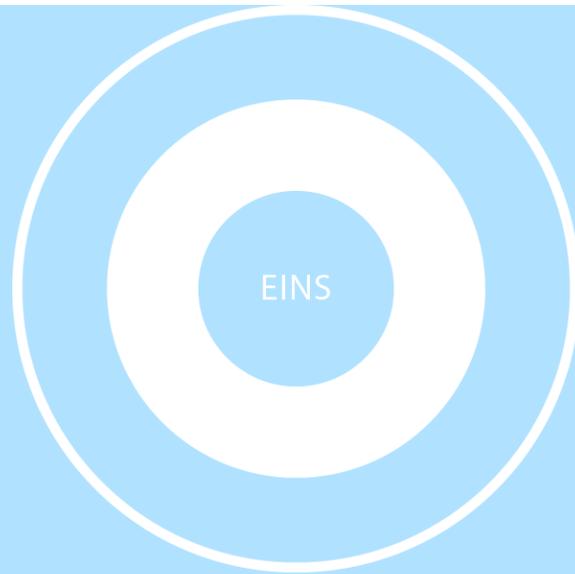
Was Sie in diesem Buch nicht finden werden, sind konkrete Ernährungs- und Lebensmittelempfehlungen.

Warum? Weil keine »Diät« dieser Welt so individuell sein kann, wie Sie selbst es sind! Warum sollten Sie sich also mit irgendwelchen Vorgaben herumquälen? Und ich empfehle Ihnen auch nicht, auf »Ersatzdrogen« (wie Stevia und andere Süßstoffe) umzusteigen, denn das löst das »Grundproblem« nicht: Sie würden weiterhin viel zu süß essen und zu viele »minderwertige« (und wertlose) Lebensmittel zu sich nehmen (der Industriezucker ist ja oft nur ein kritikwürdiger Bestandteil). Die »Süß-Gier« bliebe. Und bleibt die Gier, sind Sie ständig in Gefahr, doch wieder rückfällig zu werden (und wieder Produkte mit Industriezucker zu sich zu nehmen). Nur wenn Sie sich von der »Süß-Gier« nachhaltig befreien, machen Sie sich unabhängig von den Machenschaften der Lebensmittelindustrie!

Ich wünsche mir, dass Sie Ihren ganz persönlichen und gesunden (Ernährungs-)Weg finden. So, wie auch ich ihn gefunden habe. Mein persönlicher Ausstieg ist nun schon mehr als zehn Jahre her. Seit dieser Zeit bin ich »clean«, esse zuckerarm und fühle mich gesünder denn je. Mein Gewichtsproblem hat sich damals schnell in Luft aufgelöst. Und ich habe auch nie wieder nennenswert zugenommen. Und möchten Sie wissen, was das Allerschönste ist? Mir sind die neuen Verhaltensweisen so in Fleisch und Blut übergegangen, dass ich mir weder großartige Gedanken über das Essen noch über mein Gewicht machen muss. Funktioniert alles ganz automatisch. Und entspannt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie dasselbe demnächst auch von sich sagen können. Viel Spaß und viel Erfolg auf Ihrem persönlichen Weg aus der Zuckersucht, Ihre

Martina Fontana



**Alles Zucker, oder was?
Unser katastrophaler
Zuckerkonsum**

Die schöne süße Welt, in der wir leben

Unsere Welt ist süß. Zuckersüß und klebrig. Zucker ist überall, er begegnet uns auf Schritt und Tritt. Er begegnet uns dort, wo wir ihn erwarten. Aber oft läuft er uns auch dort über den Weg, wo wir ihn überhaupt nicht vermuten und nicht mit ihm rechnen.

Wir alle konsumieren viel mehr von dem weißen süßen Gift, als gut für uns wäre: Wussten Sie, dass jeder Deutsche im Schnitt pro Jahr mindestens 40 Kilogramm Industriezucker vertilgt? 1

Stellen Sie sich diese Menge doch bitte einmal in Form von Zuckerpaketen vor: unglaubliche 40 Stück! Wenn Sie gedanklich noch weitere 22 Päckchen draufpacken, haben Sie den Pro-Kopf-Verbrauch der US-Amerikaner vor Augen – ein unvorstellbarer 62-Kilogramm-Berg! Und wenn es nach unserer Lebensmittelindustrie geht, sollen wir hierzulande diese Marke auch baldmöglichst erreichen. Die Chancen dazu stehen leider nicht schlecht. Aber auch schon bei 40 Kilogramm Zucker im Jahr kann man wohl davon sprechen, dass sich das weiße Gift für viele von uns bereits zu einem Grundnahrungsmittel gemausert hat. Eine tolle Karriere für ein Produkt, das vom Körper in dieser raffinierten Form überhaupt nicht gebraucht wird! Industriezucker hat sich zu einem Wegelagerer der schlimmsten Art entwickelt – er hat sich in unser Leben eingeschlichen, ist fester Bestandteil unseres Daseins geworden und zerstört unsere Gesundheit aufs Heimtückischste.

Wir lassen uns regelrecht »zuckermästen«. Denn nur ca. 15 % dieser unglaublichen 40 Kilogramm Industriezucker verwendet jeder von uns pro Jahr im eigenen Haushalt – zum Backen, Kochen, zum Süßen von Kaffee und Tee etc. Der große Rest wird uns von der Lebensmittelindustrie verabreicht: Ganz offen zum Beispiel in Softdrinks, Marmeladen und Süßigkeiten aller Art, aber auch gut versteckt in Getränken, Fertiggerichten, Joghurt und vielen anderen Produkten! Das sind mehr als 34 Kilogramm Zucker – so ganz nebenbei. Erschreckend, oder?

Wir essen süß, als würde es keine andere Ernährungsform geben. Und jeden Tag bieten sich uns dafür unglaublich viele Gelegenheiten. Oft fangen wir schon beim Frühstück an: vom traditionellen Marmeladenbrötchen bis hin zu Flakes, Flocken und Müslivariationen, die vor Zucker oft nur so strotzen. Und wer nun glaubt, mit seinem Wurstbrot am Morgen auf der sicheren Seite zu sein, der irrt gewaltig, denn kaum eine Wurstsorte wird heute nicht mit Zucker gewürzt!

Manche Menschen essen morgens sogar nur Obst, weil sie glauben, sich damit »etwas richtig Gutes« zu tun. Das scheint auf den ersten Blick auch durchaus der Fall zu sein (»naturbelassene Lebensmittel ohne Zusatz von Industriezucker – besser geht's doch gar nicht«). Fakt ist aber: Der Körper kann große Mengen Fruchtzucker leider auch nicht besonders gut bewältigen.



Susanne, 43 Jahre

Anfang der 1990er-Jahre war ich – wie viele andere auch – begeistert von »Fit for Life«. Die Ansätze des Autors waren radikal und revolutionär. Er versprach beste Gesundheit und große Gewichtsverluste, wenn man sich nach seinen Grundsätzen ernähren würde. Dazu gehörte unter anderem, bis mittags nur Obst zu sich zu nehmen. Da ich Obst liebte, tat ich gern, wie geheißen, und fühlte mich auch einige Zeit ausgesprochen gut. Ich nahm rund vier Kilo ab und konnte meinen knurrenden Magen fantastisch ignorieren. Nach ein paar Wochen wurde mir allerdings immer öfter morgens schwindlig und auch meine Verdauung machte plötzlich Probleme. Ich entwickelte eine Fruktose-Intoleranz und war todunglücklich, weil auch dieses Ernährungskonzept nicht den erhofften Erfolg gebracht hatte.

Noch schlimmer als um die »Süß-Frühstücker« und »Obst-Esser« steht es um all jene, die ganz ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Und die dann den (Wohl-)Gerüchen der nächsten Bäckerei (oder des Tankstellen-Backshops) erliegen. Der Körper hat Hunger, es riecht nach schneller Energie, alles in einem schreit: »Kauf mir sofort ein Schokocroissant oder einen Blaubeermuffin! Egal was, Hauptsache süß und mit vielen Kalorien!« Und dazu wird natürlich gleich noch der obligatorische »Coffee to go« geordert, möglichst mit viel Milch und Zucker. Toll: gar keine Vitamine, dafür viel Zucker (und Fett)!

Morgens um halb zehn in Deutschland dürften sich wohl die vielen Zuckersüchtigen ein imaginäres Stelldichein geben und eine kleine Pause gönnen – ganz so wie es die Werbung suggeriert. Natürlich mit einer süßen Kleinigkeit, die für gute Laune sorgt und den Blutzuckerspiegel (wieder) in die Höhe treibt. Und die Kinder sitzen um die Zeit in Kindergarten oder Schule und lassen sich Joghurt-Zucker-Bomben und andere »leckere« Kreationen der

Lebensmittelindustrie schmecken, die »sooo wertvoll« sein sollen, aber bekanntermaßen süß wie Torte sind.

Die Hausfrauen gehen derweil einkaufen, um die (Zucker-)Vorräte wieder aufzufüllen. Sie schleppen den Krankmacher in großen Mengen in die Küchen, mit den besten Absichten, denn ihre Lieben sollen ja das essen können, was ihnen so gut schmeckt (und wonach sie süchtig sind)! In den Büros wird oft den ganzen Tag über genascht – jeder bringt etwas Süßes mit, platziert es auf dem Schreibtisch und bietet es Kollegen und Kunden an. Natürlich denkt sich niemand etwas Böses dabei, im Gegenteil: Wir möchten die anderen (und uns selbst) doch nur ein wenig verwöhnen, etwas Gutes tun. Aber leider sind wir uns dabei gar nicht im Klaren, dass wir den Zuckerteufel in einer Endlosschleife über die Tische tanzen lassen.

Und in der Mittagspause? Greifen wir oft »ganz automatisch« zu einem süßen Nachtisch, um den Blutzuckerspiegel wieder nach oben zu treiben. Trotz der vielen (süßen) Energie fühlen wir uns irgendwie abgeschlagen (das Nachmittagstief lässt grüßen!). Und deshalb gieren wir auch schon nach der nächsten süßen Zwischenmahlzeit: Kaffee und Kuchen. (Vielleicht auch ohne Kaffee. Aber bitte nicht ohne Kuchen!) Viele von uns kommen ohne dieses Zuckerritual gar nicht mehr über den Nachmittag; wir haben eine regelrechte Gier entwickelt, die uns dazu zwingt, täglich (!) Kuchen und anderes Süßes zu uns zu nehmen. Dazu einen Kaffee? Sehr gern, denn Zucker und Koffein – das wirkt. Und schon fühlen wir uns etwas besser, so schön aufgeputscht. Dass dieses

Hochgefühl nicht allzu lange anhält, haben wir alle schon oft am eigenen Leibe erfahren. Gut, dass sich die nächste Möglichkeit zum »Zuckertanken« ja schon auf dem Heimweg bietet. Gehören Sie auch zu den Autofahrern, die sich beim Lenken regelmäßig mit Süßigkeiten dopen? Kekse, Bonbons, Gummibärchen oder Traubenzuckertäfelchen lagern massenhaft in deutschen Handschuhfächern. Bestimmt auch in Ihrem, oder?

Und führt uns die Heimfahrt noch am Einkaufscenter vorbei, können wir, wenn wir mögen, die deutsche Fastfood-Landschaft in vollen Zügen »genießen« und uns erneut dem zweifelhaften Vergnügen hingeben, uns falsch und viel zu zuckerlastig zu ernähren: Da locken uns Bäckereifilialen mit tollen »Hier-und-gleich-Verzehr-Angeboten« (Kuchen, Zuckerschnecken, süße Brötchen), und auch (mindestens) eine Eisdiele will ihre Zuckerschlemmereien an den Kunden bringen.

Dann natürlich die in vielen Einkaufscentern unverzichtbaren Filialen bekannter Burger-Restaurants. Wie die meisten Fastfood-Anbieter haben auch diese Ketten ein ausgeklügeltes Warenangebot: Neben einer Vielzahl an Burgern (die meisten mit einer obligatorischen Zucker-Ketchup-Sauce versehen, dazu zuckrige Softdrinks im Halbliter-Becher), gibt es natürlich auch etwas zum Naschen: Eis mit völlig überzuckerten Saucen und »Toppings«, Apfeltaschen und andere zuckrige Leckereien.

Das Angebot an verlockendem (und gezuckertem) »Essen aus der Hand« ist riesig. Und Sie können sich mit dem Zuckerteufel natürlich nicht nur in den großen Einkaufscentern verabreden, sondern auch in jeder

Einkaufsstraße. Egal, ob Groß- oder Kleinstadt - überall scheint es mittlerweile mehr Läden zu geben, die Essbares verkaufen, als solche, die Kleidung oder andere Waren im Angebot haben. Offenbar ein sehr lohnendes Geschäft. Denn wir können einfach nicht widerstehen. Wir werden gelockt, verführt, gereizt und überredet. Angestiftet zum Kaufen und natürlich zum Essen (und Trinken). Ohne Hunger und ohne Bedarf. Wir konsumieren all die (gezuckerten) Waren, die wir eigentlich nicht brauchen - als hätte uns etwas verzaubert und willenlos gemacht.

Unsere (scheinbare) Willenlosigkeit kommt der Industrie natürlich sehr zupass. Je mehr wir uns in solchen Konsumtempeln aufhalten, umso lauter klingeln die Kassen! Die Umsätze steigen und steigen - und proportional dazu leider auch der Umfang unserer Bäuche und Hüften. Uns stört das, aber die Lebensmittelindustrie ist darüber nicht allzu traurig, denn: Je mehr Übergewichtige, umso mehr (Zucker-)Abhängige. Und was wollen Abhängige? Ihren Stoff konsumieren!

Die Zuckergier sorgt dafür, dass wir aufplatzen wie Popcorn in der heißen Pfanne: Plopp! Wir fühlen uns unwohl, aufgebläht und werden immer unförmiger. Und trotzdem schaffen wir es einfach nicht, den verfluchten Zuckerteufel abzuschütteln; die meisten unserer Versuche, abzunehmen, scheitern kläglich. Das ist für uns mehr als frustrierend; aber wie so oft, gibt es auch dann einen lachenden Dritten: die Kleiderindustrie. Warum? Weil häufig wechselnde Kleidergrößen regelmäßige Klamottenkäufe nötig machen! Also gehen wir los und

kaufen ein. Und wo wir schon dabei sind, lassen wir uns natürlich auch wieder zum Essen verführen.

Ist das Einkaufen erledigt, sinken wir (und unsere Einkaufstüten) zu Hause erschöpft zu Boden. Und obwohl wir unterwegs viel gegessen haben, grummelt der Magen schon wieder. Wir brauchen schnelle Energie, sonst fallen wir um (glauben wir zumindest). Aber zum Glück ist ja bald Abendbrotzeit. Das ist doch jetzt die Gelegenheit für eine gesunde (zuckerarme) Mahlzeit aus möglichst naturbelassenen Zutaten, oder? Tja, schön wär's. Doch leider ist das in immer weniger Haushalten selbstverständlich. Statt Brotzeit oder liebevoll gekochter Abendmahlzeit landen immer öfter Fastfood, Fertigprodukte und Co. auf den Tellern. Und damit häufig auch (nicht unwesentliche Mengen) Zucker.

Der Zuckerteufel ist uns zu einem treuen Kameraden geworden. Er begleitet uns an jedem Tag unseres Lebens. Zuckriges in allen Lebenslagen, zu allen Festen und in allen Jahreszeiten. Geburtstage, Hochzeiten, Weihnachts- Oster-, und Pfingstfeste. Muttertage, Vatertage, Halloweenfeiern und Nikolaus: Alles wunderbare Gelegenheiten, uns (noch mehr) Süßes schmecken zu lassen. Schöne neue, süße Welt.

Deutscher Süßigkeiten-Pro-Kopf-Verbrauch (in 2010)

- 9,32 kg Schokolade
- 3,60 kg Speiseeis
- 5,73 kg Zuckerwaren (Gummibärchen und Co.)

Zucker manipuliert unser Denken und Handeln

Besitzen Sie ein Auto? Und wenn ja: Mögen Sie es? So sehr, dass Sie immer daran denken, ja nie den falschen Kraftstoff zu tanken? Schüttelt es Sie bei der Vorstellung, Diesel in Ihren Benziner laufen zu lassen (oder umgekehrt)? Gehen Ihnen jetzt gerade schreckliche Gedanken durch den Kopf, weil es doch klar wäre, dass der Motor diesen Fauxpas nicht unbeschadet überstehen würde? Dass Ihr geliebtes Auto stehen bleiben, den Dienst versagen und wohlmöglich nicht mehr zu retten sein würde? Wenn sich Ihr Magen bei diesem Horrorszenario zusammenkrampft, gehören Sie eindeutig zu den Menschen, die an ihrem Auto hängen (oder zumindest Angst um ihr Portemonnaie haben).

Wir halten unser Auto oft für lebenswichtig und unverzichtbar. Der eigene Körper scheint für viele jedoch längst nicht die gleiche Wertigkeit zu haben. Oder wie lässt sich sonst erklären, dass wir oft nichts (oder nicht viel) dafür tun, damit es unserem Körper richtig gut geht und er seine Aufgaben reibungslos erledigen kann? Warum »betanken« wir ihn so oft falsch? Warum muten wir ihm so oft so viel Schlechtes zu? Und weshalb »vergessen« wir immer wieder, um was für ein einzigartiges Wunderwerk es sich bei unserem Körper handelt? Hat er nicht viel mehr Aufmerksamkeit und Pflege verdient als jedes Auto? Schließlich können wir uns, wenn er (wohlmöglich genervt