

Zucker – die Süße des Lebens?

Egal, wo wir hinschauen, wenn es ums Essen geht – auf Zucker ist immer Verlass. In unglaublich vielen Lebensmitteln steckt der süße Stoff, aus dem vermeintlich Glück gemacht ist. Der Mensch liebt von Geburt an alles was süß ist. Warum eigentlich?





Claudia Schwinghammer
WW Team

Ganz auf Zucker zu verzichten, ist wohl schwierig in die Praxis umzusetzen. Im Hinblick auf die Auswirkungen sollte man sich den Biss in den süßen Kuchen oder die Schokolade jedoch genau überlegen. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Bereits in den ersten Lebensstunden werden unsere Geschmacksknospen auf süß programmiert. Denken wir an die Muttermilch. Stell dir vor, die Muttermilch würde sauer, bitter oder salzig schmecken? Geht gar nicht. Wir speichern uns dieses Gefühl von Geborgenheit gemeinsam mit dem Geschmack des Süßen ab. Wir werden also schon sehr früh auf süß konditioniert: **Süß ist Belohnung, bedeutet für einige von uns Geborgenheit und hilft, Stress abzubauen.**

Ein bisschen Geschichte ...

Vor Millionen Jahren stand den Menschen nicht besonders viel süße Nahrung zur Verfügung. Beeren, vielleicht ein Wildhonig da und dort. Stück für Stück nahm Zucker Einzug in unser aller Leben. ...



... Spätestens mit dem **Siegeszug der Zuckerrübe in den 30iger Jahren**, ist Zucker aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. ...

... Doch was bewirkt Zucker in unserem Gehirn?

Zucker macht uns süchtig und träge

Neurowissenschaftlich betrachtet, ist Essen eine „natürliche Belohnung“. Um als Spezies zu überleben, müssen Dinge wie z. B. Essen und Sex angenehm für das Gehirn sein. Ist das so, wird unsere Verhaltensweise in diese Richtung verstärkt. Wir verfügen über ein Gehirnsystem, das natürliche Belohnungen für uns entziffert. Sobald wir Zucker zu uns nehmen, wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Das macht nicht nur gute Laune, sondern ist auch der Grundstein für jede Form von Abhängigkeit. Ganz nach dem Motto: Das gefällt mir, davon möchte ich mehr. Ein Teufelskreis aus überhöhtem Zuckerkonsum und Glücksgefühlen ist die Folge. Je höher der Zuckerkonsum, des-



to mehr Müdigkeit und Antriebslosigkeit ist spürbar. Unser Zuckerkonsum steigt weltweit signifikant, wahrscheinlich deshalb, weil es fast unmöglich erscheint, an verarbeitete Lebensmittel zu kommen, die frei von Zuckerzusätzen sind, egal ob für die Konservierung, den Geschmack oder beides. Kohlenhydrate jeder Art werden ebenfalls in Zucker umgewandelt. Wir können uns jetzt auch nicht mehr in die Steinzeit zurückbeamen, also gilt es, sich selbst zu überlisten.

Tipps und Tricks aus der Psychokiste im Umgang mit Zucker

- Statt Verzicht, **eine klare Entscheidung**: Sag zu dir: „Ich entscheide mich für die gesunde Variante, für viel Energie – da passt Zucker nicht rein.“
- Das Gegenteil von „ich liebe Zucker oder Schokolade“ ist das Wort **Gleichgültigkeit**. Schenke diesem Verführer so wenig Aufmerksamkeit wie möglich.
- Unser Unterbewusstsein bewegt uns weg von Schmerz – hin zu Vergnügen, also **verbinde gedanklich das, was du essen magst mit Vergnügen** und die Teile, auf die du gut verzichten kannst mit etwas Unerfreulichem oder Schmerz.

➤ Milch und alles Cremige ist etwas für Kinder. Du bist erwachsen, also stell dir die Frage, **ob du und dein Körper das wirklich brauchst**.



„I eat less sugar. You are sweet enough already“

Die Kraft der Gedanken

Schlank sein beginnt im Kopf

Nimm dir diese Woche diese Broschüre zur Hand und gehe sie ernsthaft durch. Was kannst du daraus mitnehmen und wie gehst du mit deinen Gedanken um?



Im Onlineshop erhältlich.