

# **ANHANG**

LESELISTE

REGISTER

ÜBER DIE AUTORIN

# EINE EINLADUNG

*Liebste Leserin, liebster Leser,  
Ich lade Sie herzlich ein, an meinem  
Experiment für ein zuckerfreies  
Leben teilzunehmen.*

*Es handelt sich um eine lockere,  
ganztägige Angelegenheit mit einer  
sanft schwingenden Atmosphäre.  
Kein Fanfare, keine ausgefallenen  
Regeln, Peep-Toes willkommen.*

---

Als ich zum ersten Mal aufgehört habe, Zucker zu essen, habe ich das als Einladung zu einem neuen Lebensstil betrachtet, nur um, na ja ... um zu sehen, wie das ging. Es ging sehr gut, vielen Dank! Mein Gesundheitszustand veränderte sich radikal und innerhalb von ein paar Wochen erlebte ich einen Stimmungswandel. Eigentlich und

genauer gesagt erlebte ich eine Stabilisierung meiner Stimmung. Seit ich keinen Zucker mehr aß, war meine Grundstimmung ein gleichmäßiges, ruhiges Glücksgefühl, das ich vorher gar nicht gekannt hatte. Als ich meine Erfahrungen mit meinem achtwöchigen

Entwöhnungsprogramm in einem Buch beschrieb, haben sich viele von Ihnen der Party angeschlossen. Drei Jahre danach werde ich fast stündlich gefragt: „Also Sie haben dieses Zuckerentwöhnungsprogramm gemacht ... und was passierte dann?“

Wahrscheinlich erwartet man, dass ich inzwischen rückfällig geworden und voller Schuldgefühle wieder in die Zuckerfalle gestolpert bin. Denn so läuft's normalerweise bei Diäten, stimmt's? Sie funktionieren eine Weile, aber dann ist Schluss mit der Selbstdisziplin und wir schlittern zurück auf

Anfang, während uns auf dem Abwärtsweg  
hässliche Selbstgespräche plagen.

Aber hier kommt, was ich von meinem neuen,  
sanfteren Lebensstil gelernt habe:

ZUCKER AUFZUGEBEN IST KEINE DIÄT.

Es geht dabei nicht um verrückte drakonische  
Regeln und einschränkende Programme zum  
einmaligen Abnehmen, sondern vor allem um  
zwei höchst vernünftige Konzepte, die  
meiner Meinung nach jedem intuitiv  
einleuchten müssten:

---

 KEINEN ZUCKER ZU ESSEN   
BEDEUTET EINEN  
LEBENSSTIL OHNE  
INDUSTRIELL  
VERARBEITETE

## LEBENSMITTEL.

---

Wenn man keinen Zucker mehr essen möchte, schließt das zwangsläufig fast alle fertig verpackten Gerichte aus. Wenn meine Kein-Zucker-Philosophie Widerspruch hervorruft, weise ich ruhig darauf hin, dass ich einfach keinen Mist mehr esse. So einfach ist das.



ZUCKER AUFZUGEBEN  
HEISST, WIE UNSERE  
URGROSSELTERN ZU  
ESSEN.VOR DEM GANZEN  
MIST.



---

Das heißt – wiederum zwangsläufig –, dass wir vollwertige, nicht verfälschte Lebensmittel zu uns nehmen, so wie es vor dem Auftreten der heute weit verbreiteten