6. Tag - Abhängigkeit von Nahrungsmitteln und deren Inhaltsstoffen

Lebensfreude pur

Unser Körper wurde uns dafür überlassen, um mit ihn lachen, tanzen, springen, laufen und lieben zu können.

Er wurde uns jedoch nicht zu dem Zweck gegeben, dass wir sorgen- und schmerzgeplagt mit ihm den Großteil unseres Lebens pillenschluckend durch Arztpraxen und Krankenhäuser schlurfen.

Pseudo - Lebensfreude

Wir jedoch füllen unsere Mägen derart mit den unendlich vielseitigen Getreideprodukten in Abwechslung oder Kombination mit isoliertem und hybridem Zucker, dass darin kein Platz mehr für die Nahrung ist, auf die unser nach wie vor steinzeitlicher Organismus so sehnsüchtig wartet.

Hätte sich der neuzeitliche Menschenkörper bereits an diese Form der Nahrung angepasst, dann müsste er sich ja in bester gesundheitlicher Verfassung befinden.

Warum haben wir uns ausgerechnet diese beiden Stoffe, nämlich isolierten Zucker und isolierte Mehlprodukte - neben den mehr als fraglichen Eiweiss- und Fettlieferanten in Form von Fleisch und Milch - als unsere Hauptnahrungsmittel ausgesucht?

- Warum behalten wir diese Ernährungsform oft auch dann bei, wenn wir erkannt haben, dass sie nichts als Leid und Krankheit bringen?
- Brauchen wir industriell und lieblos hergestellter Nahrung, um glücklich und zufrieden zu sein?
- Wenn ja, dann muss es sich um Sucht und Abhängigkeit handeln, *denn zum Junk-Food-Essen wird im Normalfall keiner gezwungen.*

Von Geburt an süchtig

Wir wurden in eine Welt hinein geboren, in der es völlig normal ist, eine Art Droge zu konsumieren und sie den Kindern ab ihrem ersten Tag an zu verabreichen.

Und so sind wir automatisch zum "Junkie" (umgangssprachlich für Drogensüchtiger) erzogen worden und meinen, ohne Zucker bzw. Mehlprodukte nicht mehr glücklich sein zu können.

Nach SCHLECHTEM Zucker sind wir bereits süchtig, bevor wir überhaupt bewusst denken können!

Bei den meisten Menschen beginnt die Zuckersucht bereits in einem Alter, in dem sie sich noch gar nicht darüber im Klaren sind, dass sie überhaupt Zucker zu sich nehmen. Viele Menschen wissen gar nicht, wie sich ein zuckerfreies Leben anfühlt.

Heute aber erscheint das Süße in der Kindheit wie eine höhere Gewalt. Die Verwandten, die Nachbarn, die Kindergartenfreunde, selbst der Portier im Hotel, alle erscheinen als Agenten des Süßen und strecken ihre Arme nach den Kleinsten aus, mit Lollis, Eis, Bonbons, Überraschungseiern.

Doch der kleine Mensch ist nicht ausgelegt für die Zuckerlasten, mit denen er jetzt konfrontiert wird. Die reine Energie des Zuckers überfordert die kleinen Gehirne sowie die Körperzellen. Und das ständig vorhandene Süße stellt die Regler für das Geschmacksempfinden höher - süß, süßer, übersüß.

Erst ganz allmählich begreifen viele Eltern, dass sie ihre Kinder mit Süßigkeiten keineswegs belohnen, sondern sie vielmehr einer tödlichen Gefahr aussetzen.

Der Zucker prägt:

- **das Gehirn**
- **die Lernfähigkeit**
- **die Intelligenz**
- **und das Verhalten.**

Und weil vom Lernen sehr viel abhängt, in der Schule und auch später, hat das auch Auswirkungen auf:

- **den Beruf**
- **die Karriere**
- **und das Einkommen.**

Der Zucker prägt auch:

- **die Gefühle**
- **die Stimmung**
- **und damit auch unser Glück und Wohlbefinden.**

Unabänderliches Schicksal?

Viele Menschen nehmen ihre

- Antriebslosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Rastlosigkeit
- Stimmungsschwankungen und
- Figurprobleme

als unabänderliches Schicksal hin und stopfen sich immer weiter mit Zucker voll, wenn sie eine kleine Aufmunterung brauchen.

Durchbrechen wir den Teufelskreis, steht uns immens viel Energie und gute Laune zur Verfügung.

Die Ursachen der Zuckersucht

Meist liegt die Ursache der Zuckersucht in einer Kombination aus den vier folgenden Aspekten, die wir uns in den nächsten Tagen genau ansehen werden:

- Echte Zuckersucht
- Schwankungen des Blutzuckerspiegels mit intensiven Unterzuckerphasen
- Seelische Gründe
- Darmpilze

Hier sind deine Zuckerfrei – Tipps für den heutigen Tag:

- ✓ Beobachte dich, wann genau du Lust oder Appetit auf Süßes hast. Zu welcher Tageszeit tritt das Verlangen am intensivsten auf? Welche Situationen veranlassen dich, an Süßigkeiten zu denken?
- ✓ Schreibe dir deine Erkenntnisse auf! Verwende dafür gerne das Ernährungstagebuch.
- ✓ Wenn das Verlangen zu groß wird und du nicht anders kannst, als nach Süßkram zu greifen, entscheide dich für die gesünderen Alternativen (siehe Tag 4).
- ✓ Vor allem erkenne, dass du in diesem Fall in einem starken Irrglauben gefangen bist.
- ✓ Frage dich, womit du dich WIRKLICH belohnen oder trösten kannst und wähle neu!
- ✓ Nutze dein Notizbuch! Je mehr du dir notierst, desto leichter fällt es dir, neue Gewohnheiten einzuüben.

Rezeptidee

Kokos-Blumenkohl-Curry

Zutaten

1 EL	Kokosöl	½ Bund	Koriander
1	Blumenkohl	400 ml	Kokosmilch
1	Süßkartoffel	1 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Kichererbsen	¼ TL	Chilipulver
1	Orange	1 TL	Salz
1	Limette	1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen, die Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Orange schälen, Filets herauslösen und in der Mitte teilen. Die Limette auspressen, den Koriander kleinhacken und beides zur Seite stellen.

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und den Blumenkohl darin für einige Minuten anschwitzen. Anschließend die Süßkartoffel hinzugeben. Das Gemüse mit dem Limettensaft und der Kokosmilch ablöschen.

Die Gewürze hinzugeben und bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Kichererbsen und die Orangen hinzufügen und mit Koriander bestreut servieren.

Bleibe relaxt und entspannt?

Ich wünsche dir einen wundervollen Tag.

Elke