ZUCKERSUCHT-ADE

Mein Weg, mich von der Illusion "süß = glücklich" zu befreien



Als Tochter eines Bäckermeisters und Konditors

lernte ich vom ersten Tag meines Lebens die süßen Genüsse in Form leckerster Backwaren und Süßigkeiten aus erster Hand von meinen Eltern kennen. Darüber hinaus gab es Kuchen, Torten, Kekse, Bonbon und Co. überall und ich kannte kaum jemand der diese Leckereien nicht mochte. Viele Jahrzehnte war mir nicht bewusst, dass ich süchtig nach Zucker war.

Der ganz normale Irrsinn.

Weil all die süßen Naschereien so alltäglich waren und diese in der Öffentlichkeit nicht als schlecht galten, gab es für mich nicht den geringsten Anlass, mir diese Schlemmereien zu entsagen. Schmeckten sie doch wahrlich sehr gut und außerdem gaben sie mir immer wieder das Gefühl "die Welt ist in Ordnung", wenn auch nur für einen kurzen Augenblick.



Meine Täuschung

Noch bis vor etwa 8 Jahren kam mir nicht in den Sinn, dass ich süchtig nach Zucker sein könnte. Im Gegenteil. Wenn ich mich mal nicht gut fühlte, flüchtete ich mich in meine Arbeit und lenkte mich auf diese Weise von unangenehmen Gefühlen ab.

Außerdem trank ich noch nie gerne Alkohol. Seit mehr als 20 Jahren rauche ich nicht mehr und selbst aus Kaffee machte ich mir nicht wirklich etwas. Härtere Drogen kamen für mich nie in Betracht.

ZUCKERSUCHT - ADE

Gefangen in der Sucht - Falle



Ich verurteilte all jene die von Alkohol, Zigaretten oder anderen Drogen abhängig waren. Ich dachte mir, dass diese Menschen willensschwach sind und sich nicht unter Kontrolle hätten. Erst als ich anfing mich intensiver mit Ernährung und die damit verbundenen psychischen Zusammenhänge zu beschäftigen, wurde mir klar, dass ich genauso in einer Suchtfalle gefangen war.

Mit Kuchen, Schokolade und anderen süßen Gaumenfreuden glaubte ich den größten Teil meines Lebens, mich zu belohnen. Eine Scheinbelohnung, die mir anfangs meine Eltern und viele andere Erwachsene einredeten. Später übernahm ich den Glauben, dass ich mich mit Süßigkeiten belohnen oder mir etwas Gutes tun könnte.

Meine Verwandlung begann,

nachdem mir mein Körper unmissverständlich klar machte, so kann es nicht weiter gehen. Mittlerweile wusste ich, dass Rückenschmerzen und Darmprobleme nicht einfach so vom Himmel fallen. Mir war klar, ich musste meinen Körper entsäuern und meine Darmflora sanieren.

Ich tauschte zunächst raffinierten und unechten Zucker gegen vollwertigere Süßungsmittel, wie Yaconsirup, Kokosblütenzucker oder Ahornsirup. Der Anfang war getan und überraschenderweise, schmeckten mir recht bald die normalen süßen Lebensmittel VIEL ZU süß.

Nun, ich gebe zu, dass ich keinen Steilflug absolvierte und gleich beim ersten Versuch nie wieder SCHLECHTEN Zucker zu mir nahm. Doch wie es häufig im Leben ist; ...

ZUCKERSUCHT - ADE

Mein Bester Lehrmeister

Seit mir mein Körper, dieser unglaublich intelligente Teil meines Daseins, immer deutlicher signalisierte, dass er von den zuckerhalten Zeug nicht wirklich begeistert ist und mir Schmerzen bescherte, war es an der Zeit, mich von der Lüge "Belohnung" und vom Vortäuschen "Die Welt ist in Ordnung" zu verabschieden.

Mein natürliches Geschmacksempfinden kehrt zurück



Ich reduzierte die Mengen vollwertigerer Zuckeralternativen noch mehr und in vielen Gerichten verzichtete ich vollständig auf das Nachsüßen. Wann immer mich die Lust nach Süßem packte, schnappte ich mir frisches oder getrocknetes Obst.

Mein natürliches Geschmacksempfinden kehrt seitdem immer deutliche zurück, so dass mir inzwischen Lebensmittel schmecken die ich zuvor nie oder nur ungern gegessen hatte, wie

beispielsweise Oliven, Fenchel, Walnüsse, Koriander und andere herbere oder auch bittere Lebensmittel. Bemerkenswerterweise besitzt unsere Zunge um ein Vielfaches mehr an Geschmacksrezeptoren für bitter und herb als für den süßen Geschmack.

Noch mehr Vitalität

Eine weitere Steigerung meines Wohlbefindens konnte ich beobachten, als ich stärkehaltige Lebensmittel weg lies, wie raffiniertes Getreide und alle daraus hergestellten Produkte (Teigwaren, Nudeln, Pizza etc.), aber auch weißen Reis, glutenfreie Fertigprodukte (die meist nur aus Reis- oder Maisstärke bestehen) und mehlig kochende Kartoffeln.

ZUCKERSUCHT - ADE

Denn auch diese Lebensmittel lassen den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe schnellen, da sie sehr viel Stärke und leicht verdaulichen Zucker enthalten.

Heute, mit fast 60 Jahren, kommt mir nicht in den Sinn, mich auf den sogenannten Ruhestand vorzubereiten. Ich fühle mich geistig, körperlich aber auch psychisch ausgeglichener, vitaler und stabiler als vor etwa 10 Jahren. Damit sind für mich die Weichen gestellt. Ein Leben mit falschen Zucker ist für mich "gegessen" und somit Geschichte.

Die wahre Süße des Lebens finde ich in einem achtsamen und wertschätzenden Umgang mit mir und allen Geschöpfen dieses Planeten.



Mit herzlichen Grüßen

Elke Göhler