Wie Sie Ihre Zucker-Gelüste endlich
in den Griff bekommen

SCHLUSS MIT Zucker

Inhalt

Kapitel 1: Zucker - Eine süße Gefahr

2 Die Geschichte von Zucker

3 Zucker: Eine Definition

3 Zucker in unseren Lebensmitteln

4 Warum wird so viel Zucker verwendet?

5 Zuckerarten

8 Die "Macht des Zuckers" unter die Lupe genommen

10 Worin finden wir Zucker?

12 Wie Zucker unsere Gesellschaft beeinflusst

Kapitel 2: Die Lösung? Der 21 Tage-Zucker Detox

15 Sind Sie bereit?

17 Die Vorbereitungswoche

25 Die erste Woche

42 Die zweite Woche

59 Die dritte Woche

75 Beurteilungswoche

79 Fazit

80 Quellenangaben

Kapitel 1

Zucker - Eine süße Gefahr

Einleitung

"Schluss mit Zucker"- das ist das neue Motto von Ernährungsexperten, Medizinern und Frauenzeitschriften.

Jahrzehntelang hat man uns vor dem Verzehr von Fett gewarnt, doch inzwischen ist sich die Wissenschaft sicher, dass Glukose und Fruktose noch viel verheerendere Auswirkungen auf unseren Körper haben können. Dieses verführerische Duo soll für nahezu sämtliche "Wohlstandserkrankungen" der heutigen Zeit verantwortlich sein und man sollte es sofort aus seiner Ernährung verbannen.

Zu den gesundheitlichen Leiden, die dieser süße Genuss verursacht, gehören:

- Depressionen
- Übergewicht
- Diabetes Typ 2
- Fettleber
- Schlafstörungen
- und viele mehr...

Nun fragen Sie sich sicher, wie Sie sich vor all diesen Dingen schützen können und dem Zucker Lebewohl sagen?

Die Antwort ist einfach: Es wird Zeit für eine 21-Tage Zucker-Entgiftung!

Unser 21-Tage Zucker-Detox ist eine hilfreiche Unterstützung, wenn es darum geht, sich von süßen Verlockungen loszusagen und seine Zuckersucht ein für alle Mal zu überwinden. Sie erhalten schmackhafte, zuckerfreie Menü-Vorschläge für jeden Tag, sowie unterstützende Erfolgstools, Rezepte und eine persönliche Beurteilung.

Die Geschichte von Zucker

Woher stammt der Name "Zucker"?

Das Wort "Zucker" stammt vom italienischen Ausdruck "zucchero" ab, welches eine Ableitung vom arabischen Wort "sukkar" ist - oder "çâkara" in Sanskrit!

Der indische Wortstamm kommt nicht von ungefähr, denn Zucker wurde schon seit dem Altertum in Indien angebaut, obwohl er in Europa erst ca. im 19. Jahrhundert bekannt wurde. Damals war der Zuckerkonsum noch verschwindend gering und stieg erst ab Ende des 2. Weltkriegs dramatisch an.

Trotzdem wissen heute nur wenige Menschen, was dieser Begriff umfasst. Vielmehr denken wir automatisch an die feinen, weißen Körner, die wir in unseren Kaffee geben oder die wir zum Backen verwenden.

Das Problem mit Zucker ist, dass er heutzutage in vielen Produkten enthalten ist, in denen wir ihn nicht erwarten würden.

"Sie können sich nicht vorstellen, wie viel Zucker Sie tatsächlich konsumieren."

Zucker: Eine Definition

Es gibt verschiedene Definitionen von Zucker:

- Die Wissenschaft definiert Zucker als ein "süß schmeckendes, kristallines Lebensmittel, das aus Pflanzen gewonnen wird und hauptsächlich aus Saccharose besteht".

- Aus chemischer Sicht handelt es sich um eine "kristalline, wasserlösliche Verbindung aus Sacchariden".

- Andere sehen Zucker als den "kleinsten Baustein einer Kohlenhydratfamilie, der für den süßen Geschmack von Speisen verantwortlich ist".

Zucker in unseren Lebensmitteln

Kurz gesagt: Sie können Zucker essen, aber nicht irgendeinen Zucker, nicht in jeglicher Menge und nicht zu jeder Zeit.

Für die meisten Menschen ist Zucker ein anderes Wort für eine Belohnung oder eine Leckerei, die man alleine oder gemeinsam genießen kann.

Zucker ist unser täglicher Begleiter: Er steckt in unseren Getränken (Limonade, Fruchtsäfte, Smoothies), in Backwaren und sogar in Milchprodukten, die oft mehr Zucker enthalten, als wir denken.

Diese breite Palette an zuckerhaltigen Produkten ist nicht überraschend: Zucker verbessert nämlich den Geschmack von bestimmten Lebensmitteln! Nur bestimmte Kohlenhydrate, wie Sucrose und Fructose schmecken süß, daher greift die Lebensmittelindustrie darauf zurück.

Schon Muttermilch als unser erstes Lebensmittel als Baby enthält Milchzucker (Laktose) - somit wird unser Geschmack von Anfang an an Zucker gewöhnt.

Warum wird so viel Zucker verwendet?

In der heutigen Zeit, in der Stress, Ängste und Depressionen viele Menschen beeinflussen, steht Zucker für Komfort und ein Gefühl von Geborgenheit.

Die Menge an Schokolade, Eiscreme und anderen Süßspeisen, die verzehrt werden, wenn es jemandem nicht gut geht, ist gewaltig...Unser Unwohlsein ist ein wahrer Segen für die Hersteller von industriell verarbeiteten Lebensmitteln!

Man braucht hier nur einen Blick auf die Fernsehwerbungen zu werfen: Schokoladenaufstriche versüßen den Morgen, bunte Pralinen bedeuten eine fantastische Party, Frucht-Getreideflocken werden als nahrhafter Start in den Tag gefeiert und Schokoriegel werden als Synonym für das Teilen eines schönen Augenblicks angepriesen.

Wie sollen wir da widerstehen?

Wenn Sie dann auch noch regelmäßig zu Backwaren greifen (nicht nur die von der süßen Sorte), stecken Sie schnell in der Zuckerfalle. Es wird fast unmöglich, der Sucht nicht nachzugeben.

Zunächst werden wir uns aber mit den verschiedenen Zuckerarten beschäftigen, damit Sie wissen, womit wir es zutun haben:

- Weißer Tafelzucker aus Glukose, Fruktose und Sucrose
- Lactose
- Saccharose
- Glukose-Sirup
- Maltose
- Invertzucker
- Maltodextrin

Und das ist nur eine kleine Auswahl, die Ihnen deutlich machen soll, dass unser Feind viele verschiedene Namen trägt. Man könnte hier auch weitere Süßstoffe, wie Mannitol und Sorbitol (Zuckeralkohole) aufführen, die allerdings nicht als Zucker, sondern als Ballaststoffe, kategorisiert werden.

Zuckerarten

Zucker sind ein Baustein von Kohlenhydraten und werden in "langsam verwertbare" und "schnell verwertbare" Zucker unterteilt.

Schnell verwertbare Zucker/Kohlenhydrate:

Bei der Herstellung von weißem Tafelzuckers ist eine Raffinierung notwendig, um Mineralsalze und Vitamine zu entfernen und ein verfeinertes ,weißes Produkt zu erreichen.

Hiervon gibt es verschiedene Varianten, die vor allem von der Lebensmittelindustrie verwendet werden:

- Raffinierter weißer Zucker
- Brauner Zucker oder Rohrzucker
- Dextrose
- Zuckerrübensirup
- Glukosesirup
- Karamellsirup

Dies sind alles schnell verwertbare Zucker, auch "Einfachzucker" genannt, weil sie schnell verdaut werden. Auch Fruktose aus Früchten, Laktose in Milchprodukten oder Saccharose fallen in die Kategorie dieser schnellen Energiespender, die Ihren Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen.

Langsam verwertbare Zucker/Kohlenhydrate

Wahrscheinlich haben Sie schon einmal von diesen "komplexen" Kohlenhydraten gehört, wenn Sie Sport treiben oder an Wettkämpfen teilnehmen. Hierzu gehören Gemüse, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Haferflocken usw., die bei Sportlern beliebt sind und langsamer verdaut werden.

Sie sorgen dafür, dass der Blutzucker langsamer ansteigt und verhindern einen Zustand der Hypoglykämie.

Die Süßkraft von Zuckern

Um das Phänomen Zucker zu verstehen, ist es ebenfalls wichtig, die Süßkraft zu kennen, welche die Intensität der Süße auf einer Skala von 0 bis 100 festlegt. Der Tafelzucker, den Sie in Ihren Kaffee geben, besteht aus Saccharose und diese liegt mit einem Wert von 100 auf dem höchsten Punkt der Skala.

Zu Glukose

Glukose ist ein Baustein von Saccharose, jedoch ist seine Süßkraft etwas geringer.

Glukose ist der Ausgangsstoff für viele weitere Zucker und findet in unserem Körper zahlreiche Verwendungen, unter anderem als Energielieferant. Dennoch reichen hiervon sehr viel geringere Mengen aus, als zunächst angenommen wurde. Diese lassen sich problemlos über Gemüse und andere natürliche Lebensmittel beziehen - **zugesetzter Zucker ist daher nicht notwendig**!

Zu Laktose

Der Milchzucker wird von der Industrie zahlreichen Produkten von Marmelade bis hin zu Bier zugesetzt. Die Süße ist eher niedrig - sie liegt bei einem Wert von 43. Laktose besteht aus je einem Baustein Glukose und Galaktose. **Immer weniger Menschen vertragen Kuhmilchprodukt**e, was auf die enthaltene Laktose zurückzuführen ist.

Zu Glukose-Sirup

Bei der Herstellung von Glukose-Sirup (auch Maissirup oder Maiszucker genannt) wird Stärke aus Mais oder Weizen enzymatisch so aufgespalten, dass eine eingedickte Glukose-Zuckerlösung, entsteht.

Dieser ersetzt teils Saccharose bei der Herstellung von Süßigkeiten oder Backwaren, da er billig in der Herstellung ist und eine geringere Süßkraft besitzt. **Wenn er in zu großen Mengen konsumiert wird, kann er eine Insulinresistenz und Fettleibigkeit begünstigen.**

Zu Fruktose

Kaum ein Zucker ist umstrittener als dieser! Er wird ausschließlich über die Leber verstoffwechselt und steckt in sämtlichen Fruchtsorten.

Doch Vorsicht: Außer der natürlich vorkommenden Fruktose ist dieser Zucker inzwischen **in vielen industriellen Produkten** (**als Fruktose-Sirup**) **enthalten und weist eine sehr hohe Süßkraft auf**. Auch Honig enthält diese Form der ultrasüßen Fruktose, die möglichst vermieden werden sollte.

Neben Pizza, Fertiggerichten, Chips, Fast Food und panierten Lebensmitteln steckt Industrie-Fruktose vor allem in Süßwaren und gilt als einer der Hauptverursacher einer Fettleber und von Adipositas.

Zu Invertzucker

Dieser Zucker ist eher unbekannt, obwohl er in zahlreichen Produkten enthalten ist.

Es handelt sich um eine Mischung aus Glukose-Sirup und Fruktose-Sirup (dem Hauptbestandteil von Honig), die in gleichen Konzentrationen gemischt werden. Daher wird diese Mischung auch als Glukose-Fruktose-Sirup bezeichnet.

Da dieser Zucker nicht so schnell kristallisiert wie Saccharose, wird er häufig Sirup, Gebäck oder Pasta hinzugefügt, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.

Die "Macht des Zuckers" unter die Lupe genommen

1,7 kg

Durchschnittlicher Zuckerkonsum der Deutschen pro Jahr

26 kg

Durchschnittlicher Zuckerkonsum der Deutschen pro Jahr

35 kg

Durchschnittlicher Zuckerkonsum der Deutschen pro Jahr

25 g

Von der WHO empfohlene Zucker-Höchstmenge pro Tag (2015) - das entspricht 6 Teelöffeln

2 Länder

Indien und Brasilien liefern mehr als 30% des weltweit verbrauchten Zuckers

45%

Globaler Anstieg des Zuckerkonsums in den letzten 30 Jahren

87%

aller verarbeiteten Produkte, inklusive Chips, Backwaren und Fertiggerichten enthalten zugesetzten Zucker

209 Mio. Tonnen

voraussichtliche Zuckerproduktion in 2020 laut OECD

3,4 Mrd.

Menschen leiden weltweit an Diabetes Typ-2 - Tendenz steigend

5,1 Mio.

starben 2013 an den Folgen von Diabetes, davon 520.000 in Europa

22 Teelöffel pro Tag

Durchschnittlicher Zuckerkonsum laut Foodwatch bei Kindern pro Tag

5 %

aller diagnostizierten Diabetesfälle von Jugendlichen sind Typ 2-Diabetes durch Übergewicht

8-mal höher

ist das Suchtpotenzial von Zucker im Vergleich zur Kokainsucht

9. Platz

Deutschlands Platz in der weltweiten Zuckerproduktion

3,8 Mio. Tonnen

Zucker wurden 2016/2017 pro Jahr in Deutschland produziert

3-4 Gramm

wiegt ein durchschnittlicher Würfel Zucker (je nach Form)

15 g

sind in einem fertigen Pudding enthalten (ca. 4 Zuckerwürfel)

35 g

Also 9 Zuckerwürfel stecken im Schnitt in einer Portion Limonade

Worin finden wir Zucker?

Oft können wir ihn nicht sehen, geschweige denn schmecken - Zucker versteckt sich in vielen Produkten, in denen wir ihn nicht vermuten würden.

Im Müsli zum Frühstück, im Energieriegel zwischendurch, ja sogar in Toastbrot, Fertiggerichten für die Mikrowelle, Wurst und Soßen ist Zucker überall enthalten. **Es ist eine wahre Droge, die wir tagtäglich zu uns nehmen.**

Ein Blick auf die Nährwerte von Lebensmitteln zeigt es...die Lebensmittelindustrie ernährt uns schlecht und mit zu vielen ungesunden Inhaltsstoffen.

Hinzu kommt, dass zusätzlich zum Zucker oftmals Aspartam, Sucralose oder andere Süßstoffe hinzugefügt werden, damit wir uns besser fühlen. Unser Körper erwartet beim Geschmack von etwas Süßem jedoch Zucker und schüttet voller Erwartung Insulin aus - Studien belegen, dass durch übermäßigen Süßstoffkonsum eine Insulinresistenz und damit Diabetes begünstigt werden.

Aspartam steht außerdem in Verdacht, krebserregend zu sein, Depressionen auszulösen und Frühgeburten zu verursachen. Zeitweise war er vom Markt verschwunden, doch er feierte ein Comeback.

Meistens werden wir belogen:

Beispiel Reiswaffeln: Sie werden als das perfekte Produkt zum Abnehmen angepriesen, haben jedoch einen Glykämischen Index (Messwert, wie stark der Blutzucker ansteigt) von 85 und damit mehr als Zucker (GI = 70)!

Beispiel Light-Joghurt: Weniger Kalorien, weniger Fett - klingt gesund? Dabei ersetzen Zucker und Süßstoffe den Geschmacksträger Fett. Also doch keine gute Idee...

"Wussten Sie, dass Sie täglich 75% des Zuckers unbewusst aufnehmen?"

Ein Blick auf das Instagram-Profil des Nutzers @dealerdesucre enthüllt, wie viel Zucker tatsächlich in unseren Lebensmitteln enthalten ist - machen Sie sich auf schockierende Enthüllungen gefasst!

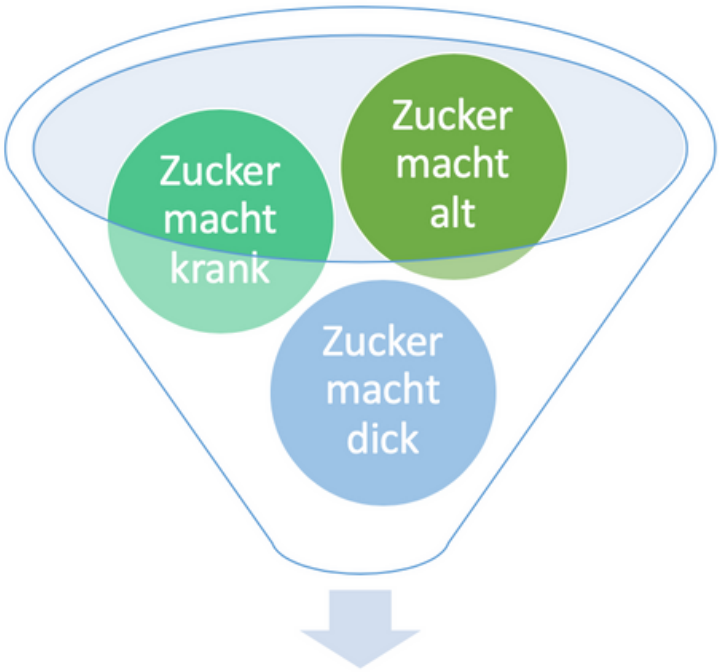
Sie sollten also genau wissen, was Sie essen, bevor Sie eine bewusste Entscheidung treffen.

Zum Thema versteckter Zucker hier eine Tabelle, die aufzeigt, welchen Zucker wir bewusst(er) und welchen wir unbewusst aufnehmen:

Erkennbarer Zucker	Versteckter Zucker
Fruchtgummi	Verarbeitetes Fleisch
Kuchen	Fertiggerichte mit Gemüse
Fruchtjoghurt	Gemüse-Frikadellen
Süßes Gebäck	Dosenobst
Schokolade	Fertige Suppen
Frühstücksflocken	Balsamico-Essig
Marmelade	Fertige Salatdressings
Eiscreme	Industriell gefertigtes Brot
Schokoladenpudding	Industriell gefertigte Nudeln
Ketchup	Fleisch und Wurst

Wie Zucker unsere Gesellschaft beeinflusst

Hier noch eine kurze Erinnerung an Eigenschaften von Zucker, falls Sie während Ihrem Detox-Programm kurz davor sind, schwach zu werden:



Diese Worte haben wir wahrscheinlich alle schon einmal gehört und sie sind nicht einmal übertrieben...

Hätten Sie gedacht, dass Zucker obendrein **8-mal stärker abhängig macht als die Droge Kokain**? Tatsächlich werden im Gehirn dieselben Zentren aktiviert, wenn Sie Zucker oder Kokain zu sich nehmen. Gesüßte Lebensmittel triggern unser "Belohnungssystem" und stimulieren die Produktion des Glückshormons Dopamin.

Das Problem ist, dass sich unser Körper an diesen Zustand gewöhnt und - um den Zustand des Wohlbefindens auszulösen - eine immer größere Dosis verlangt. Diese "Sucht" hat somit nicht mit Ihrem emotionalen Zustand zu tun, sondern ist eine biologische Störung, die auf einem Ungleichgewicht von Hormonen und Neurotransmittern beruht.

Fakt ist, je mehr Zucker man konsumiert, desto hungriger wird man, was schlussendlich dafür sorgt, dass das Naschen außer Kontrolle gerät.

Dies führt auf lange Sicht zu Übergewicht, wie es für 60% der Deutschen der Fall ist - davon werden 24% von Ärzten als fettleibig eingestuft.

Auch Ernährungsberater schlagen Alarm angesichts der steigenden Zahl von übergewichtigen und gleichzeitig mangelernährten Patienten. Vielen fehlen essentielle Nährstoffe, während sie zu viel Zucker konsumieren.

Erst kürzlich sprach ein Experten-Gremium von Wissenschaftlern eine deutliche Warnung über die Giftigkeit von zu hohem Zuckerkonsum aus, welcher mit den Schäden von Alkohol und Tabak vergleichbar sei.

So ist zu hoher Zuckerkonsum mit einer Vielzahl ernsthafter oder sogar tödlicher Krankheiten verbunden:

- Alzheimer
- Diabetes Typ 2
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Chronische Müdigkeit
- Fettleibigkeit
- Gedächtnisverlust
- Konzentrationsschwäche
- Bluthochdruck
- Schnellere Alterung
- Erektile Dysfunktion
- Karies und Zahnverfall
- Fettleber
- Arthrose
- Hautprobleme
- Depressionen
- Schlaganfall
- Immunschwäche
- Verdauungsprobleme

Sobald man eine Sucht - sei es nach Tabak, Alkohol oder Zucker - etabliert hat, fällt es schwer, das eigene Verhalten zu ändern.

Unsere Beziehung zu Zucker ist oft emotional und wir konsumieren ihn, um uns besser zu fühlen, wenn wir traurig oder aufgeregt sind.

Es ist wie ein "Schnuller für Erwachsene". Es ist zwar nicht leicht, ihn loszuwerden, aber es ist möglich!

Kapitel 2

Die Lösung?
Der 21 Tage-Zucker Detox

Sind Sie bereit?

Verabschieden Sie sich von Ihrem „Schnuller“ und von Ihrer Abhängigkeit, denn sie sind sich nun der Krankheiten, die dadurch ausgelöst werden, bewusst und haben sich entschieden, zu versuchen, sich von diesem Seelentröster loszusagen... geben Sie dem ganzen zumindest eine Chance und wie gut es funktioniert, werden wir sehen!

- Sie möchten in Zukunft gesund bleiben und sich vor den zuvor genannten Krankheiten schützen?
- Sie möchten sich voller Energie und Lebensfreude fühlen, ohne sich weiterhin von Ihrer Sucht bestimmen zu lassen?
- Sie möchten Gewicht verlieren oder ein gesundes Gewicht halten?
- Die Zahlen und Fakten aus dem vorherigen Kapitel haben Sie besorgt und Sie möchten diesen Versuch starten?

In diesem Fall ist das 21 Tage Detox-Programm genau das Richtige für Sie!

Unsere Körper sind einfach nicht dafür geschaffen, all diesen Zucker aufzunehmen, zu verdauen und zu verarbeiten.

Glucose, Saccharose & Co. sind schlichtweg überall und in viel zu großen Mengen enthalten: In Süßigkeiten, in Fertigprodukten, im Restaurant...

Die traurige Wahrheit ist, dass es heutzutage selbst an den abgelegensten Orten der Welt in Asien, Indien oder Afrika einfacher ist, ein zuckriges Erfrischungsgetränk zu bekommen als ein Glas Wasser.

Bleiben Sie wachsam

Führt ein zu hoher Zuckerkonsum zwangsläufig ins Grab? Glücklicherweise nicht unbedingt, aber sich für eine neue, zuckerfreie Routine zu entscheiden, wird möglicherweise eines Tages lebenswichtig oder unerlässlich sein.

Sind sie krank, übergewichtig, süchtig nach Zucker oder gehen Sie zu oft zum Zahnarzt? Fühlen Sie sich häufig müde, gereizt und können sie nicht alle Geschmacksnoten in einem guten Gericht unterscheiden?

Dies sind nur einige der Gründe, warum Sie mit dem Detox-Programm anfangen sollten. Innerhalb von drei Wochen werden Sie dazu in der Lage sein, dieses Gift aus Ihrem Alltag zu eliminieren.

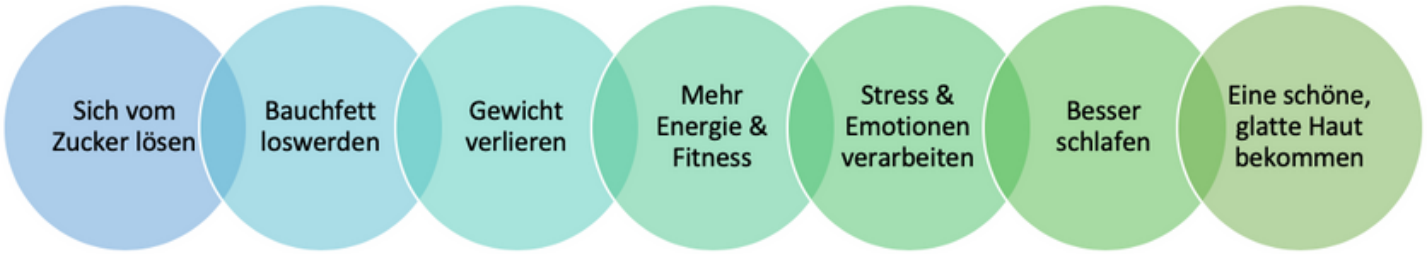
Natürlich müssen Sie sich darauf vorbereiten: Planen, einkaufen gehen, Lebensmittel vergleichen... Dann sind Sie bereit, mit dieser Herausforderung zu beginnen.

Sie werden selbstverständlich ein paar Frustrationen und Verführungen erleben. Aber auch ermutigende Erfolge. Vor allem ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie sich nach den 21 Tagen gesünder, fitter und besser fühlen.

Also...sollen wir anfangen?

Die Vorbereitungswoche

Ihr Ziele für das Detox-Programm



Kurz gesagt: Sie müssen dieses Gift loswerden, dass Ihnen in Wahrheit mehr schadet als dass es ihnen guttut.

Wie bereits gesagt, ist Zucker eine Droge und für Ihren Körper gefährlich - aus physiologischer und psychologischer Sicht.

Der Unterschied ist, dass Sie nun davon überzeugt sind, dass sie diese zwanghaften Bedürfnisse für Süßes, die wiederum Stress, Abhängigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Übergewicht verursachen, nicht mehr in Ihrem Leben haben wollen.

Ganz im Gegenteil, jetzt träumen Sie davon, **Ihre Gesundheit zu verbessern, einen flachen Bauch zu erreichen und sich rundum wohler zu fühlen**!

Haben Sie das gewusst? Zucker gärt in Ihrem Körper, fördert die Gasbildung und sorgt obendrein noch für eine Zunahme an Körperfett...ein aufgeblähter und dicker Bauch ist die Folge. Was noch schlimmer ist - vorhandene Fettzellen bleiben in Ihrem Körper erhalten, selbst wenn Sie abnehmen. Ein Rückfall in die Zuckersucht füllt sie schnell wieder mit Fett auf.

Das Schlimmste an all dem Zucker? Schauen Sie sich das heutige Menü an...

Vorspeise: Herz-Kreislauf-Erkrankung

Hauptgang: Schnellere Alterung des Gehirns

Und das Beste zum Dessert: Insulinresistenz und Typ-2 Diabetes, der heutzutage zu einer wahren Epidemie geworden ist.

Also warum nicht ein Anti-Zucker Detox-Programm ausprobieren?

Wenn es dabei helfen kann, Ihre chronische Müdigkeit zu beseitigen oder Ihnen im Kampf gegen den Bauchspeck zu helfen, dann haben Sie doch an allen Fronten gewonnen, oder?

Informationen für die Vorbereitungswoche

Die kommenden drei Wochen des Detox-Programms können mühsamer und unangenehmer sein, wenn Sie sich nicht richtig darauf vorbereiten.

Dafür sollten Sie eine Woche oder wenn Sie wirklich nicht die Zeit dafür haben, mindestens 3-4 Tage einplanen.

Schritt 1 der Vorbereitung: Küchenschränke ausmisten

Entsorgen Sie alle verarbeiteten und industriell hergestellten Lebensmittel (Geben Sie diese anderen Personen, die Sie gebrauchen könnten) - Sie werden sich danach gut fühlen!

Brot & Backwaren, Gebäck, Tütensuppen und Fertiggerichte, Soßen, Frühstücksflocken, Süßigkeiten, Kekse, Kaugummis, gezuckerte Joghurts, Eiscreme, Pudding, Limonade, Fruchtsäfte, verarbeitetes Fleisch usw. ... ALLES MUSS RAUS.

Schritt 2 der Vorbereitung: Mahlzeiten ändern

Vorschlag: Essen Sie 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse pro Tag.

Warum sollten Sie während der Vorbereitung Obst essen?

Früchte (Äpfel, Birne, Beeren usw.) sind natürlich süß, was Ihnen während dieser Vorbereitung helfen wird, besonders dann, wenn Sie Hunger auf etwas Süßes haben.

Allerdings versichere ich Ihnen, dass Sie während der Vorbereitung nicht nur Früchte und Gemüse essen werden.

Einige Lebensmittel werden empfohlen und sind zugelassen, andere sind wiederum verboten - dazu gleich mehr.

Ausgewogene Mahlzeiten sind entscheidend:

- Obst, Kartoffeln und gesunde Fette werden nicht eliminiert.
- Mahlzeiten auszulassen, kann den Erfolg des Programms gefährden.

Auch wenn Sie während dem Programm wenig Hunger haben, sollten Sie stets darauf achten, dass Ihre Mahlzeiten ausgewogen sind. Nehmen Sie in diesem Fall kleinere Portionen mit den empfohlenen Lebensmitteln zu sich.

Neben industriell verarbeiteten Lebensmittel sollten Sie sich auch von Dingen verabschieden, die Ihren Blutzucker aus dem Gleichgewicht bringen. Dazu gehören Proteinriegel, Light-Produkte, Süßstoffe und Diät-Getränke, die Ihr Gehirn austricksen und eine Insulinausschüttung hervorrufen.

TIPP

Wenn Sie sich nicht stark genug fühlen, diese Aufgabe alleine zu bewältigen, können Sie gern iFreunde, Familie oder Ihren Partner hierzu einladen. Vielleicht wollen einige gern mitmachen.

Warum?

- Es ist leichter, sich in einer Gruppe zu motivieren.
- Im Team neigt man dazu, länger am Ball zu bleiben.
- Sie unterstützen sich gegen-seitig und teilen Ihre Erfolge miteinander.
- Ein kleiner Wettstreit, wer das bessere Ergebnis erzielt, spornt an.

Überprüfen Sie auch bei vermeintlich "gesunden" Nahrungsmitteln das Etikett nach verstecktem Zucker. Produkte, die Weißmehl enthalten, z.B. Nudeln, sollten Sie durch vollwertige Produkte ersetzen.

Schritt 3 der Vorbereitung: Lebensmittel während des Detox-Programms

Gesunde Eiweißquellen, wie Fisch aus Wildfang, Bio-Fleisch und Bio-Geflügel sind empfehlenswert. Aber vergessen wir nicht, dass auch andere Lebensmittel einen positiven Effekt auf unsere Gesundheit haben - diese sind ebenfalls erlaubt:

- Pilzen hemmen auf natürliche Weise den Appetit

- Grünes Gemüse und Salate enthalten Antioxidantien, die den Blutzuckerhaushalt ausgleichen. Die enthaltenen Ballaststoffe regulieren die Darmfunktion und verlangsamen die Zuckeraufnahme

- Stärkehaltige Produkte, wie Nudeln, Reis und Kartoffeln sind im Detox-Programm enthalten. Allerdings sollten Sie immer mit Gemüse eingenommen werden, damit sie einen niedrigen glykämischen Index behalten und Ihr Blutzucker ausgeglichen bleibt.

- Eier besitzen einen hohen Nährwert und eignen sich hervorragend als natürlicher Appetithemmer. Deshalb sollten Sie diese zum Frühstück essen.

- Maximal eine Portion Milchprodukte am Tag: Falls Sie Kuhmilch nicht vertragen, greifen Sie zu Ziegen- oder Schafsmilchprodukten - diese enthalten das Enzym Laktase, das den Milchzucker aufspaltet.

- Ölsamen und Nüsse passen perfekt in das Detox-Programm, solange Sie sich auf eine Handvoll am Tag beschränken.

- Gewürze verbessern nicht nur den Geschmack Ihrer Speisen, sie helfen auch gegen Heißhunger auf Süßes und Salziges: Zimt, Koriander, Kurkuma, Vanille, Kräuter der Provence usw.

Solange Sie nicht an einem Reizdarmsyndrom leiden, können Sie auch mehr Portionen rohes oder gedämpftes Gemüse am Tag essen. Durch das Dämpfen werden Gemüsesorten leichter verdaulich.

Schritt 4 der Vorbereitung: Die eigentliche Vorbereitung

Buchen Sie einen Termin für eine Wellness-Behandlung oder Massage! Sich verwöhnen zu lassen, entspannt Sie für die kommenden 21 Tage.

Wenn Sie Yoga, Tai Chi oder Mediation mögen, gönnen Sie sich eine Entspannungs-Auszeit hiermit. Ganz egal, ob diese 10 Minuten oder 1 Stunde dauert. Sie entscheiden!

Erstellen Sie eine Einkaufsliste für die Entgiftungskur. Sie sollte folgendes enthalten:

- Bio-Gemüse, frisch oder tiefgefroren
- Bio-Milchprodukte, gegebenenfalls von Schaf oder Ziege
- Bio-Früchte und Fruchtmus ohne Zuckerzusatz
- Vollkornbrot, -nudeln, -getreide und Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen)

- Nüsse, Samen, Avocado und gesunde Fette (Kokosöl, Avocadoöl, Olivenöl
- Rotes Bio-Fleisch, Bio-Geflügel und Fisch aus Wildfang
- Butter und Kartoffeln (sollten nur in Kombination mit Gemüse eingenommen werden)

Also eine etwas andere Einkaufsliste, aber nicht unbedingt teurer - denn vor allem Fertigprodukte, Süßwaren und Co. schlagen zu Buche. Besuchen Sie auch einen lokalen Markt, um frische und preiswerte Lebensmittel zu erhalten. Sie können natürlich auch in einen Supermarkt oder Discounter gehen.

TIPP

Gehen Sie immer mit vollem Magen einkaufen. Wenn Sie hungrig einkaufen, neigen Sie dazu, zu viel und vor allem ungesunde Lebensmittel in Ihren Einkaufswagen zu packen.

- Saccharose? Dextrose? Maltose? Das sind alles Zuckerbomben, die Sie auf den Etiketten entlarven können (achten Sie auf die Endung -ose). **Produkte, die mehr als 12g Zucker pro 100g enthalten, sind eindeutig tabu**. Dasselbe trifft auf Salz zu, auf dessen Gehalt in fertigen Produkten Sie achten sollten.

- Gehen Sie in die Gewürzabteilung und decken Sie sich mit natürlichen Gewürzen (ohne Salzzusatz) ein, vor allem getrocknete Kräuter, Safran und Kurkuma sind eine gute Idee. Auch bei Tees können Sie zugreifen.

- Neben Gewürzen sollten Sie sich auch mit frischen Kräutern anfreunden, denn Sie verleihen Ihren Speisen ein gutes Aroma und bringen gesundheitliche Vorteile mit sich: Basilikum, Minze, Koriander, Petersilie usw. ...

- Denken Sie an Kürbis, Rote Bete, Pastinaken und Karotten, die man gut in Hauptgerichten und Desserts einsetzen kann.

Wahrscheinlich ist eine Ihrer größten Sorgen "Wird das alles auch schmecken, wenn kein Zucker enthalten ist?"

Ja, auf jeden Fall! Natürliches Stevia-Extrakt ist eine gute Alternative zu chemischen Süßstoffen, die Sie langfristig guten Gewissens benutzen können.

Sobald Sie alles eingekauft haben, gehen Sie nach Hause und bereiten Sie sich Ihre ersten Gerichte zu. Einige können Sie davon auch einfrieren, um in den kommenden Tagen gut versorgt zu sein.

Vielleicht entdecken Sie sogar eine Leidenschaft für das Kochen und Backen, wenn Sie erst einmal feststellen, wie gut Ihre eigenen zuckerfreien Kreationen schmecken.

Hier noch 5 gesunde und appetithemmende Nahrungsmittel für den Start:

- Äpfel
- Eier
- Käse
- Gemüsebrühe und -suppe
- Wasser (mindestens 2 Liter pro Tag)

Kleine Genüsse sind also nicht verboten: Zuckerfreier Apfelkuchen, in Kokosöl gebratene Zimt-Äpfel, selbstgemachtes Apfelmus ohne Zucker...

Schritt 5 der Vorbereitung: Die mentale Vorbereitung

Der kulinarischen Vorbereitung folgt die mentale Vorbereitung.

Haben Sie kleine Teller?

Wenn sie diese gut füllen, essen Sie automatisch weniger, werden sich aber trotzdem satt fühlen. Sie werden nicht mehr an die kleinere Portion denken, weil Sie psychologisch gesehen den Eindruck haben, mehr gegessen zu haben ... obwohl dem gar nicht so ist.

Beobachten Sie Ihre Gelüste und schreiben Sie sich in einem Notizbuch auf, wann der Heißhunger auf Süßes unerträglich ist.

Während dem Detox-Programm gibt es einige Dinge, die Sie machen können, um Ihre Gelüste einzudämmen und zu eliminieren:

- Entspannungsmethoden (Meditation, Yoga)
- Wellness-Behandlungen
- Körperliche Aktivität (Sport, Gartenarbeit)
- Eine heiße Dusche
- Kreative Tätigkeiten (Malen, Zeichnen, Basteln)
- Ein großes, kaltes Glas Wasser trinken
- Spazierengehen
- Freunde oder Familienmitglieder anrufen

Wann immer der Moment eintritt, an dem Sie Heißhunger spüren, nach ein paar Minuten werden Sie merken, dass die Gelüste wie von selbst verfliegen.

Sie sind an einem wichtigen Punkt angekommen und bereit die nächsten 21 Tage in Angriff zu nehmen. Los geht's...

Die erste Woche

Allgemeine Informationen

In der Vorbereitungswoche haben Sie bereits sämtlichen industriellen Zucker eliminiert: Kuchen, Kekse, Süßigkeiten & Co. haben Sie von Ihrer Einkaufsliste gestrichen.

Sicherlich kommen Sie irgendwann an den Punkt, an dem Sie sich fragen: *Ist es das wirklich wert? Lohnen sich meine Mühen?*

Oft tauchen solche Gedanken dann auf, wenn wir Hunger haben und einfach nur schnell etwas essen wollen (denn Zucker liefert schnelle Energie).
Denken Sie in solchen Momenten an Folgendes:

- Zucker hat KEINEN Nährwert und liefert nur leere Kalorien
- Fetthaltige Produkte liefern dieselbe Befriedigung und stillen den Hunger auf gesunde Weise

Wenn Sie das erste Mal einen ungesüßten Kaffee oder Tee trinken, werden Sie vielleicht das Gefühl haben, ein völlig fremdes Getränk zu trinken. Ihre Geschmacksnerven sind an die Süße angepasst - aber mit der Zeit werden sie sich umstellen und das Getränk in der süßen Variante nicht mehr mögen!

Beginnen Sie Ihre Entgiftung am besten an einem Samstag. Am Wochenende ist man in der Regel entspannter und hat weniger Verpflichtungen. Halten Sie sich das erste Wochenende frei und nehmen Sie keine Einladungen von Familie und Freunden an, um sich den Einstieg zu erleichtern.

Greifen Sie direkt nach dem Aufwachen zunächst Ihr **Notizbuch** für das Programm, das Ihnen nicht nur gegen Heißhungerattacken, sondern auch zur **Verdeutlichung Ihrer geänderten Essgewohnheiten** helfen wird. Notieren Sie darin all die Dinge, die Ihnen die Umstellung erschweren, damit Sie vorbereitet sind - auch kleine Fehler und Schwindeleien sollten Sie darin aufzeichnen, damit Sie sie besser verstehen.

Ihr Wochenkalender: Samstag

Frühstück	
Cappuccino	Croissant
Frühstücksflocken	Orangensaft

Haben Sie all Ihre guten Vorsätze schon vergessen?

All diese Dingen gehören zu einem "typischen" Frühstück dazu. Gerade am Wochenende nehmen wir uns für diese Mahlzeit mehr Zeit, gehen zum Bäcker und kaufen Leckereien. In Wahrheit versorgen wir uns dabei nur mit industriellem Zucker und minderwertigen Fetten...

Und glauben Sie, dass es in anderen europäischen Ländern anders aussieht? Auch in Österreich bevorzugt man süße Marmeladenbrote oder Strudel, in Italien gibt es Gebäck zum Cappuccino, in Frankreich ein Schoko-Croissant.

Mittlerweile folgen auch andere Länder dieser süßen Ernährung, auch wenn es traditionell eher deftige, einheimische Speisen gab. Höchstwahrscheinlich ist die Werbung daran schuld.

Dieser exzessive Zuckerkonsum **treibt den Blutzucker bereits früh am Morgen** in die Höhe und er fällt rapide wieder ab. Das raubt Ihnen nicht nur wertvolle Energie, sondern ist auch **ungesund für Ihre Bauchspeicheldrüse**, die das Hormon Insulin produziert, um Ihren Blutzucker in Balance zu halten.

Wie dem auch sei: In dieser ersten Woche helfen wir Ihnen, diesen übermäßigen Zucker zu eliminieren und Ihren Blutzucker ins Gleichgewicht zu bringen.

Aber wie wollen wir den Zuckermangel ausgleichen?

Um der Frustration durch den fehlenden Zucker vorzubeugen und die Entzugserscheinungen zu minimieren, sollten Sie zu zwei Mahlzeiten 100 g Stärke (Vollkornnudeln, -brot, -reis, Kartoffeln, Kürbis) hinzufügen und 2 Portionen Obst am Tag essen. Wenn Sie immer noch hungrig sind, genehmigen Sie sich eine Zwischenmahlzeit mit Joghurt und einem Kräutertee.

Diese Tabelle soll Ihnen bei der Zusammenstellung Ihrer Speisen helfen:

	NEIN	JA
Woche 1: Lebensmittel, die wir eliminieren und solche die wir essen sollten	Alle Zuckerarten: Raffinierter, weiße und brauner Zucker, Honig, Agaven-Dicksaft, künstliche Süßstoffe	Nichts – hier gibt es keine „gesündere“ Ausnahme
	Gesüßte Milchprodukte (Pudding, Frucht-Joghurt)	Naturjoghurt, Schafs- oder Ziegenjoghurt
	Süße, eingelegte Früchte	Frische Früchte
	Industriell hergestellte Kuchen und Kekse	Selbstgemachte Haferflockenkekse oder Apfelkuchen ohne Zucker
	Müsliriegel oder Proteinriegel	Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse
	Milchschokolade oder weiße Schokolade	Zartbitterschokolade mit >70% Kakaoanteil
	Weißbrot, Baguette	Vollkornbrot, Roggenbrot ohne Zuckerzusatz

Gehen Sie nach dem Frühstücken und Duschen ein paar Dinge einkaufen, die Sie in den nächsten Tagen benötigen. Danach empfehlen wir einen Spaziergang in der Natur, um Körper und Geist auf die Entgiftung einzustimmen.

MITTAGESSEN	
• 100 g Vollkornnudeln	• Gedämpfte Brokkoliröschen
• 1 gebratenes Kalbskotelett oder Putenbrust	• 1 Birne

Am Nachmittag sollten Sie sich etwas ausruhen - machen Sie gerne ein kleines Schläfchen. Sie werden vermutlich etwas angespannt sein.

TIPP

Hören Sie entspannende Musik, lassen Sie sich ein wohliges Schaumbad ein oder schauen Sie sich einen spannenden Film an, um sich auf andere Gedanken zu bringen.

ABENDESSEN	
• Selbstgemachte Gemüsesuppe	• 2 hartgekochte Eier
• Etwas Feldsalat mit Essig und Öl	• 2 Mandarinen

Nach dem Abendessen werden Sie sich möglicherweise nach einem süßen Betthupferl, wie Milchschokolade mit Haselnüssen, sehnen. **Bleiben Sie stark, sorgen Sie für Ablenkung und gehen Sie im Zweifelsfall frühzeitig schlafen** - morgen sieht die Welt schon wieder anders aus und Ihre Gelüste werden verflogen sein.

Sonntag

Sie wachen eventuell mit Kopfschmerzen (durch den Zuckerentzug) auf.

Der zweite Tag beginnt deshalb mit einem großen Glas lauwarmem Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone, zum „Reinigen". Zitronenwasser ist sehr gut für die Leber sowie den Darm und regt Ihren Stoffwechsel an.
Sie sollten ohnehin viel Wasser trinken, da es dem Hungergefühl und den Entzugserscheinungen entgegenwirkt.

Was sollen Sie an diesem zweiten Detox- und Ruhetag tun?

Mag sein, dass Ihnen heute nach etwas Ruhigem zumute ist und der Gedanke an andere Menschen und eine laute Umgebung Sie verstört. Verwöhnen Sie sich mit einem schön angerichteten Frühstückstablett (siehe unten), machen Sie es sich gemütlich und hören Sie etwas klassische Musik oder etwas anderes, das Sie entspannend finden.

Vergessen Sie nicht, Ihrem Kaffee oder Tee ab sofort keinen Zucker oder Süßstoff mehr hinzuzufügen - Sie werden sich an den neuen Geschmack gewöhnen.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Sojabohnensprossen	
• 1 Apfel	• Frische Pilze	
• Kochschinken, Frischkäse	• Je 1 EL Olivenöl und Mandelmus	
• 2 Scheiben Vollkornbrot	• 1 gegrillter Burger aus Rindfleisch	
	• 100 g Vollkornreis	
Eine heiße Dusche, bequeme Kleidung und ein Telefonat mit einer guten Freundin, um ihr von Ihren Erfolgen zu erzählen. Und schon vergeht die Zeit wie im Flug.	• 100 g körniger Frischkäse mit einem Pfirsich	Genehmigen Sie sich eine kleine Belohnung für Ihren zweiten Tag ohne Zucker. Essen aus einem japanischen Restaurant ist perfekt: Sashimi mit Misosuppe und grünem Tee.

Montag

Der erste Arbeitstag im Entgiftungsstadium. Sie sind etwas nervös. Heute wird sich nicht auf dem Sofa ausgeruht. Heute müssen Sie sich vielleicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln abgeben, an Ihrem Schreibtisch sitzen und Ihre üblichen täglichen Aufgaben erledigen.

Ein solides Frühstück sollte Ihnen genug Kraft für den bevorstehenden Tag geben.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Im besten Fall bietet die Kantine Ihrer Firma Mahlzeiten an, die Sie essen können.	• Gedünsteter Fisch
• 2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Butter	• Gemüse-Suppe	• Spinat
• 1 weich gekochtes Ei, etwas Frischkäse	• Gegrilltes Steak mit Butternut-Kürbis Spalten	• Etwas Crème Fraîche
• Ein selbstgemachter Smoothie (Aus 2 Obstsorten)	• 2 Pflaumen	• Aprikosen-Pudding
Der kleine Hunger vor dem Mittagessen meldet sich... Essen Sie eine Handvoll Mandeln und trinken Sie einen Kräutertee gegen 11 Uhr. Sie haben Zweifel: **Werden Sie die 3 Wochen durchhalten?** Geben Sie nicht aus, Sie schaffen das! Glauben Sie an sich und Ihre Ziele. Falls Sie sich selbst belügen wollen, dass ein bisschen schummeln nicht schlimm sei, lesen Sie in Kapitel 1 noch einmal die **Gefahren von Zucker** nach.	Der Tag vergeht und Sie haben Bauchkrämpfe, fühlen sich schwindelig. Kann das eine Unterzuckerung sein? **Sagen Sie in diesem Fall NEIN zum Zucker!** Essen Sie ein paar Nüsse zum Überbrücken. Zuhause angekommen, können Sie sich einen Snack gönnen: • Naturjoghurt • Ein gekochtes Ei • ½ Avocado mit Salz und Pfeffer oder • 2 Stücke Bitterschokolade	Zeit fürs Bett – um der Versuchung zu widerstehen, sich einen Snack beim Fernsehen zu genehmigen. Oder Sie bereiten sich ein paar Rohkost-Sticks zum Knabbern zu.

Dienstag

Sie haben sich möglicherweise noch nicht gewogen, aber überraschenderweise scheint Ihr Bauch weniger aufgebläht zu sein. Vielleicht haben sie sogar schon etwas Gewicht verloren...

Sie sind immer noch ein wenig müde und verschieben die morgendliche Sporteinheit, die Sie eingeplant haben, auf ... morgen. Dann aber wirklich!

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Rohkost-Sticks zum Knabbern	• Cremige Erbsensuppe
• 50 g Haferflocken in 200 ml ungesüßter Mandelmilch gekocht	• 1 gegrillte Hähnchenbrust mit Aubergine und braunem Reis	• Cherrytomaten mit 1 Dose Thunfisch in Oliven-Öl
• 1 gedünsteter Apfel mit Zimt	• Rote Beeren-Kompott	• 2 Stücke Bitterschokolade...als kleine Belohnung

Mittwoch

Es ist vielleicht noch etwas schwer aus dem Bett zu kommen, aber Ihr Anblick im Badezimmerspiegel motiviert Sie. Haben Sie schon etwas abgenommen...?

Das Gefühl, dass „etwas fehlt" ist verschwunden:

- Sie träumen zwar immer noch von einem Stück Schwarzwälder Kirschtorte mit extra Sahne oben drauf, süßem Gebäck und einem Cappuccino...aber der Frust über den vermeintlichen Verlust ist weniger geworden.

- Sie sind auch nicht mehr so müde.

- Die Heißhungerattacken am Vor- und Nachmittag treten seltener auf.

Das Beste ist, dass Ihre Geschmackspalette, die zuvor vom Zucker betäubt war, nun langsam „aufwacht“: Ungesüßtes Müsli erscheint essbar, rohes oder gedämpftes Gemüses (Karotten, Kohlrabi, Zucchini) sowie Fleisch und Früchte, ja sogar Naturjoghurt und ungesüßte Kräutertees scheinen nicht mehr so geschmacklos zu sein.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Karotten in 1 TL Olivenöl gedünstet	• Brokkolisuppe
• 100 g Beeren	• 100 g gekochte Linsen	• 1 Dose Thunfisch in Olivenöl
• 50 g ungesüßtes Müsli	• 100 g gebratene Garnelen mit 1 EL Frischkäse gemischt	• 60 g Vollkornnudeln (Rohgewicht)
• 1 Naturjoghurt	• 1 gedünstete Birne	• Arme Ritter mit Banane

Donnerstag

Jetzt, da Sie sich den Zucker abgewöhnt haben, fördern langsam verdauliche Kohlenhydrate den Gewichtsverlust noch mehr.

Sie werden müheloser Gewicht verlieren und Ihre Energie wiederherstellen, weil Zucker bisher Energie aus dem Stoffwechselkreislauf pumpte und dadurch den Körper ermüdete. **Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sehr viel schwitzen, das bedeutet, dass Ihr Körper sich entgiftet**.

Der einzige Nachteil: Nun wird ihre Haut durch die Entgiftung und den internen Reinigungsprozess etwas öliger sein. Aber auch das wird sich wieder normalisieren.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• 1 Schälchen gekochte rote Bete	• Butternut-Kürbissuppe
• 15 Trauben	• 100 g Rinderhack mit gedünsteter Zucchini	• 120 g Hähnchen-streifen
• 50 g Haferflocken	• 1 Scheibe Roggenbrot	• 100 g Kidneybohnen
• 1 griechischer Joghurt mit Zimt	• 25 g Brie-Käse	• Schokoladen-Creme

Freitag

Dies ist der letzte Tag der ersten Woche.

Mittlerweile haben Sie sich daran gewöhnt, Ihren Appetit auf Zucker zu unterdrücken. Ihnen helfen nun ein paar getrocknete Früchte, ein Naturjoghurt oder frische Beeren über den Süßhunger hinweg.

Und wenn Ihre Desserts noch etwas fade erscheinen, würzen Sie sie mit etwas Vanillemark, Tonkabohnen, Zimt oder Orangenschale.

Fazit der ersten Woche

- Sie haben viele, neue Speisen ausprobiert
- Erster Eindruck zum Gewichtsverlust und steigende Motivation
- Sie schlafen besser
- Sie sind nicht mehr so launisch und gereizt
- Und noch viel wichtiger: Sie sind gesünder! (auch wenn Sie hiervon nicht unbedingt etwas "sehen")
- Die Zuckergelüste verschwinden mehr und mehr, auch wenn es hin und wieder etwas schwierig sein mag. Wir können den jahrelangen Konsum von süßem Gebäck, Kuchen, Schokolade, verarbeitetem Fleisch, Pizza usw. nun einmal nicht in einem Tag unvergessen machen.
- Besonders Mahlzeiten, die als "Rituale" gelten (Wochenend-Frühstück, Kaffeetrinken mit Freunden, TV-Snacks, All you can eat-Buffets im Urlaub sind schwieriger zu verändern...Sie können sich aber sicher sein, dass Sie nach und nach Wege finden werden, wie Sie solche Momente trotzdem genießen können, ohne sich oder andere Personen zu frustrieren.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Endiviensalat mit Walnüssen, Apfelessig, Olivenöl	• Eine halbe, reife Avocado
• 2 Feigen	• 120 g Kalbsschnitzel mit grünen Bohnen	• 100 g gebratene Garnelen mit gedünstetem Curry-Blumenkohl
• 2 Scheiben Schinken	• 100 g gekochter Quinoa	• 60 g Vollkornnudeln (Rohgewicht)
• 2 Scheiben Vollkornbrot mit 1 TL Butter	• 1 Apfel	• Eine Schüssel körniger Frischkäse mit Zimt

Brokkoli-Suppe

Zutaten

- 370 ml Hühnerbrühe
- 1/2 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 1 Selleriestange, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Brokkoliröschen
- 3 EL Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Basilikum
- 20 g geriebener Cheddar

Zubereitung

1. Die Hühnerbrühe mit der Zwiebel, Karotte , Sellerie und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Den Brokkoli dazugeben und weitere 8 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch und Basilikum dazugeben und alles pürieren.
3. Den Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aprikosen-Pudding

Zutaten (5 Portionen)

- 200 g getrocknete Aprikosen
- 3 Eier
- 500 ml Reismilch
- 150 g Dinkelmehl
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Das Mehl mit einem Handmixer mit den Eiern, Vanillemark, Zimt und Reismilch verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Die Aprikosen in feine Würfel schneiden und auf dem Boden einer kleinen Kuchenform verteilen (20x20 cm). Den Teig darüber verteilen.
4. Für 45-50 Minuten in den Ofen geben, bis der Kuchen in der Mitte nicht mehr feucht ist. Abkühlen lassen.

Gedünstete Birnen

Zutaten (2 Portionen)

- 2 reife Birnen
- 500 ml ungesüßter, roter Traubensaft
- 1 Zimtstange
- 1 Vanilleschote

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs einschneiden und mit Traubensaft und der Zimtstange in einem Topf zum Kochen bringen. 20 Minuten köcheln lassen.
2. Die Birnen in den Traubensaft geben und 10 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals wenden.
3. Die Birnen aus dem Topf nehmen, in Scheiben schneiden und den eingekochten Sirup darüber verteilen (Zimtstange und Vanilleschote vor dem Verzehr entfernen).

Thunfisch-Nudeln

Zutaten (1 Portion)

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Dose Thunfisch in Olivenöl (100 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 80 g Vollkornnudeln

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Währenddessen den Thunfisch mit dem Öl aus der Dose und dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen.
3. Nach 3 Minuten den Zitronensaft und die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Nudeln mit der Soße anrichten.

Arme Ritter mit Banane

Zutaten (2 Portionen)

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 200 ml Reismilch
- 2 Eier
- 2 reife Bananen
- 1 EL Butter
- Zimt

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Reismilch und den Eiern pürieren. Die Bananencreme in einen tiefen Teller geben.
2. Die Brotscheiben in der Bananencreme wenden, bis sie die Flüssigkeit aufgesaugt haben.
3. In der Butter von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten und mit etwas Zimt bestreuen.

Avocado-Dip

Zutaten (2 Portionen)

- 1 reife Avocado
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Limettensaft
- Salz, Paprika, Koriander

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die Tomate halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Unter die Avocadocreme rühren.
3. Die Knoblauchzehe über der Creme auspressen und mit Limettensaft und Gewürzen abschmecken.

Schokoladen-Creme

Zutaten (2 Portionen)

- 1 reife Avocado
- 15 g Backkakao
- 30 g Bitterschokolade mit >80% Kakaoanteil, geschmolzen
- 3 EL Reismilch
- 1/2 TL Vanillemark
- Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter (optional)

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
2. Das Avocado-Fruchtfleisch mit den restlichen Zutaten pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.
3. Optional mit Stevia-Blättern süßen.

Die zweite Woche

Allgemeine Informationen

Sind Sie bereit für Woche 2? Bestimmt, wenn Sie die folgenden Vorteile bemerken:

- Sie, die Schlaflose, schlafen mittlerweile wie ein Baby.
- Sie, der Zuckerjunkie, mögen nun den Geschmack von purem Fleisch, Fisch und Gemüse.
- Sie merken, dass Ihre Hosen langsam etwas zu groß werden.

Zucker reizt Sie (fast) nicht mehr, aber von diesem zweiten Samstag an werden Sie neue Ernährungsmuster hinzufügen, um diese bereits guten Ergebnisse entsprechend fortzuführen.

Zuerst eliminieren Sie alle Fruchtsäfte und Frucht-Smoothies.

Diese Woche ist wichtig, denn es ist die Woche in der Halbzeit des Programms und somit die schwierigste. Sie haben bereits einen Sieg für sich errungen, aber trotzdem eine lange Woche vor sich, mit guten und mit weniger guten Tagen - das ist ganz normal.

Sie werden sich manchmal zwischen Ihrem „alten“ und Ihrem „neuen“ (zukünftigen) Leben hin- und hergerissen fühlen.

Aber bei all diesen kleinen Zweifeln gibt es trotzdem gute Neuigkeiten:

- **Sie sind nicht länger aufgebläht, essen langsamer** und schlingen Ihre Mahlzeiten nicht mehr herunter, ohne das Essen auf ihrem Teller überhaupt zu beachten.
- **Sie freuen sich über weniger Gewicht** und Sie können Ihren Gürtel nun um 1-2 Löcher enger schnallen.
- Aber das Wichtigste ist: **Wenn Sie Hunger haben, gehören nun Joghurt, Nüsse, Samen und Wasser zu Ihren neuen besten Freunden**.

Ein paar Minuten entspannende Musik oder ein wenig Bewegung, wenn Sie der Süßhunger überfällt... Es stimmt, dass es immer noch etwas schwerfällt, sich voller Routine an Ihre guten Vorsätze zu halten, aber das wird sich langsam ändern.

Sie haben die ersten Schritte getan, jetzt müssen Sie nur noch so weitermachen!

Hinweis: Die Lebensmittel, die Sie eliminieren sollten (siehe Tabelle), werden zu denen der ersten Woche hinzugefügt.

	NEIN	JA
Woche 2: Lebensmittel, die wir eliminieren sollten und solche, die wir essen sollten	Alle gesüßten Getränke: Limonaden, Fruchtsäfte, fertige Smoothies	Stilles Wasser, Ungesüßter Tee & Kaffee, selbstgemachte Smoothies, Gemüsesäfte
	Marmelade und süße Brotaufstriche	Nussmus ohne Zuckerzusatz
	Frühstücksflocken mit Zuckerzusatz	Ungesüßtes Müsli, Hafer-, Hirse- & Buchweizenflocken
	Industriell gefertigtes Brot	Vollkornbrot, Roggenbrot, Essener Brot (vom Bio-Bäcker)
	Alle süßen Backwaren: Kuchen, Schokobrötchen Rosinenbrot usw.	Keine Ausnahmen

Ihr Wochenkalender: Samstag

Zuerst sollten Sie sich darüber freuen, dass Sie die erste Woche gemeistert haben, auch wenn sie Ihre Geschmacksnerven hin und wieder auf die Probe gestellt hat... wobei Sie im Nachhinein zugeben müssen, dass das seltener der Fall war als zunächst gedacht! (sehr zu Ihrer Überraschung und Freude)

Ihr Frühstück der ersten, zuckerfreien Woche hat Sie nicht krank gemacht oder Ihr Bedürfnis nach Zucker weiter befeuert. Allerdings nehmen wir daran ein paar kleine Änderungen vor, die für Ihre Entgiftung besser geeignet sind. So, wie bei den vorherigen Mahlzeiten, starten Sie gut gelaunt in diesen Samstag. Vollkommen gelassen und entspannt.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Halbierte Cherry-Tomaten mit Olivenöl und Apfelessig mariniert	• Zwiebel-Suppe
• 50 g zuckerfreies Müsli	• 120 g gegrillter Kabeljau	• 100 g gebratene Hähnchenbrust
• 250 ml ungesüßte Reismilch	• 100 g gekochte Linsen	• Erbsen- und Karottengemüse
	• Eine Schale selbstgemachte Beeren-Grütze	• Eine Schüssel körniger Frischkäse mit Zimt
Gehen Sie heute auf den Wochenmarkt – dort kaufen Sie Gemüse, Früchte und vielleicht auch etwas Fisch und Käse ein. Wenn das Wetter es zulässt, machen Sie einen Spaziergang dorthin.	Auf einmal überkommt Sie ein Gefühl der Traurigkeit...Sie wären heute Abend mit Freunden verabredet, aber die Verlockung wäre zu groß, weil es viele Dinge zu essen gibt, die sich negativ auf die Entgiftung auswirken. Kopf hoch, Sie schaffen das – bleiben Sie stark und sagen Sie sich, dass Sie in 2 Wochen entscheiden können, wie strikt Sie das Programm weiterhin befolgen.	

Sonntag

FRÜHSTÜCK
• Kaffee
• 1 Scheibe Vollkornbrot
• 1 hart gekochtes Ei
• 1 Portion gedünstete Früchte ohne Zuckerzusatz

Rufen Sie nach dem Frühstück eine Freundin oder ein Familienmitglied an, um sich nachmittags zu einem Spaziergang oder zum Kaffeetrinken zu verabreden. Bereiten Sie sich in aller Ruhe Ihr Mittagessen vor und hören Sie Gute-Laune-Musik - vielleicht tanzen Sie auch ein wenig durch Ihre eigenen vier Wände.

MITTAGESSEN
• 100 g Räucherlachs mit 2 EL Frischkäse bestreichen
• Gurkenstifte auf den Lachs legen und aufrollen
• Ein paar Radieschen
• 1 griechischer Natur-Joghurt

Sie genießen die Zeit mit Ihren Liebsten. Hilft eine andere Ernährung vielleicht sogar, Dinge anders wahrzunehmen?

Sie schließen Ihre Augen und hören den Geräuschen um sich herum bewusster zu. Sie beobachten Ihr Gegenüber konzentrierter, nehmen die Gerüche um sich mehr wahr und Ihre Verabredung macht Ihnen das Kompliment, dass Sie entspannter und gelassener wirken.

Als Sie ihr davon erzählen, ist sie erstaunt, vielleicht ein wenig skeptisch, aber sehr gespannt auf Ihre Ergebnisse nach den 21 Tagen. Wenn Sie gemeinsam etwas trinken gehen, ist sie nun auch so taktvoll, auf Gebäck oder Alkohol zu verzichten. Sie bleiben bei Kaffee, Tee oder Mineralwasser mit Zitrone.

Auf dem Rückweg fallen Ihnen Schaufenster voll mit Süßwaren und der Geruch von Kuchen und Gebäck auf, der förmlich nach Ihnen ruft...Sie entscheiden sich, die Straßenseite zu wechseln - gute Entscheidung!

Wieder zuhause angekommen, haben Sie sich einen Snack verdient: Machen Sie sich einen bunten Rohkost-Teller mit Avocado-Dip oder knabbern Sie eine Handvoll Nüsse. Dazu gibt es einen Früchte- oder Kräutertee.

Vielleicht ist Ihnen etwas schwindelig und übel.

Trinken Sie in diesem Fall ein großes Glas Wasser mit etwas Zitronensaft. Am Abend sollten Sie dann eine Hühnerbrühe, etwas langsam verdauliche Stärke (Kartoffeln, Vollkornreis) und ein Stück Obst essen. Falls Sie sich gut fühlen, hier das heutige Menü:

ABENDESSEN
• 120 g gebratenes Rinderfilet
• 60 g gekochter Vollkornreis (Rohgewicht)
• Gedünsteter Brokkoli mit 1 TL Butter
• Roter Beerensalat mit Minze und Zitronensaft

Montag

Die Krise ist überstanden und die Nacht verlief ruhig, aber um Ihre (Arbeits-)Woche vernünftig zu starten, **sollten Sie ein herzhaftes Frühstück essen**, wobei Sie sich an die Regeln für Mahlzeiten halten.

Langsam aber sicher können Sie etwas mehr Fett zu Ihren Mahlzeiten hinzufügen. So nehmen Sie zwar etwas mehr Kalorien zu sich, sind aber zwischen den Mahlzeiten weniger hungrig, auch wenn Sie bereits weniger Heißhungerattacken erleben.

Am Abend fühlen Sie sich fit und vital und entscheiden sich, ein paar **Stretching-Übungen** zu machen. Suchen Sie sich für die Übungen ein Online-Video bei Youtube oder einem ähnlichen Portal heraus. 15 Minuten sind für den Anfang genug. Sie sind stolz darauf, dass Sie etwas für sich getan haben und Sie möchten am Ball bleiben!

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Pilzsalat mit Olivenöl und Apfelessig mariniert	• Gemüse-Suppe ohne stärkehaltiges Gemüse
• 2 Scheiben Roggenbrot	• 120 g gebratene Putenbrust	• 120 g gebratenes Forellenfilet
• 50 g körniger Frischkäse	• 60 g gekochter Vollkornreis (Rohgewicht)	• Tomaten mit Salz und Pfeffer
• 2 Scheiben gekochter Schinken, Gurkenscheiben	• Gedämpfte grüne Bohnen	• 30 g Mozzarella
	• 1 Naturjoghurt	• 1 Portion Birnenflan

Dienstag

Die Stretching-Übung vom Vortag ist bereits vergessen: Kein Muskelkater. Keine Wehwehchen.

Studien zufolge reagiert der Körper durch eine basische, säurearme Ernährung mit erhöhter Regeneration und Energie. Vielleicht bemerken Sie das bereits dadurch, dass Sie besser schlafen, weniger schmerzende Muskeln haben oder sich nicht mehr so müde fühlen.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Radieschensalat mit Joghurt-Dill Dressing	• Grüner Salat mit Vinaigrette
• 2 Scheiben Roggenbrot	• Ratatouille-Gemüse	• Omelett aus 2-3 Eiern mit Spinat
• 30 g Frischkäse	• 120 g gebratenes Thunfisch-Steak	• Ein gebratener Apfel mit Vanillemark
• 2 Scheiben Räucherlachs, Gurkenscheiben	• 100 g gekochte Kidneybohnen	
	• 100 g körniger Frischkäse mit Zimt	

Nicht vergessen: Jeden Tag sollten Sie 2 Liter Wasser trinken - denken Sie an Ihre Nieren und verbessern Sie Ihr Sättigungsgefühl dadurch.

Mittwoch

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• 1 kleines, gebratenes Hüftsteak	• Chicken Vital-Salat
• 50 g zarte Haferflocken	• 100 g gekochter Bulgur oder Quinoa	• 150 g griechischer Natur-Joghurt mit Vanillemark
• In 200 ml Reismilch gekocht	• Gebratene Tomaten- und Zucchiniwürfel	
• 50 g Beeren, Zimt	• Eine in 1 TL Kokosöl gebratene Banane	

Donnerstag

Sie bemerken, dass Sie Zucker und Desserts nicht mehr vermissen! (abgesehen von den Versuchungen im Büro, wenn jemand Geburtstag hat). Außer dieser kurzen Frustration haben Sie den Zucker fast vergessen.

Allerdings möchten Sie allmählich wieder an sozialen Veranstaltungen teilnehmen. Schließlich laden Sie am Abend gern Ihre Freunde ein, lachen und amüsieren sich bei einem Wein oder Bier, unterhalten sich und genießen gemeinsam leckeres Essen inklusive Dessert.

Mit diesem Thema und wie Sie sich im Restaurant verhalten sollten, befassen wir uns noch - aber alles zu seiner Zeit! Jetzt heißt es erst einmal, während Woche 2 standhaft zu bleiben.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Eine kleine Schüssel gekochte Rote Bete	• Cherry-Tomaten
• 1 Schafsmilch-Joghurt	• 120 g gebratenes Hähnchenfilet	• Ein bunter Salat mit Essig-Öl-Dressing
• 40 g Müsli ohne Zucker	• Grüne Bohnen	• 100 g gekochte Weiße Bohnen
• 50 g Blaubeeren	• 30 g Roquefort-Käse	• 1 gebratenes Wildlachs-Filet
	• 1 Schüssel Himbeeren und Erdbeeren mit Zimt	• 150 g körniger Frischkäse

Freitag

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Gebratener Fenchel und Brokkoli	• Butternut-Kürbissuppe
• 2 Scheiben Vollkornbrot	• 120 g gebratene Shrimps	• 100 g gekochte Linsen
• 2 EL Frischkäse	• 2 EL Crème Fraîche	• Eine Schüssel Frisée-Salat mit Kürbiskernen & Vinaigrette
• 2 Scheiben gekochter Schinken	• 1 gedünsteter Apfel	• 1 Ziegenjoghurt
• Cherry-Tomaten	• 1 Stück Bitter-schokolade	

Ein weiteres Wochenende, an dem Sie Einladungen ablehnen mussten und das Sie auf dem Sofa verbringen, spazieren gehen, sich im Kino einen Film anschauen oder mit dem Fahrrad unterwegs sind.

Wie wäre es mit einer kleinen Shoppingtour? Da Sie inzwischen bestimmt etwas Gewicht verloren haben, wird es Ihnen Spaß machen!

Am Ende dieser zweiten Woche, wird Ihre Beurteilung positiv ausfallen. Sie fühlen sich viel besser als nach der ersten Woche:

- Ihre Haut sieht straffer und gesünder aus
- Ihr Hautton ist nicht mehr so fahl und strahlt
- Sie schlafen "wie ein Baby"
- Sie haben einige Extra-Pfunde verloren
- Ihre Gelenkschmerzen sind weniger geworden
- Sie haben wieder angefangen, sich mehr zu bewegen
- Sie haben sich einige neue Rituale angewöhnt:
  - Sie gehen früher schlafen
  - Sie stehen früher auf
  - Sie kauen Ihr Essen mehr und genießen es
  - Sie setzen sich mehr mit Ihren Speisen auseinander

Sie realisieren nun immer mehr, dass ein Leben (fast) ohne Zucker möglich ist und dass es Ihnen wirklich guttut. Mittlerweile freuen Sie sich schon richtig auf die nächste Woche und die fantastischen Erfolge, die Sie am Ende des Programms erreichen werden.

Ratatouille mit Thunfisch

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 2 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- 2 Tomaten
- 2 Thunfisch-Steaks (je 120 g)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose Kidneybohnen
- Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung

1. Die Tomaten halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl rundherum 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und das Gemüse in der Pfanne 15 Minuten unter Rühren anbraten.
3. Die Bohnen abgießen und in einem Sieb abspülen. Mit dem Thunfisch, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben.
4. Mit Gewürzen abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen.

Birnenflan

Zutaten (2 Portionen)

- 2 reife Birnen
- Zimt
- 40 ml kaltes Wasser
- 1,5 TL Agar Agar
- 130 ml Vollfett-Kokosmilch
- 1/2 TL Vanillemark

Zubereitung

1. Die Birnen schälen und das Fruchtfleisch würfeln. In einen kleinen Topf geben und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit etwas Zimt pürieren.
2. Wasser, Kokosmilch und Agar Agar in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald sich der Agar aufgelöst hat, vom Herd nehmen und das Vanillemark unterrühren.
3. Die Creme in kleine Schälchen füllen und für 5-6 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren die Birnensoße über dem Flan verteilen.

Cashewmus

Zutaten (15 -20 Portionen)

- 250 g Cashewkerne
- 1 EL Walnussöl
- 1/2 TL Vanillemark

TIPP: Dieses Mus eignet sich als Brotaufstrich, zum Dippen für Früchte oder als Soßenzutat.

Zubereitung

1. Den Ofen auf 150°C vorheizen. Die Cashewkerne auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 15 Minuten im Ofen rösten. Abkühlen lassen.
2. Cashewkerne mit Öl und Vanillemark in einen Standmixer geben und in 30 Sekunden Intervallen erst auf mittlerer, dann auf hoher Stufe mixen, bis eine glatte Creme entsteht.
3. Das Mus in ein luftdicht verschlossenes Glas geben und bei Raumtemperatur aufbewahren.

Pilzsalat

Zutaten (2 Portionen)

- 200 g mittelgroße Champignons
- 20 ml Olivenöl
- 2 TL Apfel-Essig
- 1 TL Wasser
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Zubereitung

1. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Die Champignons vierteln. Öl, Essig, Wasser, Senf und Gewürze miteinander verrühren.
2. Die Pilze mit der Marinade in einer Auflaufform geben und 20 Minuten backen, dabei mehrmals umrühren.
3. Der Salat kann kalt oder warm gegessen werden.

Beerengrütze

Zutaten (2 Portionen)

- 250 g gemischte, frische Beeren
- 1 TL Limettensaft
- Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
- 1 TL Chiasamen
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

1. Die Beeren in gleichmäßige Stücke schneiden (Blaubeeren und Himbeeren im Ganzen verwenden). Mit dem Limettensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen. Mit einem Kochlöffel zerdrücken.
2. Vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten unterrühren. Auf zwei Schälchen aufteilen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Chicken Vital Salat

Zutaten (1 Portion)

- 125 g Hähnchenbrust
- 1 EL Avocadoöl
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 100 g Baby-Spinat
- 1/2 kleine Grapefruit
- 1/2 reife Avocado
- 50 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 20 ml Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Die Hähnchenstreifen mit 1/4 TL Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Avocadoöl. Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Die Hähnchenstreifen in einer Pfanne rundherum knusprig anbraten.
3. Die Grapefruit schälen. Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch einer Hälfte würfeln. Mit Grapefruit, Tomaten, Spinat und Hähnchen in einer Schüssel mischen.
4. Knoblauch, Senf, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer und1 EL Zitronensaft miteinander verrühren und den Salat damit marinieren.

Shrimps mit Brokkoli & Fenchel

Zutaten (2 Portionen)

- 300 g Brokkoliröschen
- 150 g Fenchel
- 250 g Shrimps, geschält und geputzt
- 4 EL Crème Fraîche
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Rucola
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano
- 2 EL geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung

1. Den Fenchel in feine Streifen schneiden und mit dem Brokkoli und den Shrimps in Olivenöl anbraten. Für 8-10 Minuten unter Rühren erhitzen.
2. Knoblauch, Zitronensaft, Rucola und Crème Fraîche unterrühren und für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken. Optional den Parmesan unterrühren.

Die dritte Woche

Allgemeine Informationen

Neben den in den letzten zwei Wochen eliminierten Lebensmitteln, sind nun in dieser letzten Woche Tomatensoßen, Salatdressings und Fertiggerichte, sowie industriell hergestellte Backwaren komplett tabu.

Natürlich sollten Sie auch weiterhin Alkohol vermeiden, besonders Bier, Longdrinks und Cocktails - denn das sind wahre Zuckerbomben!

Außerdem werden Sie nun mit all den versteckten Zuckern in Nudeln und Weißmehl-Produkten aufhören.

Hier eine Übersicht, worauf Sie in der letzten Woche achten sollten:

	NEIN	JA
Woche 3: Lebensmittel, die wir eliminieren sollten und solche, die wir essen sollten	Alle raffinierten Getreide: Brot, Nudeln, weißer Reis	Vollkorngetreide: Bio-Vollkornnudeln, Bio-Wildreis, Bio-Amaranth, Bio-Hirse, Bio-Quinoa
	Backwaren, wie Bagel, Wraps, Sandwiches, Panini	Selbstgebackenes Brot oder Brot durch gebratenes Gemüse/Tofu ersetzen
	Gekaufte Fertigsoßen: Tomatensoße, Barbecue-Soße, Salatdressing, Vinaigrette	Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl, Essig, Zitronensaft, Kräuter und Gewürze
	Alkohol: Wein, Spirituosen, Cocktails, Bier	Mineralwasser mit und ohne Sprudel; Wasser mit Beeren, Kräutern oder Zitrusfrüchten

Ihr Wochenkalender: Samstag

FRÜHSTÜCK
• Kaffee
• 1 Scheibe Roggenbrot
• 1 EL Mandelmus
• 3 dünne Scheiben Schinken
• ½ Avocado mit Salz und Pfeffer
• 1 Glas Reismilch ohne Zuckerzusatz

Überraschung! Sie werden sich mittags mit Freunden zum Kochen treffen. **Wie erfreulich!** Auf dem Menü steht ein knackiger Salat mit Putenstreifen und Sesam-Dressing.

MITTAGESSEN
• Gegrillte Putenstreifen
• Sesam-Dressing
• Rucola-Salat
• Radieschen
• Gegrillte Karotten- und Zucchiniwürfel
• Pinienkerne

Es ist eine wahre Freude, die Zeit mit seinen Freunden zu verbringen und etwas Gesundes zu kochen. Zum Dessert eignet sich ein Früchte-Carpaccio mit Beeren und Melone (besonders zuckerarme Früchte). Allen schmeckt es und als Sie sich auf den Weg nach Hause machen, merken Sie, dass Sie sich weder träge noch aufgebläht fühlen. Von Verdauungsproblemen keine Spur. Aber auch nicht von Hungergefühlen, die Sie ansonsten nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit haben.

Sie genießen den Nachmittag mit einem Wellnessprogramm: Gehen Sie in die Sauna oder ins Dampfbad. Der heiße Dampf und das Schwitzen sind ideal zum Entgiften.

Danach: Entspannung, Massage und die Ruhe auskosten. Wie gut es sich anfühlt, auf diese Weise loszulassen. Und das Beste: Sie tun etwas Gutes für Körper UND Geist.

ABENDESSEN
• 120 g Makrele, im Ofen gebacken
• 100 g gekochter Vollkorn-Reis
• 250 g Brokkoliröschen in Butter gebraten
• 1 Natur-Ziegenjoghurt mit Zimt

Am Ende des Tages legen Sie sich mit einem guten Buch ins Bett, lesen noch eine Weile und schlafen dann entspannt ein.

Sonntag

An diesem Wochenende sind Sie besonders gesellig und laden Freunde oder Familie zu einem Brunch ein. Ja, auch das ist in diesem Detox-Programm möglich! Und Ihre Lieben werden auf nichts verzichten müssen, denn die Auswahl ist vielfältig:

- Gekochter Schinken, Räucherlachs, Putenbrust, Camenbert, Gouda
- Vollkorn- oder Roggenbrot frisch vom Bäcker
- Butter und Frischkäse
- Aber auch einige Salate und Rohkost-Sticks
- Nicht zu vergessen: Natur-Joghurt mit Nüssen und Nussmilch
- Es gibt sogar Haselnuss- und Mandelmus!

Auch wenn Sie noch ein paar zuckerhaltige Speisen für Ihre Gäste anbieten, stört Sie die frühere Versuchung direkt vor Ihrer Nase nicht mehr. Ich spreche hier von Marmeladen, Orangensaft, Weißbrot und verarbeiteter Wurst!

Nein, Sie genießen die gemeinsame Zeit und bevorzugen mittlerweile die Dinge auf Ihrem Teller.

Nach diesem schönen Start in den Tag machen Sie eine Radtour durch einen nahegelegenen Wald oder gehen spazieren. Unglaublich: **Sie fühlen sich gesund, fit und vital wie schon lange nicht mehr!** Sie wissen inzwischen, dass Zucker kein guter Energiespender ist und dass Sie Ihr Leben ohne diese Droge genießen können.

ABENDESSEN
• 120 g gebratene Hähnchenbrust
• 25 g geriebener Parmesan
• 2 in Kokosöl gebratene Chicorées
• Ein paar Cherry-Tomaten
• 1 gebratener Apfel
• 2 Stücke Bitterschokolade mit >85% Kakao

Warum die Schokolade? Sie sind während dem Brunch standhaft geblieben und haben nicht geschummelt. Das haben Sie sich jetzt verdient!

Montag

Nach diesem ablenkenden und entspannenden Wochenende fühlen Sie sich so richtig gut, doch ihnen ist oft trotz des vielleicht angenehmen Klimas draußen kalt.

Kann das am Gewichtsverlust liegen? Weniger Fettspeicher? Keine Wassereinlagerung mehr?

Bei diesem Detox-Programm ist der Gewichtsverlust nicht Ihre Priorität. Sondern vielmehr **die „Reinigung", also das Entgiften ihres Körpers von Zucker und anderen Schadstoffen**. Allerdings werden Sie die paar Kilo, die verschwinden, womöglich auch nicht vermissen.

FRÜHSTÜCK	
• Kaffee	• 1 Scheibe Roggenbrot
• 1 Natur-Schafsjoghurt	• Butter
• 1 Handvoll Himbeeren	• Schinken, Gurkenscheiben

Gerade träumen Sie noch von den schönen Stunden am Wochenende, da reißt Sie der Blick auf die Uhr zurück ins Hier und Jetzt. Sie haben die Zeit völlig vergessen!

Schnell beißen Sie noch einmal vom Brot ab und lassen den Rest liegen... Oh nein, Sie werden werden im Laufe des Vormittags Hunger bekommen.

Schnell packen Sie sich noch ein paar Nüsse für den Weg ein und ab geht's zur Arbeit. Um 11 Uhr, wenn Sie normalerweise einen kleinen Hunger gespürt haben, stellen Sie fest, dass Sie noch gut gesättigt sind.

Da Sie nicht mehr den ständigen Schwankungen Ihres Blutzuckers ausgesetzt sind, **fällt es Ihnen viel leichter, größere Pausen zwischen den Mahlzeiten zu lassen**. Ein weiterer Vorteil des Zuckerentzugs!

MITTAGESSEN	
• Gebratene Pilze und Brokkoli	• 25 g Ziegenkäse
• 125 g gebratenes Zander-Filet	• 2 Mandarinen

Zum Nachmittag knabbern Sie Ihre Nüsse aus der Früh - wenn Sie darauf Appetit haben. Andernfalls lassen Sie diese einfach an Ihrem Arbeitsplatz, fürs nächste Mal.

ABENDESSEN	
• Gedämpfter Blumenkohl mit Olivenöl	• 1 kleine Schüssel gemischter Salat
• 100 g gebratenes Schweinefilet	• Avocado-Mousse au Chocolat
• 1 Portion Erbsenpüree	

Dienstag

FRÜHSTÜCK	
• Kaffee	• 1 Scheibe Roggenbrot
• 1 Schafsjoghurt Natur mit Zimt	• Mandelmus
Heute morgen verschwenden Sie keine Zeit: Sie werden nicht zu spät kommen, die Arbeit ruft.	

MITTAGESSEN	
• Karottensalat	• 1 körniger Frischkäse mit Vanillemark
• 125 g gebratenes Lachsfilet	• 1 Birne
• Gedünsteter Spinat mit Kokosmilch	

ABENDESSEN

Sie verbringen den Abend mit ihren Arbeitskollegen. Ups, das ist der erste Restaurant-Besuch, seit Sie mit dem Detox-Programm begonnen haben. Heute wird es etwas kniffliger als beim Kaffeetrinken oder beim Sonntagsbrunch, etwas Zuckerfreies zu finden.

Sie entscheiden sich für ein gebratenes Steak, dazu einen Salat mit separatem Essig und Öl, damit Sie ihn selbst marinieren können. Die Pommes dazu reizen Sie natürlich, aber Sie lehnen dankend ab. **Keine Vorspeise, kein Weißbrot und kein Wein. Bleiben Sie bei Mineralwasser.**

Erstaunt stellen Sie fest, dass Sie nicht die ganze Portion schaffen – solche deftigen Speisen sind Sie vielleicht einfach nicht mehr gewöhnt. Die anderen bestellen sich noch ein Dessert und Sie wären jetzt gerne bei sich zuhause, um sich einen kleinen Fruchtsalat, ein Avocado-Schokomousse oder einen selbst-gemachten Pudding zu gönnen. Ein Dessert geht schließlich immer.

Nach dem Restaurant-Besuch erwarten Sie, wie vor Beginn des Programms, negative Erscheinungen, wie Bauchschmerzen, Müdigkeit, Reizbarkeit usw. Schließlich war das früher der Fall. Dem ist jetzt nicht so: **Sie fühlen sich fantastisch und schlafen schnell ein.**

Mittwoch

Heute arbeiten Sie von Zuhause aus. Sie können also in Ruhe all Ihre Mahlzeiten vorbereiten und diese dann in ruhiger Atmosphäre genießen.

FRÜHSTÜCK	
• Kaffee	• 2 Scheiben Nussbrot
• 1 Scheibe Schinken	• Mandelmus
• 1 Scheibe Emmentaler	

Sie geben ihr Bestes, um sich an den Plan zu halten und zu den gewohnten Zeiten zu essen.

MITTAGESSEN	
• Karottensalat	• 1 griechischer Joghurt mit Zimt
• 125 g gebratenes Lachsfilet	• 1 Apfel
• Gedünsteter Spinat mit Kokosmilch	

Sie haben alles erledigt und nehmen nach getaner Arbeit eine heiße Dusche, bevor Sie ein wenig meditieren und im Schneidersitz mit geschlossenen Augen entspannen.

ABENDESSEN	
• Brokkolicremesuppe	• 1 Schale Rucolasalat mit Walnüssen
• 40 g Quinoa in Brühe gekocht	• 25 g Feta
• 1 Dose Sardinen in Olivenöl	

Donnerstag

Gestern sind Sie etwas später schlafen gegangen als sonst und sind heute Morgen noch etwas müde.

Kein Problem. Zeit für ein schnelles Frühstück ist allemal. Das Beste daran: Obwohl es in wenigen Minuten zubereitet ist, hält es Sie bis zum Mittag satt und zufrieden. Wenn Sie dann doch noch Hunger haben, packen Sie sich ein paar Walnüsse als Notfall-Ration ein.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Ein paar Radieschen	• Selleriesuppe
• 1 Scheiben Roggenbrot	• Avocado-Eiersalat	• 120 g gebratenes Putenfilet
• 1 Scheibe gekochter Schinken, Gurke	• 1 Mandarine	• Eine kleine Schüssel gemischter Salat
• 1 Schafsjoghurt		• 50 g Hartkäse als Dessert
• 1 Birne		

Freitag

Sie haben drei Kilo abgenommen! Ein Kilo pro Woche - ein gutes Tempo, das darauf hindeutet, dass es sich nicht bloß um Körperwasser handelt.

Das Beste ist jedoch, dass Sie sich dieser Herausforderung gestellt haben. Sie haben sich **Ihre alten Essgewohnheiten und den Zucker abgewöhnt**. Sie haben schnell festgestellt, dass Sie sich wohler fühlen und in so vielen Bereichen deutliche Verbesserungen bemerken. Und selbst in den schwierigen Momenten haben Sie nicht aufgegeben. Super!

Die folgende Woche wird Ihre Beurteilungswoche sein.

FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
• Kaffee	• Thai-Curry	• Gebratene Karotten und Brokkoli
• 40 g Vollkorn-Haferflocken	• 1 Orange	• 100 g geräucherte Forelle
• 1 Ziegenjoghurt Natur		• 40 g Wildreis, gekocht
• 1 Handvoll Blaubeeren		• 1 körniger Frischkäse mit Vanillemark

Thai-Curry

Zutaten (2 Portionen)

- 1 TL grüne Currypaste
- 250 g Hähnchenbrust, in Streifen
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 Aubergine, gewürfelt
- Saft von 1/2 Limette
- 100 g reife Ananas
- 1 EL Fischsoße
- 1 Stange Zitronengras
- 150 ml Vollfett-Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- Salz, Chili
- 120 g gekochter Vollkornreis

Zubereitung

1. Die Currypaste in einem Wok oder einer tiefen Pfanne 2 Minuten in 1 EL Kokosöl erhitzen, bis sie angenehm duftet.
2. Die Hähnchenbruststreifen darin rundherum anbraten, bis das Fleisch durchgegart ist. Aus dem Wok nehmen.
3. Das Gemüse im restlichen Öl rundherum 8-10 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch, Zitronengras und 300 ml Wasser dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Limettensaft, Ananaswürfel, Fischsoße und Kokosmilch unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Das Curry mit Reis servieren.

Roggen-Dinkel-Brot

Zutaten (1 Kastenbrot)

- 250 g Roggenvollkornmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 350 g gemischte Kerne und Samen (Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)
- 2 TL Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- 2 EL Apfelessig
- Kastenform (30 cm lang)

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten, Kerne, Samen und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröseln und unter Rühren auflösen. Das Hefewasser zur Mehlmischung gießen, den Essig zugeben und alles in einer Küchenmaschine verrühren.
2. Die Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen.
3. Die Form in den kalten (!) Backofen auf einen Backrost auf mittlerer Schiene stellen und bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) 1 Stunde backen.
4. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. In 20-25 Scheiben schneiden.

Avocado-Eiersalat

Zutaten (2 Portionen)

- 1 mittelgroße, reife Avocado
- 1 TL Limettensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 EL Schnittlauch
- 3 hartgekochte Eier
- 1 rote Paprika
- 1/2 Salatgurke
- 2 mittelgroße Karotten
- 100 g Cherry-Tomaten

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in eine hohe Rührschüssel geben. Mit Limettensaft, Knoblauch und Gewürzen pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.
2. Die Eier und das Gemüse fein würfeln. In einer Salatschüssel mit dem Avocado-Dressing mischen. Den Schnittlauch fein hacken und unterrühren.
3. Mit Gewürzen abschmecken.

Selleriesuppe

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Sellerieknolle
- 1 kleine Zwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Kokosmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Butter
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel hacken. Butter in einem Topf erhitzen und beides darin anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Zitronensaft und Kokosmilch hinzufügen und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles nochmals kurz erwärmen.
3. Die Petersilie auf der Suppe verteilen.

Karottensalat

Zutaten (1 Portion)

- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Crème Fraîche
- 1 TL Apfelessig
- 1/2 Knoblauchzehe, durchgepresst
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung

1. Die Karotten schälen, grob raspeln oder stifteln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2. Salatsauce herstellen aus Crème Fraiche, Knoblauch, Essig, Salz, Pfeffer und Schnittlauch. Untermischen. Gut durchziehen lassen.

Brokkolicremesuppe

Zutaten (1 Portion)

- 200 g TK-Brokkoli
- 50 g Käse nach Geschmack
- 70 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1/ Zwiebel, gehackt
- 1 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel den Knoblauch in einem Topf in Öl erhitzen Den Käse kleinschneiden. Den gefrorenen Brokkoli mit in den Topf geben. 5 Minuten mitrösten und anschließend mit Milch, Gemüsebrühe und 150 ml Wasser ablöschen.
2. Nun auch den Käse hineingeben und schmelzen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und alles gründlich pürieren. Die Suppe dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Wasser verdünnen.

Lachs mit Kokosspinat

Zutaten (1 Portion)

- 200 g TK-Spinat, aufgetaut
- 1 Lachsfilet (ca. 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Chilischote
- 50 ml Kokosmilch
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 EL Pistazienkerne

Zubereitung

1. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
2. Knoblauch und Chili fein schneiden und in der Pfanne anbraten. Kokosmilch und Zitronensaft hinzufügen und etwa 4 Minuten köcheln lassen. Den aufgetauten und gut abgetropften Spinat dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Pistazien grob hacken und über dem Lachs verteilen. Lachs und Spinat auf einem Teller anrichten.

Mandel-Proteinbällchen

Zutaten (18 Stück)

- 60 g Vanille-Proteinpulver
- 120 g Mandelmus
- 20 g geschmolzenes Kokosöl
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Vanillemark
- 20 g Kokosraspeln
- 20 g gehackte Mandeln
- 35 g Leinsamenmehl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Handmixer zu einem festen, klebrigen Teig verrühren. Wenn die Mischung zu trocken ist, esslöffelweise maximal 3 EL Wasser unterrühren. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.
2. Aus dem Teig 18 gleichmäßige Bällchen formen und diese auf einen mit Pergamentpapier ausgelegten Teller geben. Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben.

Beurteilungswoche

Die drei Wochen Ihres Zucker-Detox sind nun zu Ende. **Sie sind stolz und glücklich**!

Kurs gesagt, indem Sie Ihr Verhalten und Ihre Essgewohnheiten verändert und ein schädliches Genussmittel eliminiert haben, hat sich Ihr gesamter Körper verändert.

Ein Genussmittel? Wohl eher eine Gefahr in vielerlei Hinsicht, wie wir im ersten Teil dieses Ratgebers gesehen haben.

Natürlich waren manche Tage nicht leicht, vor allem zu Beginn...Es ist schwierig, sich eine Sucht abzugewöhnen, vor allem, wenn diese schon im Kindesalter begonnen hat und sie von fast jedem akzeptiert wird.

"Zuckersucht ist 8-mal stärker als Kokainsucht."

Sie waren nicht immer glücklich, wenn Sie sich im Spiegel sahen. Doch vor allem Ihre Entgiftungsorgane, wie die Leber, werden Ihnen diese Auszeit danken, denn sie sind von so viel Zucker überwältigt - wir konsumieren hiervon einfach zu große Mengen.

Während der 21 Tage sind Ihnen sicherlich einige positive Veränderungen aufgefallen, wie:

Besseres Wohlbefinden
Vergesslich & unkonzentriert - das waren Sie vorher. Jetzt überraschen Sie die Menschen um sich herum mit Ihrer Aufmerksamkeit.

Besserer Schlaf
Sie, die vorher häufig nicht schlafen konnte, schläft nun besser als je zuvor.

Bessere Laune
Gegen Stress sind Sie nun mehr immun und sind häufiger gut gelaunt!

Bessere Gesundheit
Ihr Arzt war bisher Ihr "bester Freund", doch nun sind die Gelenkschmerzen, Blähungen & Co. weg und Sie genießen Ihr Leben.

Besserer Körper
Dicker Bauch, Hüftspeck, Augenringe...alles auf einmal WEG!

Nun braucht es etwas Zeit, damit all die **Abfallprodukte ausgeschieden werden** können, speziell durch die Leber und über die Haut.

Und wenn Sie Zucker im Allgemeinen vermissen – wie oft haben Sie von Gummibären, Schokoladenkuchen oder Eiscreme geträumt? **Diese Gelüste werden langsam nachlassen.**

Sie hatten hoffentlich Glück, dass die Menschen in Ihrem Umfeld Sie während dem Programm unterstützt haben und sich niemand über Sie lustig gemacht oder in Versuchung geführt hat. Vielleicht haben Ihre Freunde und Bekannten inzwischen selbst mit diesem Detox-Programm angefangen und bemerken nun diese Vorteile am eigenen Leib.

Sie haben ebenfalls die Freude am Kochen, Geschmack, Geruch und Genuss wiederentdeckt. Noch wichtiger ist, dass Sie sich leichter fühlen. Körperlich und mental.

Und jetzt? Wie sollten Sie weitermachen? Immer so weiter zu essen, wird schwierig sein – denken Sie. **Das ist es nicht!**

Dieser Plan hat bereits das Verhalten und die Ernährung tausender Menschen nachhaltig verändert. Ein paar von ihnen haben aufgegeben, aber viele haben es durchgezogen.

Ein effizienteres Immunsystem – also auch weniger Krankheiten – gesunde Haut, gute Gesundheit, erholsamer Schlaf und weniger Gewicht ... das haben Sie so noch nicht erlebt, stimmt's?

Das Ziel ist nicht, für immer mit diesem Plan fortzufahren, sondern stattdessen **ein paar einfachen Prinzipien zu folgen und danach zu handeln**. Sie werden sich bewusster ernähren, Zucker in kleineren Mengen - wenn auch nur selten - genießen und vermeiden, ihn zu oft in Ihren Gerichten zu verwenden.

Ihnen wird Vollkornbrot zum Frühstück besser schmecken als süße Brote und wenn Sie Gelüste auf Croissants und Orangensaft haben, werden Sie zweimal darüber nachdenken – ohne den Gelüsten gleich nachzugeben.

Gegrillte Proteinquellen (Fleisch und Fisch) mit selbstgemachte Soßen statt Fast Food, sättigende Gemüsesuppen anstelle von Fertigmahlzeiten – all das wird ihnen bald offensichtlich erscheinen.

Nach diesem Programm werden Sie vielleicht Angst haben, dass alles vorbei ist. Dass Sie wieder zu Ihren alten Essgewohnheiten zurückkehren werden und der Zucker langsam aber sicher seinen Weg zurück in Ihr Leben findet. **Das ist ein Risiko!**

Anfangs erscheint dieses 21 Tage-Programm bloß wie ein einfaches Experiment, vergleichbar mit Fasten. Aber die Tatsache ist, dass es sich so positiv ausgewirkt hat, dass Sie damit weitermachen wollen.

Sie sollten trotzdem die Einstellung „Nie wieder Zucker" vermeiden. Auf lange Sicht kann das zu Frust führen, da Sie sich automatisch schlecht fühlen, wenn Sie eingeladen oder im Restaurant sind und etwas "Verbotenes" essen.

Z**ucker ist, wie auch Salz, in kleinen Mengen lebenswichtig**, besonders, da die Idee hinter all dem ist, Ihnen den übermäßigen Konsum und die negativen Folgen bewusst zu machen. Zu lernen, diesen Exzess zu kontrollieren und zu erkennen, was uns schadet, kann zu einer zukünftigen Verhaltensweise werden. Das Erlernte der vergangenen Wochen beizubehalten und sich trotzdem hin und wieder etwas zu gönnen, wäre eine ideale Haltung.

Zum Beispiel hat Sie folgendes festgestellt:

- Kaffee und Tee schmecken ohne Zucker besser
- Der Geschmack und Geruch von Speisen ist besser, wenn diese keinen Zucker enthalten
- Wieder zurückzufallen würde Sie sehr enttäuschen
- Eine Entgiftung hilft dabei, seinen Geruchs- und Geschmackssinn wiederzufinden
- Kochen macht auf einmal wieder Spaß

Neben den gesundheitlichen Aspekten und den Veränderungen an Ihrem Aussehen werden Sie diese Elemente wohl dazu veranlassen, weiterzumachen.

Unnötige Kilos ganz nebenbei zu verlieren, ohne Schlaftabletten schlafen zu können und Sport zu treiben, ohne danach fix und fertig zu sein, ist besonders befriedigend und ein toller Bonus Ihres Zuckerentzugs. Sie schaffen das - seien Sie stolz auf sich!

So wie auch eiserne Vegetarier auch oder Veganer werden Sie vielleicht negative Bemerkungen zu hören bekommen. Manche Leute stellen ihr eigenes Verhalten im Bezug auf ihre Gesundheit nicht gern in Frage, lassen sich gehen oder gehen ständig zum Arzt, ohne sich zu fragen warum. Allerdings kommen in letzter Zeit auch in den Medien und von Seiten der Medizin immer mehr warnende Stimmen zum Zuckerkonsum auf.

In den letzten 21 Tagen haben Sie sich von den Gefahren überzeugen können, und von der Wichtigkeit, einen neuen Lebensstil anzunehmen. Wenn es ihnen allerdings zu schwerfallen sollte, wird ihnen ein Ernährungsberater dabei helfen, Ihre Essgewohnheiten entsprechend zu verbessern. Wir empfehlen Ihnen, die Notizen zu lesen, welche Sie sich während dieses Programms aufgeschrieben haben sowie die angegebenen Bücher im nachfolgenden Verzeichnis.

Fazit

Nach den 21 Tagen gibt es einige psychische und physische Vorteile, die Sie nicht unmittelbar bemerken werden: Ein gesünderes, gestärktes Immunsystem, eine reinere Haut, die weniger zur Faltenbildung neigt, ein geringeres Risiko für einige chronische Erkrankungen, ein gesteigertes Selbstbewusstsein... all das und noch viel mehr wird Ihnen erst nach einer längeren Zeit ohne Zucker auffallen!

Die weiteren Ergebnisse - auf Ihr Gewicht, Gesundheit, Schlaf, wiederentdeckte Geschmacksnerven - welche bereits spürbar sind, werden Sie womöglich dazu veranlassen, diesen Plan zu wiederholen oder fortzusetzen.

Und wenn Sie sich erst einmal umgestellt haben (was in der Regel sehr viel schneller geht, als wir denken), werden Sie feststellen, dass es wirklich möglich ist - fast - ohne Zucker zu leben!

Quellen

- Süßer leben ohne Zucker, Charlotte Debeugny, Heyne Verlag
- Goodbye Zucker: Zuckerfrei glücklich in 8 Wochen, Sarah Wilson, Goldmann Verlag
- 21-Tage-Zucker-Detox: Raus aus der Zuckerfalle - 90 köstliche Rezepte ohne Gluten, Milch und Getreide, Diane Sanfilippo, books4success Verlag
- Zuckerfrei leben: Zuckersucht beenden und zuckerfrei leben - Durch zuckerfreie Ernährung gesund und schlank für immer, Dennis Koch, Selbstverlag
- Zuckerfrei leben: wie du ohne Zucker gesund, fit und glücklich wirst! Zuckerfreie Ernährung für Anfänger mit sehr leckeren zuckerfreien Rezepten, Lisa Wünsche, Selbstverlag