

less human
more being

Endlich zuckerfrei!

Wie du dich endgültig aus der Zuckerfalle befreist

INKLUSIVE ZUCKERFREI-JOURNAL

Deine Jacqueline



Hallo meine liebe Schwester,

ich freue mich so sehr für dich, dass du dich dazu entschieden hast, den Industriezucker hinter dir zu lassen. Das Wichtigste ist:

Du hast dich entschieden. Punkt.

In diesem E-Book wirst du lernen, warum es jetzt an der Zeit ist, dem Industriezucker „Goodbye“ zu sagen und wieso das langfristig eine der besten Entscheidungen deines Lebens sein wird. Die wird dich auch noch in vielen anderen Lebensbereichen positiv unterstützen.

Ich teile mit dir all die kleinen und großen Hacks, die mir über die letzten Jahre aus der Zuckerfalle heraus geholfen haben.

Und die ich vor allem jeden Tag anwende, seit ich sie in meine Routinen integriert habe. Denn die Alternativen sind alles andere als Verzicht.

Und zwar weil sie einfach, realistisch und schnell umsetzbar sind. Also wirklich einfach.

Also, bist du bereit, dein zuckerfreies Leben mit Vorfreude, Mut und Willenskraft zu begrüßen?

Jetzt bitte einmal aufstehen und laut „*Jaaaaa!*“ schreien!

Sehr gut, ich bin auch bereit, dich nach bestem Wissen und Gewissen dabei zu unterstützen, dass du dieses Ziel erreichst – und auch nicht wieder zurückfällst.

Lass uns loslegen!

Deine Jacqueline

zertifizierte psychologische Beraterin & Coach

Inhalt

EINLEITUNG

Warum dieses E-Book deiner Zuckersucht endlich ein Ende bereitet

Meine Story: Der Kampf mit dem Zucker und der Weg in die Freiheit

KAPITEL 1

Warum Industriezucker uns so süchtig macht

1. Die Biologie hinter deinen Cravings
2. Die emotionale Seite deiner Zuckersucht
3. Die spirituelle Perspektive: Dein Körper als Tempel

KAPITEL 2

Wie du dich aus der Zuckerfalle befreist

1. Versteckte Zuckerfallen erkennen
2. Life Hacks für deinen zuckerfreien Alltag
3. Gesunde Alternativen für ein Leben in Freiheit

KAPITEL 3

Die positiven Auswirkungen eines zuckerfreien Lebensstils

1. Die biologische Freiheit: Warum dein Körper es dir danken wird
2. Die emotionale Freiheit: Der Ausweg aus der Negativspirale
3. Die spirituelle Freiheit: Deine Verbindung zu Gott stärken

KAPITEL 4

Werkzeuge und Life Saver für deinen zuckerfreien Alltag

1. Der absolute Game Changer für dein Mindset
2. Mentales Reframing für langfristiges Wachstum
3. Bibelverse, die dich stärken
4. Zuckerfrei-Journal (zum Ausdrucken oder als Vorlage)

ABSCHLUSSWORTE

Zum Schluss

Feiere deinen Fortschritt

Werde ein Licht für andere

EINLEITUNG

Warum dieses E-Book deiner Zuckersucht endlich ein Ende bereitet

Verstehe, warum du Süßes „brauchst“

Zucker ist die Einstiegsdroge…
Und es ist nicht deine Schuld, dass du süchtig bist.

Du bist wahrscheinlich (so wie ich) schon seit deiner Kindheit zuckersüchtig.
Weil Zucker nicht nur ganz offensichtlich in Schokolade und Süßigkeiten drin ist, sondern auch noch in ganz vielen anderen Lebensmitteln aus dem Supermarkt.
Allerdings versteckt er sich da so gut, dass wir schockiert sind, wo überall Zucker drin ist…

Meine Oma dachte früher, dass sie mich mit einem Becher Schokopudding belohnen würde.
Heute weiß ich, dass sie mich damit unbewusst abhängig gemacht hat.

Zucker macht dumm, krank und süchtig. Das ist keine These, sondern eine Tatsache!

Mehr als die Hälfte aller Deutschen sind übergewichtig.
Aber es gibt natürlich auch Menschen, die zuckersüchtig und nicht übergewichtig sind.
Jeder Mensch hat einen anderen Stoffwechsel und verarbeitet Zucker dementsprechend anders.







Du bist mit deiner Zuckersucht nicht alleine!

Und ich bin wahnsinnig stolz auf dich, dass du dich dazu bekannt hast, dass du etwas ändern willst, weil du offensichtlich nicht glücklich bist mit deinem Zuckerkonsum.

Du wusstest es einfach bis jetzt nicht besser.
Oder du wusstest es besser, aber konntest es alleine nicht besser.

Ich bin wirklich stolz auf dich, dass du mich dir helfen lässt.
Denn ich habe mich wirklich umfangreich mit dem ganzen Thema Zucker beschäftigt.

Wenn wir im Folgenden vom „Zucker“ sprechen, dann meinen wir den weißen Industriezucker, der aus dem Zuckerrohr gewonnen wird und durch einen extrem aufwändigen industriellen Prozess hergestellt wird.

Wusstest du, dass unsere Vorfahren süße Früchte und Beeren (als wir noch Jäger und Sammler waren) als ungefährlich eingestuft und somit als bekömmlich abgespeichert haben?



Es liegt in unserer menschlichen Natur, dass der süße Geschmack uns ein gewisses Gefühl von Sicherheit schenkt – was natürlich im Kontext einer stressigen Welt total Sinn ergibt.

Lass uns einen Blick darauf werfen, was dich im Detail erwartet…

Alltagstaugliche Tipps für einen zuckerfreien Lebensstil

Wir wollen ein zuckerfreies Leben genießen – das bedeutet ein Leben frei von Industriezucker, der unser Gehirn so süchtig macht wie eine Droge.

Wir schauen uns an, **wie** dumm, krank und süchtig Zucker wirklich macht und was es für schlaue und vor allem leckere Alternativen gibt, sodass der Umstieg für dich auch wirklich realistisch ist.

Ja, ich gebe zu, es kann am Anfang herausfordernd sein.
Ich war ja selbst mein ganzes Leben lang in der Zuckersucht gefangen.

Aber all die Umwege, die ich gemacht habe, bis ich einfache und wirklich realistische Alternativen gefunden habe, um meinen Zuckerkonsum pro Woche auf 5-10% zu reduzieren, musst du eben nicht machen.

Denn es geht ja nicht darum, dass wir etwas nie wieder im Leben tun und uns dann doch wieder total hart dafür bewerten, wenn wir es doch tun – sondern dass wir einen gesunden Umgang damit finden.

Und dazu ist es natürlich wichtig, sich mal eine Weile lang komplett davon zu entfernen.
Wenn du das geschafft hast, wirst du spüren, dass sich deine Geschmacksknospen erholen werden und du einen ganz anderen Bezug zur Süße des Lebens empfinden wirst.

Glaub mir, das ist ein völlig neues Lebensgefühl.
Du wirst dich danach wie neugeboren fühlen.

Ich teile hier einfache Hacks mit dir, die dich wirklich nur 5-10 Minuten Zeit am Tag „kosten“ und dein Leben um ein Vielfaches leichter, entspannter und bewusster machen werden.

Es geht hier nicht darum, dass du von heute auf morgen deine komplette Ernährung umstellen sollst.
Sondern vielmehr darum, dass es mit wenig Aufwand möglich ist, dich langsam aber sicher aus der Zuckerfalle zu befreien – und draußen zu bleiben.

Alles beginnt mit deiner Einstellung, also schauen wir uns die doch mal näher an…



Das richtige Mindset, um in deine Gesundheit zu investieren

Egal, wie alt du bist, ein Grundsatz sollte deine neue Baseline werden:

Du hast nur dieses eine Leben und somit auch nur diese eine Gesundheit.

Geld, Menschen, Dinge, Jobs, Wohnorte – kommen und gehen.

Wenn du aber irgendwann im Leben ernsthafte Probleme mit deiner Gesundheit hast, bekommt dein Leben eine ganz andere Intensität.
Damit das nicht passiert, beugen wir vor und arbeiten präventiv **mit** unserem Körper gemeinsam daran, dass wir unsere Gesundheit so gut es geht erhalten.

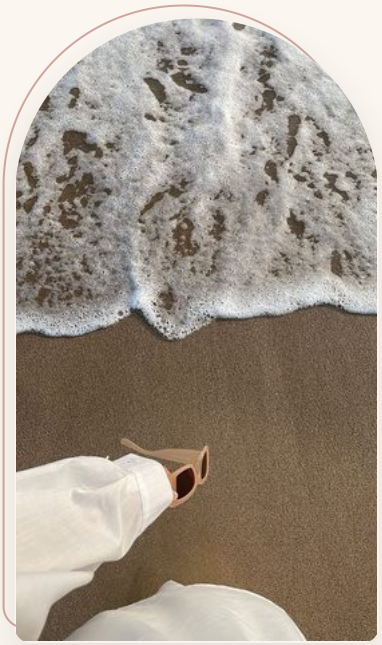
Ein Gesunder hat viele Wünsche.
Aber ein Kranker hat nur einen → gesund werden.

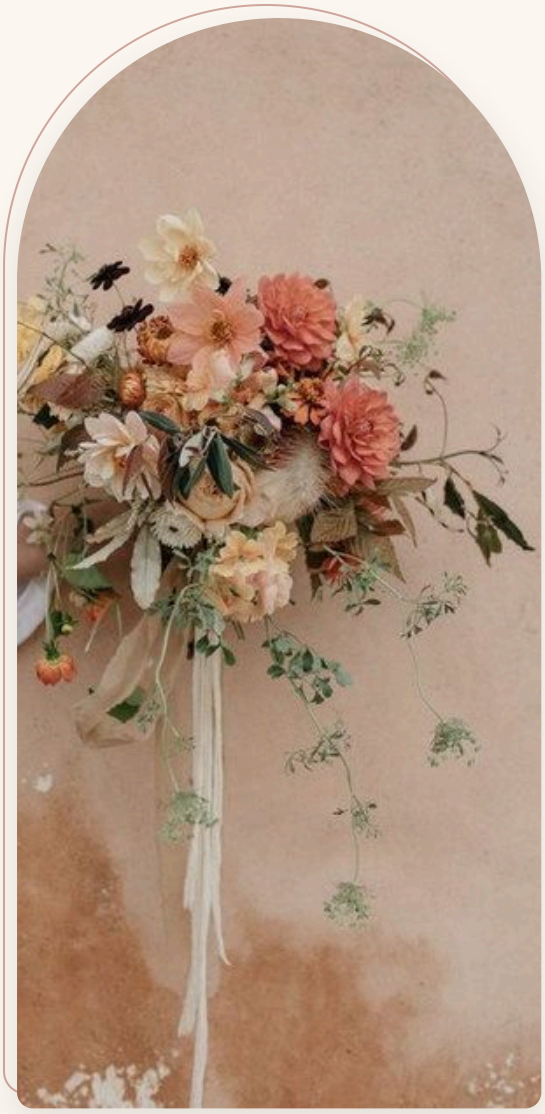
Und als ich das verstanden habe, hat sich für mich alles verändert.
Denn all die Wünsche, die ich mein Leben lang hatte, waren sehr im Außen.

Früher dachte ich ja auch noch, dass ich mir meine Welt selbst manifestiere. Jesus hat mich eines Besseren belehrt. Aber trotzdem war mein Ego auch noch lange ein Thema seit meiner Bekehrung.

Irgendwann ist es mir aber wie Schuppen von den Augen gefallen:







Ich kann all diese teuren, luxuriösen Dinge nicht genießen, wenn ich nicht gesund bin.

Vielleicht fragst du dich noch, wo der Zusammenhang zwischen Genuss und Verzicht ist. Dazu kommen wir später noch.

> Aber glaub mir, du musst wirklich auf nichts verzichten...

Was bringt dir all dein Geld, wenn du chronische Rückenschmerzen hast?

Was bringt dir all dein Status, wenn du konstant von Zukunftsängsten geplagt bist?

Der eigentliche Luxus war, ist und wird immer sein: **Gesundheit**.

Denn wenn du gesund bist, dann bist du auf einmal wunschlos glücklich.

Und Gesundheit bedeutet nicht einfach nur, dich ausgewogen zu ernähren und dich genug zu bewegen – sondern selbstverständlich auch mental gesund zu sein.

Aber als ich angefangen habe, mehr von meinen eigenen Wünschen loszulassen und Gott die Führung zu lassen, weil ich einfach gefühlt habe, dass sein Plan für mich besser ist als mein eigener, wurde auch das Betäuben mit Zucker immer weniger.



Jetzt gebe ich dir ein bisschen Kontext aus meinem Leben...

Meine Story:
Der Kampf mit dem Zucker und der Weg in die Freiheit

Weshalb ich früher nicht ohne Schoki und Co. den Tag überlebt habe

Meine Kindheit war zwar von außen betrachtet schön, aber ich habe sehr viel Stress in meinem Haushalt und in meiner Familie erfahren.
Meinen stressigen Alltag habe ich also schon immer mit Schoki kompensiert.

Mir war schon immer klar, dass das nicht gesund und richtig ist. Aber was ich meinem gesamten System damit wirklich angetan habe, war mir nicht klar.
Und mich trifft ja auch keine Schuld – denn ich war mir zu vieler Dinge nicht bewusst.

Ich hatte früher sehr oft Stress durch meine Jobs: an der Kasse im Supermarkt, in der Gastronomie und in Hotels oder als Eventmanagerin für große Veranstaltungen.

Zu Spitzenzeiten habe ich so 2-3 Schokoriegel am Tag und abends als Nachtisch auch gerne mal 1-2 Tüten Haribo gesnackt. Vielleicht noch ein paar Chips dazu.
Natürlich gefolgt von einer Negativspirale aus Schuld- und Schamgefühlen.

2022 habe ich realisiert, dass ich ein Problem habe.
Also habe ich eine 30-Tage-Zuckerfrei-Challenge gemacht. Auf YouTube habe ich alles dokumentiert. Schau gern rein.

Es hat auch noch ein paar Wochen länger angehalten, aber dann kam Weihnachten und ich habe hier und da mal wieder ein paar „Ausnahmen“ gemacht.

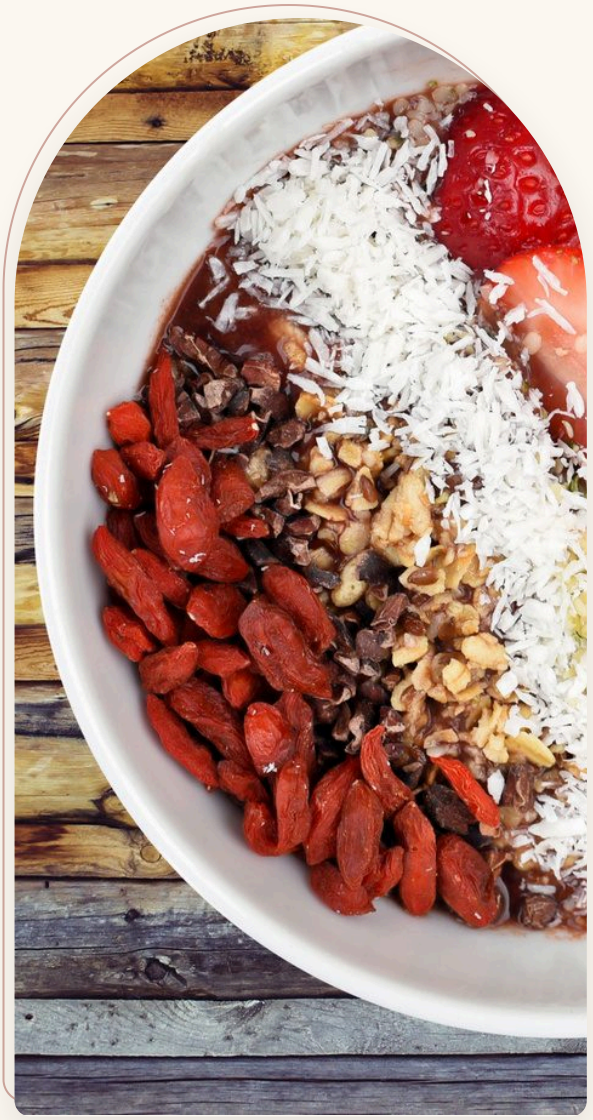
Ich war doch schon so weit gekommen...

Aber die Zuckerfalle hatte erneut zugeschlagen und ich war deprimierter als je zuvor. Der erneute Zuckerkonsum führte dazu, dass sich mein Hautbild wieder verschlechterte.

Mein Selbstwertgefühl war dadurch absolut im Keller und ich hatte meinen Tiefpunkt erreicht...



Warum meine vorherigen Versuche immer wieder gescheitert sind



Der größte Fehler, den ich gemacht habe?

Ich dachte, dass ich für immer und zu 100% auf Zucker verzichten kann und will. Aber das hat mich dazu geführt, dass ich „rückfällig“ geworden bin und mich dafür so hart bewertet habe, dass ich mich geschämt habe und mit dem Glaubenssatz weitergelebt habe:

> „Ich werde es niemals schaffen und ich bin einfach nicht stark genug.“

Doch ich wollte nicht aufgeben, denn ich habe einfach gespürt, dass es für mich möglich ist und dass ich es irgendwann schaffen werde – **die Entscheidung war getroffen**.

Anschließend habe ich viel Zeit, Geld und Energie in Coachings, Online-Kurse, Heilpraktiker Sitzungen, Fachliteratur und YouTube Videos investiert.
Denn ich habe mir immer wieder vorgestellt, dass ich ein Leben in Leichtigkeit lebe.

Ich war nie langfristig erfolgreich, weil mein Mindset zu extrem war.
Denn ich wollte unbedingt von diesem Teufelszeug loskommen.
Aber in einer Welt, wo Zucker an jeder Ecke lauert, ist es fast unmöglich, ein Leben komplett ohne Zucker zu leben – und dann sehen diese Katjes Tütchen auch noch so unglaublich niedlich aus…





(Wir sprechen hier nach wie vor von Industriezucker)

Alles, was ich in den letzten Jahren gelernt, umgesetzt, optimiert und für zielführend empfunden habe, wirst du in diesem E-Book finden.

Denn eine gesunde Balance und das Vertrauen in dich selbst, wird dir über eine gewisse Zeit zeigen, dass du dich nicht limitieren musst.

Du musst „einfach nur“ vertrauen – und Vertrauen kommt nicht über Nacht.

Denn Vertrauen ist etwas, was wir uns schenken können, indem wir uns immer wieder selbst **beweisen**, dass wir es können.

Nicht, indem wir einfach nur da sitzen, meditieren und dran glauben.

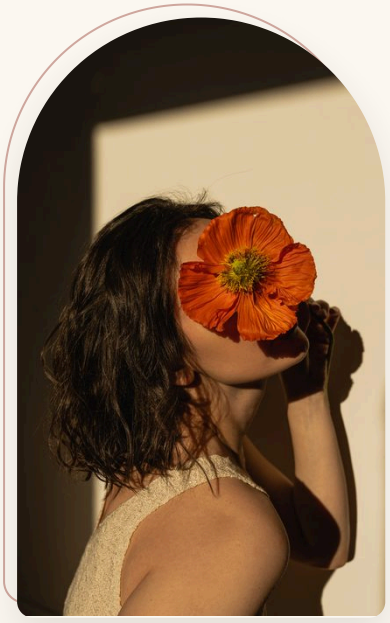
Wir müssen es uns wirklich und physisch beweisen.

Und es dann abspeichern, dass wir es können.

Ja, positive Gedanken, Affirmationen und Journaling können und werden dir helfen.

Aber echtes Selbstvertrauen entsteht aus den Handlungen, die wir wiederholt vollziehen.

Und zu diesem Mindset möchte ich dir gerne verhelfen…



Mein Aha-Moment:
Der wahre Grund hinter meinen Cravings

Erst, als ich wirklich mit all meinen Zellen gespürt habe, dass ich mir selbst vertrauen kann, dass ich auch dran bleibe – auch wenn ich mal wieder eine Ausnahme mache – konnte ich mich innerlich in den Prozess entspannen.

Denn unsere Zuckersucht ist eine Suche.

Wir füllen eine Lücke.
Temporär.

Denn die Lücke ist niemals ganz gefüllt.

Sie ist immer nur kurzzeitig gefüllt.

Weil Industriezucker einfach nichts ist, was von Gott kommt.

Du musst nicht gläubig sein, um zu verstehen, dass industriell gefertigte Produkte nicht von Gott kommen.

Gott hat uns eine Erde geschenkt, die so reich an Früchten, Nüssen, Gemüse, Samen, Fleisch, Fisch und Mineralien ist.

Wir brauchen keine verarbeiteten Lebensmittel.

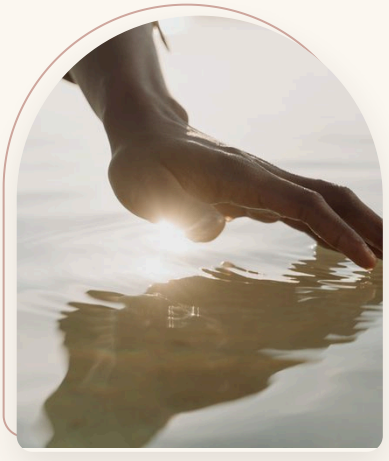
Als ich verstanden habe, dass mich nicht nur der Zucker, sondern vor allem der hohe Grad an verarbeiteten Lebensmitteln dumm, krank und süchtig gemacht haben, habe ich auch den Hintergrund meiner Cravings verstanden.

Wir werden später noch darauf zu sprechen kommen, welche speziellen Süßigkeiten einen bestimmten Nährstoffmangel anzeigen und wie du diesen auf natürliche Weise stillen kannst.

Ich kann dir aus ganzheitlicher Sicht auch nur ans Herz legen, deine Darmgesundheit zu prüfen. Ein nicht intaktes Darmmikrobiom ist zu 80–90 % der Grund deiner Cravings. Lass das gern mit einer Heilpraktikerin oder einem Health Coach prüfen. Wenn du eine Empfehlung brauchst, meld dich gern bei mir, ich habe gute Kontakte.

Aber erstmal ist die Bottom Line aus diesem Abschnitt, dass deine Zuckersucht dich weiterhin betäubt, weil du innerlich eigentlich auf der Suche nach etwas anderem bist.

Ich bin davon überzeugt, dass du genau so viele Aha-Momente wie ich haben wirst...



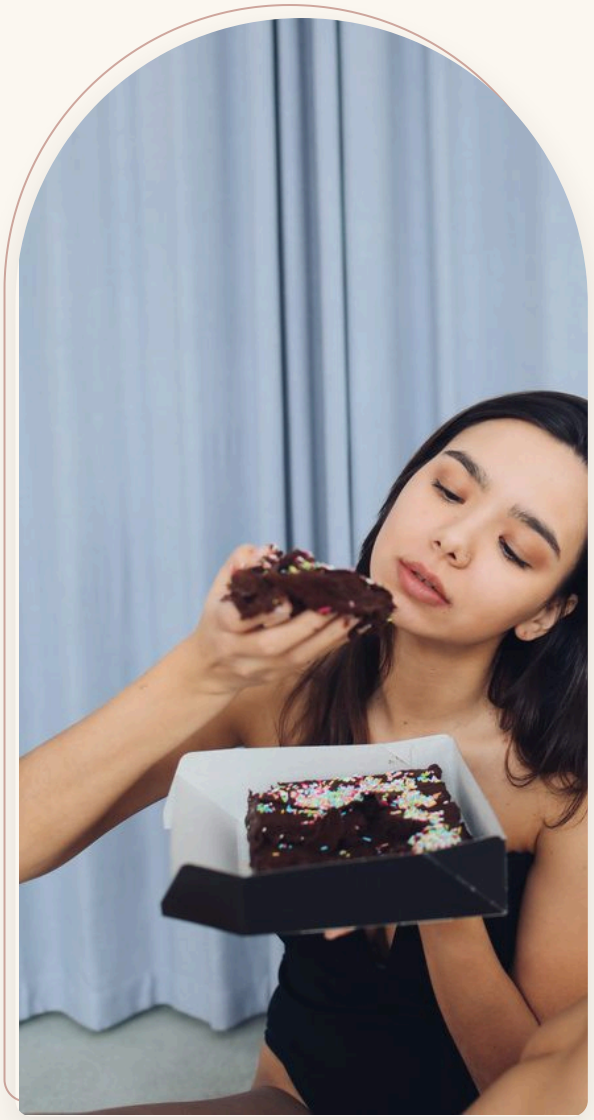
Warum Industriezucker uns so süchtig macht

KAPITEL 1



In diesem Kapitel geht es darum, welche Folgen Industriezucker für deinen Körper, deine Psyche und vor allem für deine Emotionswelt hat. Nach diesem Kapitel wirst du definitiv einen anderen Bezug zu Zucker entwickeln...

Die Biologie hinter deinen Cravings



Zucker und das Belohnungszentrum: Warum wir süchtig werden

Du so:

> „Nur noch ein Keks und dann lege ich die Packung wieder weg."

Dein Gehirn so:

> „Hey, ich bin doch gerade mal warm gelaufen, ich will mehr!"

Zucker wirkt in unserem Gehirn ähnlich wie eine Droge – wie eine sehr starke Droge. Denn Zucker setzt das Hormon Dopamin frei. Und wie wir wissen, ist Dopamin eines der Hormone, welches für die Produktion von Glücksgefühlen verantwortlich ist.

Die Folge → kurzzeitiges Glück

Glukose ist der absolute Liebling unseres Gehirns! Und Glukose, die in Industriezucker vorhanden ist, lässt unseren Blutzucker sehr schnell ansteigen. Dieses Hochgefühl ist vergleichbar mit Nikotin oder sogar mit Kokain.



Das Problem → Toleranzbildung

Je häufiger du also Zucker konsumierst, desto weniger Dopamin wird langfristig ausgeschüttet. Du betreibst praktisch Bankraub in deinen Dopamin Depots,



wenn du eine Fressattacke hast und den ganzen Süßkram von Ostern, den dir deine Tante geschenkt hat, auf einmal isst.

Das führt natürlich dazu, dass du immer mehr brauchst, um das gleiche Glücksgefühl zu spüren. Und zack, entsteht eine Abhängigkeit. Weil dein Gehirn Zucker mit Belohnung verknüpft.

Das Problem beim Blutzuckerspiegel ist, dass er genauso schnell wieder sinkt, wie er vorher angestiegen ist. Und das führt dann dazu, dass du dich müde und schnell gereizt fühlst. Und das wiederum führt dazu, dass du erneut in die Zuckerfalle fällst.

Du kennst diesen Teufelskreislauf.

Denn dein Gehirn hat über viele Jahre gelernt, dass Zucker eine schnelle Lösung für negative Emotionen ist. Zum Beispiel, wenn wir nicht sofort eine Lösung für ein komplexes Problem finden, wenn wir Stress auf der Arbeit haben oder du einen emotionalen Konflikt mit einer Person hast, die dir besonders wichtig ist.



Aber das Gute ist ja, dass die Wissenschaft vor ein paar Jahren die Neuroplastizität entdeckt hat. Und das sind fantastische Nachrichten für dich – denn alles, was du deinem Gehirn antrainiert hast, kannst du ihm auch wieder abtrainieren.

Indem du Überzeugungen überschreibst. Und zwar mit den Informationen, die langfristige Glücksgefühle fördern.

Und nicht mit jenen, die nur durch kurzzeitige Befriedigung eine Lücke füllen.

Also, was ist das Fazit aus dem Ganzen?

Zucker trickst dein Gehirn auf ‘ne miese Art und Weise aus, indem er eine schnelle Belohnung vortäuscht. Da sind wir wieder bei der süßen, rosa Katjes Packung – sieht süß aus, macht kurz glücklich, schadet dir aber langfristig.

Wir werden also nicht nur psychisch oder emotional abhängig von Zucker (indem wir damit unsere emotionalen Probleme „bewältigen“), sondern vor allem auch körperlich.

Nicht ganz so heftig wie bei Alkohol. Aber wie bei einem Alkoholentzug Entzugserscheinungen auftreten, wird auch das in den meisten Fällen beim Zuckerentzug geschehen – nur dass die Entzugserscheinungen bei Zucker deutlich weniger extrem sind als beim Alkoholentzug.

Es können beim Zuckerentzug Kopfschmerzen, Müdigkeit und Energielosigkeit, Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen, ein verstärktes Verlangen nach Zucker als sonst sowie Konzentrationsprobleme auftreten.

Können, müssen aber nicht.

Alles eine Frage der Perspektive und vor allem eine Frage der Vorbereitung.

Als ich meinen Zuckerentzug gemacht habe, habe ich mich darauf gut vorbereitet.
Und das empfehle ich dir auch. Aber dazu kommen wir später nochmal im Detail.

Mein großer Fehler in der Vergangenheit?

Ich war viel zu radikal.

Das hat dann dazu geführt, dass ich wieder rückfällig geworden bin und das hat dann wieder zu einer sehr unangenehmen Negativspirale geführt.

Was kannst du also daraus lernen?

Ein Zuckerentzug sollte lieber langsam und schrittweise gemacht werden…



Magnesium-Mangel: Der geheime Grund hinter Haribo-Heißhunger

Jetzt wird’s richtig spannend.
Die Überschrift verrät ja schon einiges. Lass uns mal den Hintergrund deiner Cravings genauer betrachten:

> Zucker raubt deinem Körper Magnesium!

Für den Abbau von Zucker benötigt dein Körper nämlich Magnesium.
Und ein hoher Zuckerkonsum kann dazu führen, dass dein Magnesiumspeicher schneller verbraucht wird.

Besonders Industriezucker ist problematisch. Denn der enthält selbst keine Mineralstoffe und zwingt deinen Körper dadurch dazu, deine körpereigenen Reserven zu nutzen.

Krass, oder?

Und das führt dann langfristig dazu, dass ein konstanter Magnesium-Mangel deine Cravings nach Süßem sogar noch verstärkt.

Da sind wir schon wieder im Teufelskreis…

Weil Magnesium entscheidend für die Insulinfunktion und somit den Blutzuckerstoffwechsel ist, kann ein Mangel an Magnesium dazu führen, dass dein Körper mit der Regeneration einfach nicht mehr hinterherkommt.

Der Teufelskreis: mehr Zucker → weniger Magnesium → mehr Heißhunger







Viel Zucker → mehr Magnesiumverbrauch → Magnesium-Mangel

Magnesium-Mangel → instabiler Blutzucker → mehr Zuckerverlangen

Vielleicht kommen dir ja die folgenden Symptome bekannt vor:

Müdigkeit, Energielosigkeit, Muskelkrämpfe und Verspannungen, Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Schlafprobleme, starkes Verlangen nach Süßem, besonders nach Schokolade...

Jap. Been there. Done that.

Jetzt solltest du den Zusammenhang zwischen deiner Zuckersucht und dem Mangel an Magnesium in deinem Körper verstanden haben.

Gleich schauen wir uns im Detail an, wie du das Ungleichgewicht wieder ausgleichen kannst...

Blutzuckerschwankungen: Wie Zucker uns im Kreislauf gefangen hält

Achterbahnfahren war vielleicht in der Kindheit mal cool.
Ja okay, manchmal auch noch in der Jugend.

Aber jetzt, wo wir erwachsen sind, spüren wir davon heftige Nebenwirkungen.

Wenn wir Zucker (und vor allem Glukose) konsumieren, dann steigt das Insulin in unserem Blutzucker an.



Je nachdem wie viel Glukose in dem enthalten ist, was wir konsumieren, steigt der Blutzuckerspiegel schneller oder langsamer an.

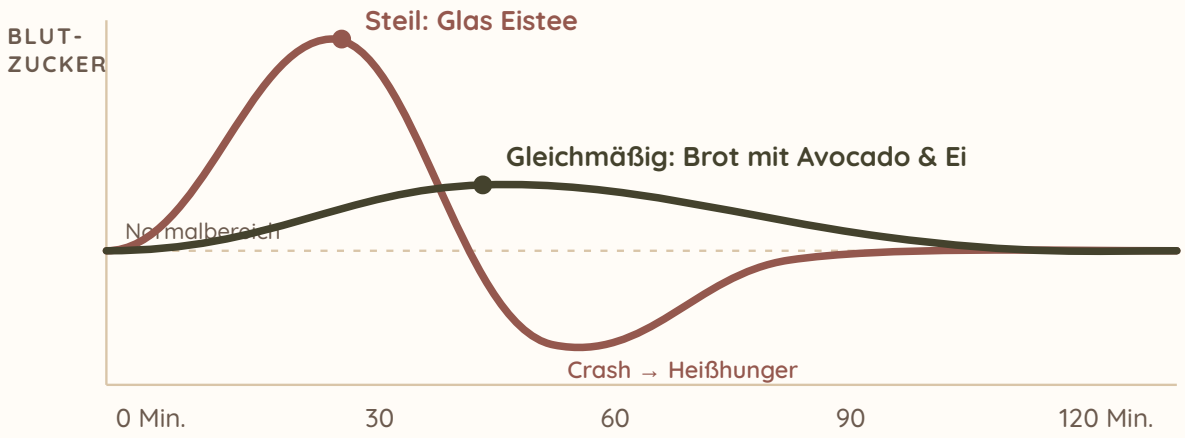
Die Grafik verdeutlicht dir einmal den Unterschied zwischen einem Glas Eistee und einem glutenfreien Brot mit Avocado und zwei halben Eiern.

Das Schlimmste, was du tun kannst, ist direkt morgens mit etwas extrem zuckerhaltigen in den Tag zu starten. Der absolute Killer!

Weil so gewöhnt sich dein Körper direkt zu Beginn des Tages an einen gewissen „Pegel“, den er versuchen will, über den restlichen Tag wieder aufzubauen.

Denn die Glukose im Zucker lässt uns das kurzzeitige „High“ spüren.
Und wenn der Blutzuckerspiegel das nächste mal wieder abfällt, dann will unser Körper eben das nächste „High“ spüren, weil er ja dran gewöhnt ist.

Wenn das nicht passiert, dann sind wir eben schneller gereizt oder gestresst...



Die emotionale Seite der Zuckersucht



Kindheit und Komfort: Die Manipulation der Schokolade

So, jetzt wo wir das ganze Zucker Thema mal biologisch betrachtet haben, schauen wir uns die emotionale Seite an. Denn die ist sehr entscheidend im ganzen Prozess.

Du willst dich gut fühlen. Klar. Verständlich. Völlig menschlich.

Wir sind Gewohnheitstiere: Was wir einmal gelernt haben, das machen wir so lange weiter, bis wir uns (bewusst oder unbewusst) dazu entscheiden, etwas anderes zu tun.

Und die meisten Verhaltensweisen gucken wir uns ja von den Menschen ab, mit denen wir viel Zeit verbringen. Das sind in den ersten Jahren meistens unsere Eltern. Vielleicht noch unsere Großeltern und ein paar Tanten und Onkel.

Erinnerst du dich an unsere Vorfahren und die Blaubeeren?
Was süß schmeckt, wurde in der Vergangenheit als sicher abgespeichert.



Und so verbinden einfach viele Menschen seit der Kindheit Süßes mit Geborgenheit. Du kennst das: eine gute Schulnote wurde mit einer Kugel Erdbeereis belohnt.
Und wenn Papa einen guten Tag hatte, dann gab’s auch mal zwei Kugeln.



Du hast dich verletzt beim Spielen? Dein Cousin hat deine Lieblings Barbie kaputt gemacht?
Zum Trost gab es dann einen Keks oder einen Schokoriegel.
Denn Mama war ja meistens auch so gestresst, dass sie wollte, dass du schnell wieder aufhörst zu weinen und hat dir deshalb Zucker gegeben – weil es einfach funktioniert.

Diese frühen Erfahrungen prägen unser Gehirn.
In den ersten sieben Jahren unseres Lebens werden die wichtigsten Weichen in unserem Gehirn gestellt. Deswegen sind die ersten sieben Jahre auch so wichtig für unsere Entwicklung.

Zucker hat also schon in deiner Kindheit das Belohnungssystem in deinem Gehirn aktiviert und ein kurzes „Alles-ist-gut"-Gefühl ausgelöst.
Entwarnung. Sicherheit. Geborgenheit.

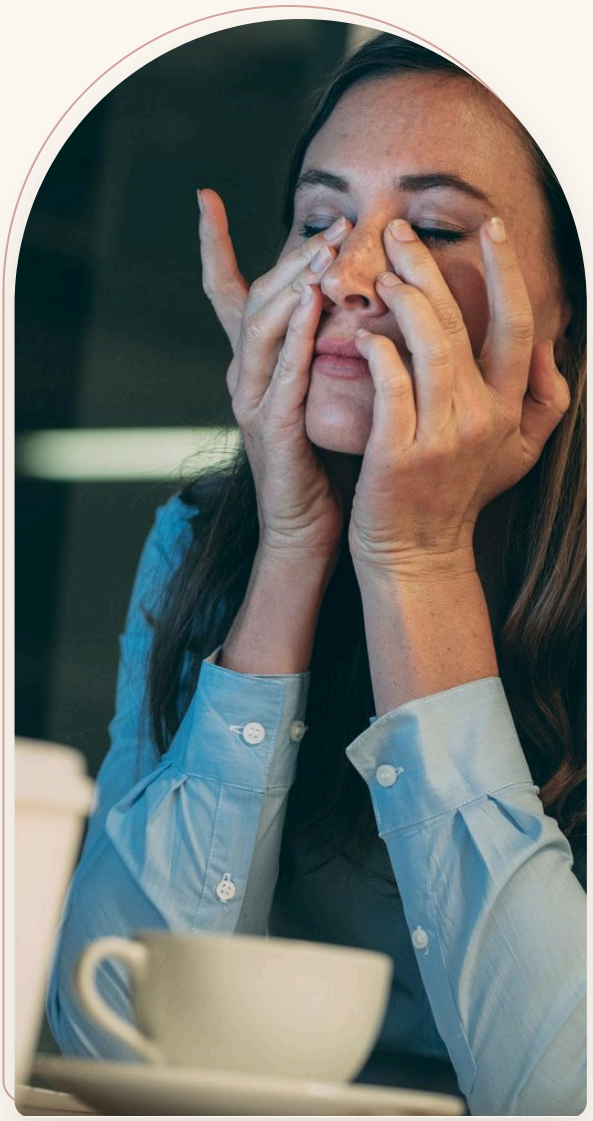
Das Problem an der Sache?
Diese Erleichterung ist ja nur kurzfristig. Denn der Stress wird wieder zurückkommen.
Und unser Gehirn verlangt den nächsten „Zucker-Schub".



Ganz ehrlich: **Es ist nicht deine Schuld!**

Aber jetzt, wo du weißt, was Phase ist, ist es deine Verantwortung, dich darum zu kümmern – und genau das tust du ja gerade. Von daher, alles gut…

Trost essen: Warum wir in stressigen Momenten Süßes suchen



In Stresssituationen schüttet der Körper das Hormon Cortisol aus.

Dieses Hormon bereitet unseren Körper und unser gesamtes Nervensystem auf „Kampf oder Flucht“ vor (auch „Fight or Flight“ genannt).

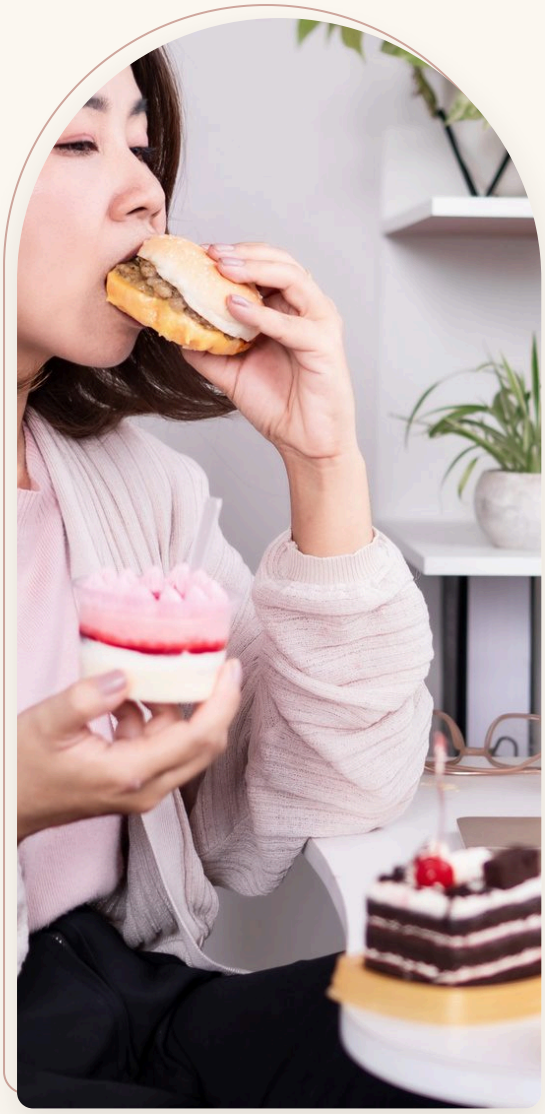
Und Cortisol erhöht das Verlangen nach schneller Energie.
Wie wir wissen, ist Glukose die schnellste Energie, die unser Gehirn kennt.
Deswegen essen Leistungssportler zum Beispiel eine Banane vor einem Wettkampf.
Weil der Körper die Glukose am schnellsten in Energie umwandeln kann.

Aber auch hier müssen wir genauer hinschauen:
Denn Zucker sorgt zwar für eine kurzfristige Senkung von Cortisol, verstärkt aber langfristig die Stressreaktion, weil er Blutzuckerschwankungen verursacht.
Das bringt den Körper in ein hormonelles Ungleichgewicht.

Zucker ist also sehr verführerisch.
Denn er wirkt zwar schnell.
Aber er braucht auch genau so schnell wieder Nachschub.



Und so missbrauchen wir Zucker dann für diesen schnellen Nachschub im Alltag. Denn meistens ist Zucker ein Ersatz für unerfüllte emotionale Bedürfnisse.



Du fühlst dich erschöpft, einsam, überfordert oder innerlich leer?

Her mit dem Snickers!

Und schon nach wenigen Sekunden ist dein System wieder besänftigt. Entwarnung.

Zack, wir sind abgelenkt von den unangenehmen Gefühlen!

Ich habe das 90% meines Lebens so gemacht.

Müde? Zucker.
Traurig? Zucker.
Überfordert? Zucker.

Anstatt uns also mit unseren Emotionen auseinanderzusetzen, besänftigen und betäuben wir diese.

Und warum?

Weil wir es nie anders gelernt haben...

Nochmal: Es ist nicht deine Schuld.

Ich bin wahnsinnig stolz auf dich, dass du die Entscheidung getroffen hast, dass du dich nicht länger mit Zucker betäuben willst, sondern gesunde Alternativen finden willst, die dich nicht andauernd den nächsten „Hit“ craven lassen.

Weiter so, es wird noch richtig spannend...



Der leere Raum in dir:
Warum Gott uns wahre Erfüllung schenken will

Zucker gibt uns eine künstliche Form von Fülle.
Er gaukelt dir vor, dass du dich erfüllt fühlst, weil er dich temporär besänftigt.

Du versuchst, eine Leere zu füllen. Was suchst du?

Trost? Ruhe? Entspannung? Nähe?

Wahre Fülle kommt nicht aus dem Essen. Wahre Fülle kommt aus der Liebe von Gott.

Heißhunger ist oft ein Anzeichen dafür, dass du ein tieferes seelisches Verlangen nach Liebe, Ruhe und dem Gefühl von Verbundenheit spüren möchtest.

Du versuchst mit deiner Zuckersucht, wahrscheinlich emotionale Bedürfnisse auf körperlicher Ebene zu stillen.

So wie ich es auch jahrzehntelang getan habe.

Aber diese Suche wird nie enden. Du wirst die Antwort nicht in Cupcakes, Gummibärchen oder Torte finden.

Es ist wichtig, dass du erstmal akzeptierst, dass da aktuell noch eine gewisse Leere in dir ist, die du anderweitig versuchst zu füllen.

Dafür musst du dich nicht schämen. Ich habe das auch mein Leben lang gemacht.

Der Heilungsprozess betrifft eben nicht nur deinen Körper oder deine Verhaltensweisen.
Es ist sehr vielschichtig.

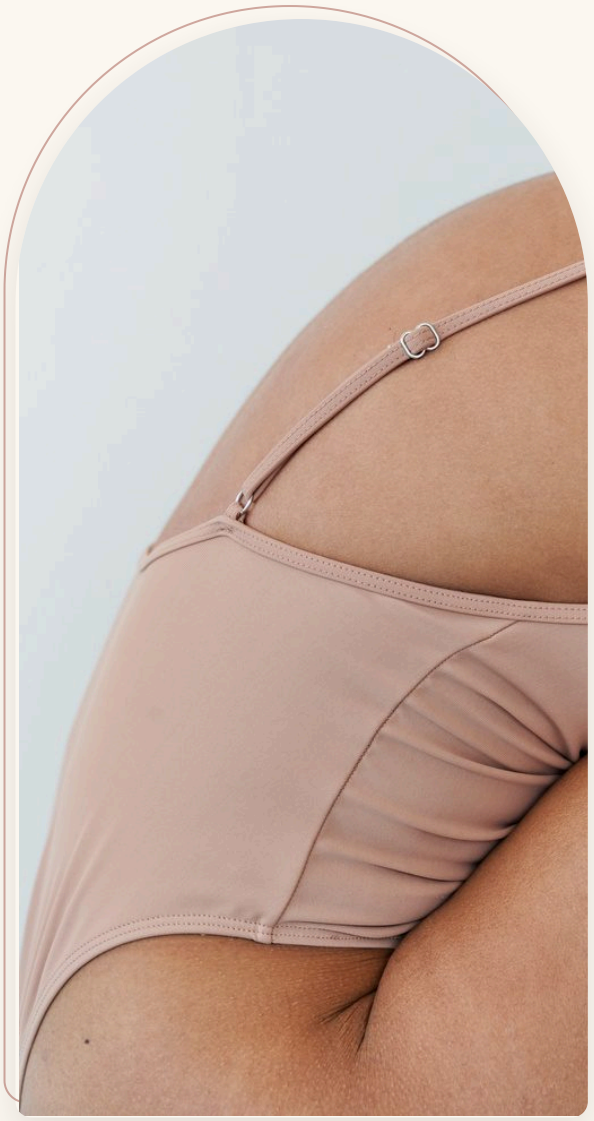
Und Gott wartet nur darauf, dass du dich von seiner Liebe füllen lassen willst.

Aber er hat uns auf dem Planeten Erde den freien Willen geschenkt.
Das bedeutet, es ist deine Entscheidung, ob du dich von seiner Liebe füllen lässt – oder eben nicht.

Lass uns noch ein wenig tiefer gehen und die spirituelle Seite deiner Zuckersucht unter die Lupe nehmen…



Die spirituelle Perspektive: Dein Körper als Tempel



Was du über Selbstkontrolle und Genuss wissen solltest

Dein Körper ist ein Tempel. Er ist ein Geschenk von Gott.
Und er gehört dir für die gesamte Zeit, die du auf der Erde bist.

In einem gesunden Körper kann auch ein gesunder Geist wohnen.
Und aus diesem gesunden Geist können wunderbare Dinge entstehen.

Viele Menschen denken, dass sie entweder alles genießen dürfen oder strikte Kontrolle ausüben müssen – aber die Wahrheit liegt mal wieder in der Balance.

> Wahre Selbstkontrolle führt zu mehr Genuss, nicht zu Verzicht.

Denn Selbstkontrolle bedeutet nicht, dir alles zu verbieten, sondern bewusst zu wählen, was deinem Körper und deiner Seele wirklich guttut.

Wer sich permanent alles „verbietet“, wird oft von Heißhunger überrollt – das führt zu unkontrollierten Essanfällen.

Aber da Zucker ja so unglaublich abhängig macht, kommen wir im nächsten Kapitel auch schon zu all den Vorteilen eines zuckerfreien Lebens und wie du das für dich realisieren kannst.





Denn bewusster Genuss bedeutet, einen guten Überblick zu behalten und Süßes nicht aus emotionalen Impulsen, sondern aus purer Freude zu essen.

Also nicht zur Kompensation.

Sondern wirklich aus einem Überfluss an positiven Gefühlen.

Denn (d)ein ständiger Genuss ohne Grenzen (z. B. täglich Süßigkeiten ohne Bewusstsein) schwächt deine Fähigkeit zur Selbstkontrolle.

Und das frustriert dich.

Und lässt dich denken, dass du kein disziplinierter Mensch sein kannst.

Und das kann dann dazu führen, dass diese Überzeugung in alle Lebensbereiche mündet.

Und dieser raffinierte Zucker „entgleitet“ uns eben so oft, weil er direkt auf das Belohnungssystem wirkt – und wird so zu einem Automatismus.

Wenn du genussvoll und bewusst konsumierst, aber klare Grenzen setzt, erlebst du mehr Freude als jemand, der unkontrolliert isst und sich danach schlecht fühlt.

Und da kommst du hin.

Denn das hat auch viel mit Selbstliebe zu tun…



Warum es ein Akt der puren Selbstliebe ist, auf deinen Körper zu hören

Maßlosigkeit ist eine Todsünde.
Überkonsum ist nicht einfach nur traurig, sondern schädlich.

Ich kannte früher immer nur „ganz oder gar nicht“.
Naja, das hat aber langfristig einfach nicht funktioniert.

Radikale Selbstliebe ist nicht, dir alles zu erlauben, weil du es gerade „fühlst“.
Sondern eine ganzheitliche Integrität aus Körper, Geist und Seele zu verkörpern.

Und da viele von uns nicht wirklich gelernt haben, Grenzen zu setzen, fällt uns das mit uns selbst natürlich auch oft schwer.

Selbstkontrolle ist wie ein Muskel. Sie wächst durch Übung und Wiederholung.

Ich möchte dich dazu ermutigen, dich selbst zu respektieren und Grenzen zu setzen.

Denn das Beste an einem zuckerfreien Leben ist, dass du auf **nichts** verzichten musst.

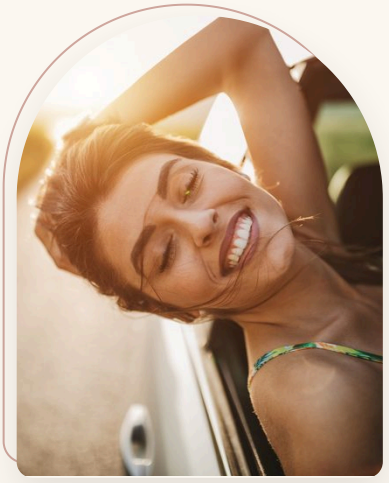
Du wirst lernen, welche Nährstoffe dir fehlen und warum du kompensierst.
Du wirst lernen, welche gesunden Alternativen es gibt, die wesentlich besser schmecken. Du wirst lernen, dass du dir vertrauen kannst und dass du stärker bist, als du denkst.

Gott hat Genuss geschaffen – Essen ist etwas Wunderschönes! Aber wie mit allem gilt: In Balance genießen ist besser als im Exzess leben.

Und dieser bewusste Umgang mit Zucker wird dir früher oder später auch zeigen, dass dir das Grenzen setzen mit anderen ungesunden Verhaltensweisen, toxischen Menschen oder unmoralischen Angeboten viel leichter fallen wird.

Du wirst dich nicht nur leichter fühlen, sondern das auch nach außen ausstrahlen.
Du wirst dich stärker und resilienter fühlen und zu deinen Werten stehen.
Du wirst dich abgrenzen können, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen.

So wie Gott es für uns vorgesehen hat…



Wie du dich aus der Zuckerfalle befreist

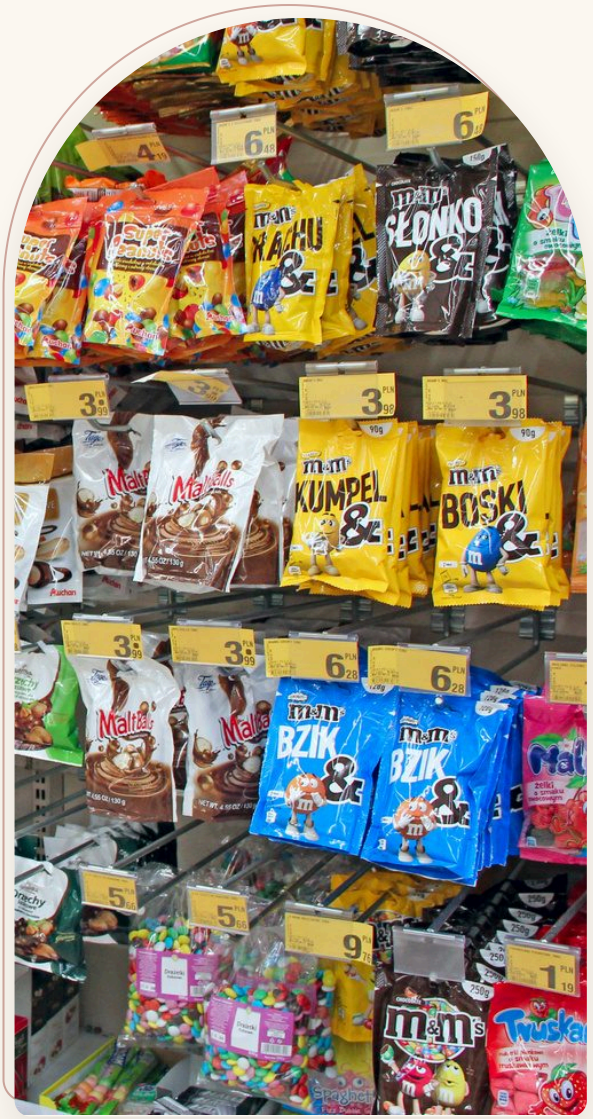
KAPITEL 2



In diesem Kapitel geht es darum, wie du versteckte Zuckerfallen erkennst, wie du mit kleinen aber bedeutenden Veränderungen einen zuckerfreien Alltag gestalten kannst und welche gesunde Alternativen es gibt.
Es ist nicht so schwer, wie du denkst...

Versteckte Zuckerfallen erkennen

Wo Zucker überall lauert (inkl. Checkliste für versteckte Zuckerquellen)



Ja, ich weiß, es tut weh, aber in fast **allem** ist Zucker drin.
Tomatensauce, „Fitnessgetränke“, vegane Ersatzprodukte, Brot, Müsli.

Bevor ich jetzt hier eine endlose Liste aufzähle, gebe ich dir direkt den wichtigsten Tipp mit, den du für dein weiteres Leben brauchst:

Wenn du im Supermarkt einkaufen gehst, dann schau als Erstes auf die **Zutatenliste**. Nicht auf die Kalorien. Auch nicht auf den Zucker unter den Kohlenhydraten.

Sondern auf die Inhaltsstoffe.

Es geht nicht darum, **wann** Zucker in den Inhaltsstoffen aufgelistet wird, sondern **ob** Zucker in den Inhaltsstoffen aufgelistet wird.

Denn wenn auf den Inhaltsstoffen „Zucker“ steht, dann ist damit immer der böse, raffinierte Industriezucker gemeint, der dich abhängig wie ein Junkie macht.



Fast alles, was du im Supermarkt findest und was aus einer Fabrik kommt, enthält Zucker.

Natürlich solltest du generell ein Auge darauf haben, dass du grundsätzlich nicht



zu viel Zucker (egal ob Industriezucker, Fruchtzucker oder andere Zuckerarten) zu dir nimmst.

Klar, du kannst ja mal deinen Zuckerkonsum in Gramm tracken, wenn du magst.
Aber je nachdem wie „neurotisch“ du bist, kann das auch wieder zwanghaft werden.

Mir hat es geholfen, einfach keine Kalorien zu tracken oder dogmatisch auszurechnen, wie viel Gramm Zucker ich gerade durch einen Apfel zu mir genommen habe.

Sondern es ist viel wichtiger, dass du einfach lernst, dein Leben und deinen Alltag ohne unverarbeitete Lebensmittel zu gestalten.

Faustregel → wenn etwas mehr als 5 Inhaltsstoffe hat – lass es liegen.

Also, Zucker versteckt sich (fast) überall – selbst in herzhaften Lebensmitteln. Wenn du bewusst einkaufst und Alternativen kennst, kannst du deinen Zuckerkonsum drastisch senken bzw. ihm achtsam entgegenwirken.

Checkliste: Wo sich überall versteckter Zucker verbirgt

Getränke – die größte Zuckerfalle

- [ ] Softdrinks & Limonaden (oft 10+ TL Zucker pro Flasche)
- [ ] Fruchtsäfte (auch „100 % natürlich“ hat viel Fruchtzucker)
- [ ] Energy Drinks & Eiskaffee
- [ ] Aromatisierte Tees oder Kaffeegetränke (z. B. Chai Latte, Cappuccino)
- [ ] Alkoholische Getränke (Cocktails, Liköre, fertige Mixgetränke)

Tipp: Wasser mit Zitrone, ungesüßter Tee oder selbstgemachte Infused Drinks sind bessere Alternativen

Herzhaftes Essen mit verstecktem Zucker

- [ ] Fertigsaucen (Ketchup, BBQ-Sauce, asiatische Soßen, Salatdressings)
- [ ] Brot & Brötchen (besonders Toastbrot, Burger Buns, Sandwichbrot)
- [ ] Fertiggerichte (z. B. Tiefkühlpizza, Comfort Food, Mikrowellengerichte)
- [ ] Frühstücksflocken & Müslis (auch „gesunde“ Varianten)
- [ ] Vegane Ersatzprodukte (z. B. Fleischersatz, vegane Joghurtalternativen)

Tipp: Achte auf die Zutatenliste – Zucker versteckt sich unter Namen wie Glukosesirup, Dextrose, Fruktose, Maltose, Invertzucker

„Gesunde“ Lebensmittel mit Zucker

- [ ] Fruchtjoghurt & Skyr mit Geschmack (oft 3–6 TL Zucker pro Becher)
- [ ] Proteinriegel & Fitnessriegel (oft fast so viel Zucker wie ein Schokoriegel)
- [ ] Smoothies (klingen gesund, enthalten aber oft Fruchtsaftkonzentrate)
- [ ] Nussmuse mit zugesetztem Zucker (z. B. viele Erdnussbutter-Sorten)
- [ ] Dosenobst oder Trockenfrüchte (oft mit zusätzlichem Zucker)

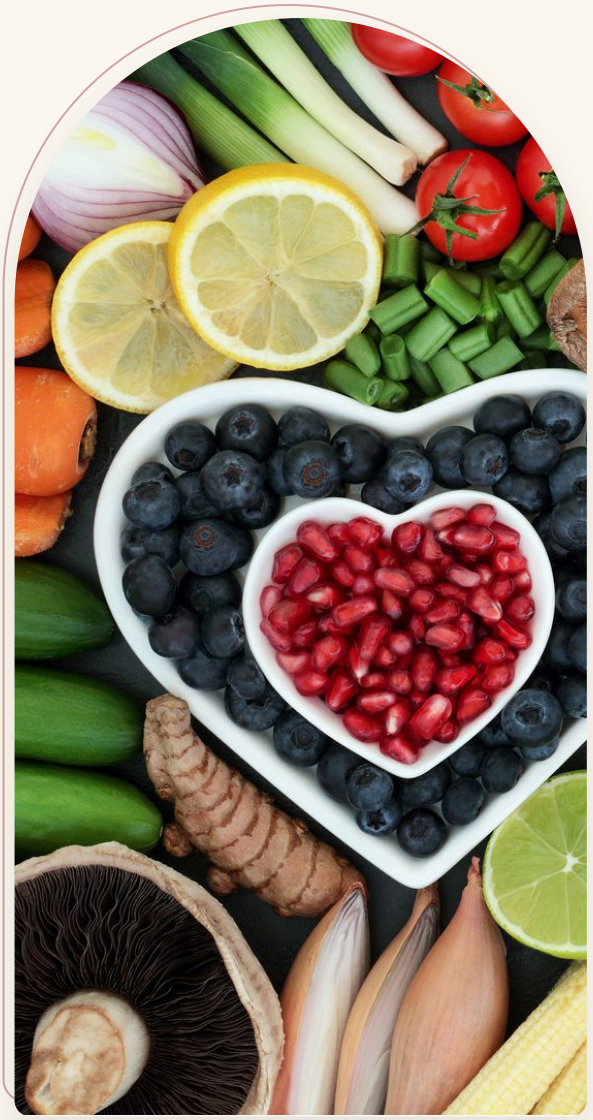
Tipp: Naturjoghurt mit echten Früchten süßen und pure Nussmuse ohne Zusätze wählen

Zuckerbomben in „gesunden“ Alternativen

- [ ] Glutenfreie Produkte (oft mit Reissirup oder Maisstärke gesüßt)
- [ ] Light-Produkte (weniger Fett, aber oft mehr Zucker für den Geschmack)
- [ ] Pflanzliche Milchsorten (z. B. Hafermilch mit Zucker)
- [ ] Vollkornbrot mit Zuckerzusatz (z. B. Malzextrakt für dunkle Farbe)
- [ ] Suppen & Brühen aus dem Supermarkt (manche enthalten Zucker als Geschmacksverstärker)

Tipp: Selbstgemachte Brühen, pflanzliche Milch ohne Zuckerzusatz und unverarbeitete Vollkornprodukte bevorzugen.

Wie du clevere Entscheidungen beim Einkaufen triffst



Es gibt natürlich noch andere Zuckerarten. Nicht alle davon sind gesund.

Denn es geht nicht in erster Linie darum, möglichst wenig Zucker zu konsumieren, sondern den Industriezucker durch gesündere Zuckeralternativen auszutauschen.
Denn wir wollen ja langsam, aber dieses Mal **ganz sicher** aus der Zuckerfalle herauskommen.

Guter Zucker ist zum Beispiel echter Honig oder eben der natürliche Zucker aus Datteln oder Früchten. Und da sind wir wieder: Gott hat es für uns geschaffen.

Wenn du zum Beispiel getrocknete Mangostreifen kaufst, haben die natürlich viel Zucker, aber der Zucker ist natürlich aus der Frucht selbst. Von daher ist das schon wesentlich besser als Industriezucker.

Ich empfehle dir einfach, eine Art „Spiel“ daraus zu machen und mit der Brille einkaufen zu gehen, dass du jedes Lebensmittel, was industriell gefertigt wurde, auf die Inhaltsstoffe prüfst und dir notfalls nochmal die Checkliste aufrufst, wenn du unsicher bist.

Der Aufenthalt im Supermarkt ist dann vielleicht mit etwas mehr Zeitaufwand verbunden, aber das ändert sich schnell, wenn du dich besser auskennst. Und glaub mir, es fängt an, Spaß zu machen.





Zuckerarten, die nicht wirklich gesünder sind

Diese werden oft als „gesund“ vermarktet, sind sie aber nicht:

× Agavendicksaft → hat einen extrem hohen Fruktosegehalt (bis zu 90 %) und belastet die Leber
× Reissirup → ist keine Fruktose, aber hat kaum Nährstoffe
× Fruchtzucker (isolierte Fruktose) → kann das Risiko für eine Fettleber erhöhen, wenn er in Pulverform konsumiert wird

Zuckerfreie Alternativen (gut für den Blutzucker)

Diese Süßungsmittel haben keinen oder kaum Einfluss auf den Blutzucker und sind gute Alternativen für eine zuckerarme Ernährung:

✓ Erythrit (keine Kalorien, kein Blutzuckeranstieg, schmeckt wie Zucker)
✓ Xylit (Birkenzucker: aufpassen, denn wirkt in großen Mengen abführend)
✓ Stevia (natürlich, süßer als Zucker, manchmal bitterer Nachgeschmack)

Hier sind ein paar smarte Alternativen für deinen Alltag beim Einkaufen im Supermarkt oder für Zuhause:

† Zutatenliste lesen: Je kürzer und natürlicher, desto besser
† Auf Zucker-Synonyme achten: Alles mit „-ose“ (z. B. Dextrose) ist Zucker
† Wähle frische, unverarbeitete Lebensmittel und koche am besten selbst
† Proteine & gesunde Fette reduzieren den Heißhunger auf Zucker
† Kokosblütenzucker, Honig, Ahornsirup, Datteln & Yaconsirup sind bessere natürliche Alternativen, aber sie bleiben Zucker
† Erythrit, Xylit & Stevia sind ideal, wenn du sogar ganz auf Zucker verzichten möchtest (und nur die Süße schmecken willst)
† Agavendicksaft & Reissirup sind nicht wirklich gesünder als der „normale Haushaltszucker“, bitte aufpassen

Weiter geht’s mit wertvollen Life Hacks für deinen zuckerfreien Lebensstil…

Life Hacks für deinen zuckerfreien Alltag

Wie du Heißhunger-Attacken vorbeugen kannst

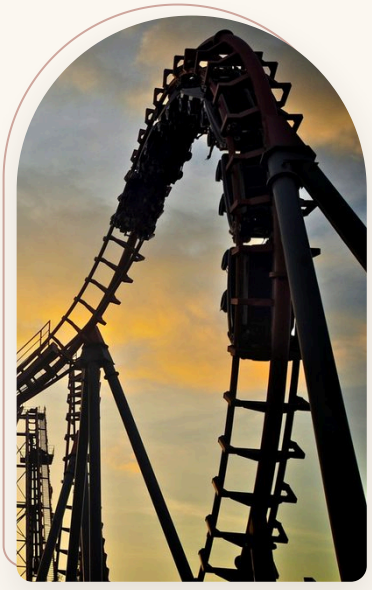


Das Leben ist nicht perfekt. Und das ist auch gut so.

Erinnere dich noch einmal daran, dass du mit der Entscheidung, ein zuckerfreies Leben zu führen, einen großen Schritt in Richtung Achtsamkeit und Gesundheit gehst.

Und natürlich werden wieder Herausforderungen kommen.
Und Situationen werden alte Verhaltensweisen in dir triggern.
Denn wir kalkulieren ja damit, dass sie wieder kommen werden.
Nur dieses Mal bist du einfach besser vorbereitet als sonst.

Die folgenden Life Hacks sind wirklich nur mit einem Zeitaufwand von wenigen Minuten pro Tag verbunden – es gibt also keine Ausreden mehr, dass du keine Zeit hast für dein neues Leben und die damit verbundenen Gewohnheiten.



Unser Ziel ist es, eine konstante und gleichmäßige Blutzuckerkurve über den Tag zu halten. Wir wollen die Achterbahnfahrt vermeiden.

Die Life Hacks, die dein Leben leichter und wirklich nachhaltig besser machen, kannst du an einer Hand abzählen – es sind 5 Life Hacks.



🤍 Apfelessig
🤍 Grünzeug zuerst
🤍 Herzhaft frühstücken
🤍 Kohlenhydrate „anziehen“
🤍 Verdauungsspaziergang machen

Lass uns die 5 Life Hacks mal genauer anschauen:

🤍 Apfelessig

Vielleicht ist dir Apfelessig noch völlig neu, vielleicht kennst du ihn schon. Vielleicht magst du ihn, vielleicht auch nicht.

Ich empfehle dir zu lernen, ihn zu mögen.

Was ich seit 2 Jahren täglich tue, um meine Cravings so klein und unauffällig wie möglich zu halten? Ich trinke jeden Tag Apfelessig. Keine Sorge, ein Esslöffel reicht schon.

Hol dir eine Flasche Apfelessig (am besten Bio-Qualität) aus dem Bio-Supermarkt. Starte deinen Tag damit, dass du dir ein Glas lauwarmes Wasser mit etwas frischem Zitronensaft und einem Esslöffel Apfelessig startest. Eine Prise Salz dazu und der beste Start in den Tag für deinen Stoffwechsel ist gegeben.

Durch die Essigsäure wird die Verdauung von Kohlenhydraten verlangsamt. Außerdem verbessert Apfelessig die Insulinempfindlichkeit. Gleichzeitig reduziert er den Heißhunger und kurbelt sogar deine Fettverbrennung an.



Oft sind es die kleinen „Hausmittelchen“, die wahre Wunder wirken. Es muss nicht immer teuer oder aufwändig sein.

🤍 Grünzeug zuerst

Der nächste super einfache Life Hack, der dein Leben leichter machen wird ist: „Iss das Grünzeug zuerst!“ – vielleicht kennst du das noch von deiner Oma.

Wenn du beim Italiener bist und dir wird zur Vorspeise Weißbrot mit Olivenöl gereicht – lass die Finger davon. Das ist eine Zuckerbombe, die deinen Blutzucker sofort Achterbahn fahren lässt.

Starte jede Mahlzeit am besten mit einem kleinen Salat oder dem Gemüse auf deinem Teller. Denn die Ballaststoffe im Gemüse bremsen die Zuckeraufnahme.

Studien zeigen übrigens, dass Menschen, die Gemüse vor Kohlenhydraten essen, weniger Insulinspitzen haben.

Es muss nicht kompliziert sein. Iss einfach zuerst 2 Gabeln Brokkoli und du bist safe. That easy.

🤍 Herzhaft frühstücken

Den größten Fehler, den die meisten immer noch machen? Sie frühstücken etwas Süßes.

Ja, ich weiß, manchmal hast du einfach Bock auf Pancakes oder ein leckeres Granola mit Joghurt zum Frühstück.

Aber glaub mir, wenn dein Tag gleich mit etwas Süßem startet, dann wird es für den restlichen Tag extrem schwierig für deinen Körper, nicht weiter Zucker zu craven.

Es ist wirklich ein absoluter Game Changer, wenn du mit einem herzhaften Frühstück in den Tag startest. Vergiss nicht: auch in Brot ist Zucker drin!

Wenn du also gern ein Brot mit Avocado und zwei Eiern zum Frühstück isst, dann snack am besten zuerst wieder ein kleines Stück Avocado.

Der Körper kann Eiweiß am besten verdauen, von daher solltest du mit einem eiweißhaltigen Frühstück starten.

Wenn du Vegetarier/in oder Veganer/in bist, dann kannst du natürlich auch das Eiweiß aus Nüssen, Samen oder Hülsenfrüchten zu dir nehmen – zum Beispiel aus Hummus.



🤍 Kohlenhydrate „anziehen“



Wenn du jetzt schon vor dem Mittagessen das Gefühl verspürst, dass du (vielleicht durch dein Arbeitspensum) einen kleinen Snack brauchst – dann hab ich hier was für dich:

Fette & Proteine verlangsamen die Zuckeraufnahme!

Wenn du also etwas snacken willst, dann empfehle ich dir folgendes:

Dunkle Schokolade (90%) hat viele Nährstoffe – aber natürlich auch Zucker. Wenn du also die ungesunde Milka-Tafel gegen eine gesunde dunkle Schoki aus dem Bio-Supermarkt ausgetauscht hast, dann mach folgendes:

Du ziehst den Kohlenhydraten etwas an. Stell dir vor, die Schokolade wäre der Körper und du ziehst ihr einen Mantel (Fette) und Schuhe (Proteine) an.

Iss dunkle Schokolade zusammen mit Nüssen oder griechischem Joghurt, um den Blutzuckeranstieg zu dämpfen.

Oder eine kleine Menge Mandelmus zu dunkler Schokolade sorgt für langsamer verdauliche Energie und verhindert den Zucker-Crash.



Oder du kombinierst dunkle Schokolade mit ein paar Walnüssen oder ein Stück Käse – so genießt du ohne Blutzuckerschwankungen!

Achte bei Nussmus bitte darauf, dass bei den Zutaten kein Zucker drin ist!



🤍 Verdauungsspaziergang machen

Viele dieser Tipps sind nichts Neues – sie sind nur „aufpoliert“.
Denn unsere Vorfahren haben sie schon lange vor uns verstanden und gelebt.

Wahrscheinlich, weil sie einfach noch mehr Verbundenheit mit Gott und der Natur gespürt haben, weil die Lebensmittel noch nicht so verseucht waren wie heute…

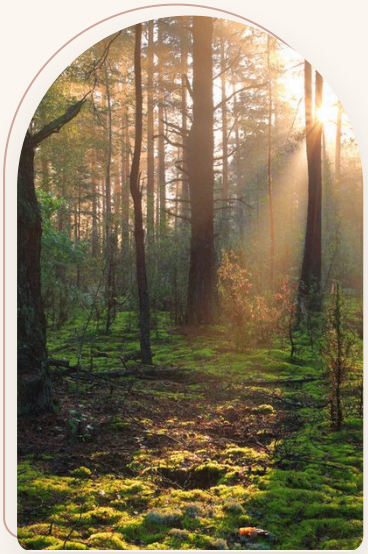
Der beste Weg, um nicht in ein „Nachmittagstief“ zu fallen ist:

eine Runde spazieren gehen nach dem Mittagessen.

Es müssen keine 10.000 Schritte sein – schon 10 Minuten wirken Wunder!

So wird deine Verdauung unterstützt und du tankst noch einmal frische Luft, bevor die zweite Hälfte deines (Arbeits-)Tages losgeht.

Ganz ehrlich? Das ist für mich einer der wichtigsten Life Hacks, die ich anwende und von denen ich wirklich extrem positive Nebenwirkungen spüre.



Denn nach einer Mahlzeit steigt der Blutzucker an, weil die Nahrung in Glukose umgewandelt wird. Bewegung aktiviert die Muskeln, die dann direkt Zucker aus dem Blut aufnehmen, ohne dass viel Insulin benötigt wird.

Die Folge? Weniger Insulinspitzen, stabiler Blutzucker, weniger Heißhunger später!



Nochmal eine kurze Zusammenfassung, wie du deine Mahlzeiten zu dir nehmen solltest?

Reihenfolge-Tipp:

1. Gemüse zuerst (Ballaststoffe schützen deinen Blutzucker)
2. Eiweiß & gesunde Fette danach (z. B. Fisch, Fleisch, Avocado, Nüsse – hält lange satt)
3. Kohlenhydrate zum Schluss (Reis, Kartoffeln, Brot – wirken weniger stark auf den Blutzucker)

Weiter geht's mit schönen Ritualen und kleinen Gewohnheiten, die deinen zuckerfreien Alltag wesentlich leichter gestalten...

Rituale und Gewohnheiten, die dich stärken



Ich weiß, das klingt fast zu einfach, um wahr zu sein, aber:

Hast du Gott schon mal um Hilfe gebeten?

Ich habe es nämlich jahrelang alleine versucht.

Es hat mich so viel Leid und Frustration gekostet…

…bis ich endlich verstanden habe, dass ich es aus eigener Kraft nicht schaffe.

Und dass das **völlig in Ordnung** ist.

Seitdem ich das Ritual des Gebets in meine Morgenroutine integriert habe, fällt es mir wesentlich leichter, auf den „bösen“ Zucker zu verzichten.

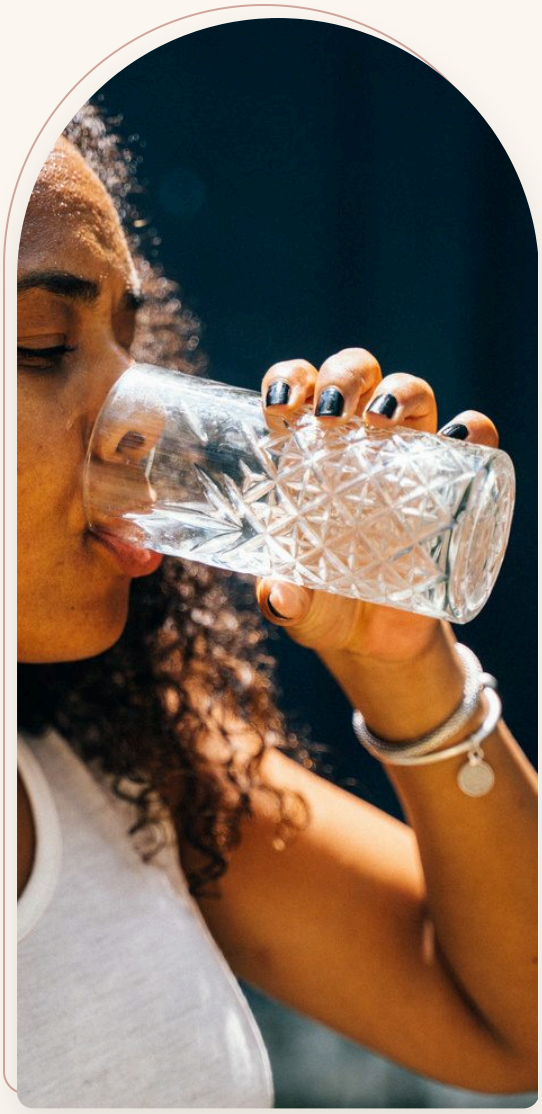
Gott weiß aber, dass ich ein vielbeschäftigter Mensch bin, der einiges an Energie braucht, um durch den Tag zu kommen.

Daher schenkt er mir nach meinem Gebet gesunde Alternativen.

Probier’s einfach mal aus: sprich mit Gott.

Natürlich ist es auch eine sehr gute Gewohnheit, wenn du den Tag zuckerfrei beginnst, weil dann dein System nicht direkt darauf „geprimed“ ist, Zucker zu bekommen.





Versuche, über deinen Alltag mehr Raum zwischen Reiz und Reaktion zu lassen – und frag dich laut:

> „Brauche ich das wirklich – oder brauche ich etwas anderes?“

Das kann zum Beispiel eine Pause, Wasser oder Bewegung sein.

In 9 von 10 Fällen ist es kein Hunger, sondern Langeweile oder Gewohnheit.

Du kannst den Apfelessig auch nicht nur morgens, sondern vor jeder Mahlzeit zu dir nehmen – das reduziert nachweislich Blutzuckerspitzen um bis zu 30 %!

In der richtigen Reihenfolge zu essen, haben wir im vorherigen Kapitel schon besprochen.
Das ist ein „Evergreen“ – also etwas, was als Gewohnheit immer funktioniert.

Das Allerwichtigste zum Schluss: bitte iss keinen Zucker mehr in den letzten 3-4 Stunden, bevor du schlafen gehst.

Warum? Zucker am Abend stört den Schlaf und fördert die Fetteinlagerung.

Ein warmes Bad mit Magnesium hilft, entspannter einzuschlafen!



Wir schauen uns übrigens gleich noch mehr zu Lebensmitteln mit viel Magnesiumgehalt an.

Lass uns jetzt schauen, was du tun kannst, wenn der Stress dann doch mal zuschlägt…

Was tun, wenn der Stress zuschlägt?

Stress ist ja nichts, was seit gestern da ist.
Meistens hat er sich über viele Jahre aufgebaut.
Und ist nun in unserem System als „Normalzustand“ abgespeichert.

Ich habe bei mir persönlich beobachtet, dass ich viel zu selten **wirklich tief geatmet** habe – denn tief in den Bauch atmen entspannt unser Nervensystem.

Und wir können nur heftige Cravings entwickeln, wenn unser Nervensystem gerade im Flucht-oder-Kampf-Modus ist.

Denn dein Bauchspeck kommt eben nicht von der Schokolade in erster Linie, sondern von deinem erhöhten Cortisol-Level.

Ich empfehle dir, deinen Kaffeekonsum zu beobachten und eventuell anzupassen, da Matcha oder grüner Tee den Blutzucker stabiler halten als Kaffee.

Kaffee gibt uns zwar diesen beliebten „Kickstart“, aber er fordert unseren Blutzucker ähnlich heraus wie Nahrungsmittel mit einem hohen Zuckergehalt.

Und wenn du doch mal wieder ein Craving verspürst, dann kannst du ein paar Mandeln, Cashews oder Pekannüsse zu dir nehmen – denn Eiweiß lässt deinen Blutzuckerspiegel entspannt.

Kürbiskerne sind übrigens nicht nur ein super leckerer, gesunder Snack für zwischendurch, sondern sie enthalten auch ganze 30 g Eiweiß auf 100 g.

Sie sind reich an Magnesium (gut für Muskeln & Nerven), enthalten gesunde Fette & Antioxidantien und fördern einen stabilen Blutzucker, weil sie kaum Kohlenhydrate enthalten.

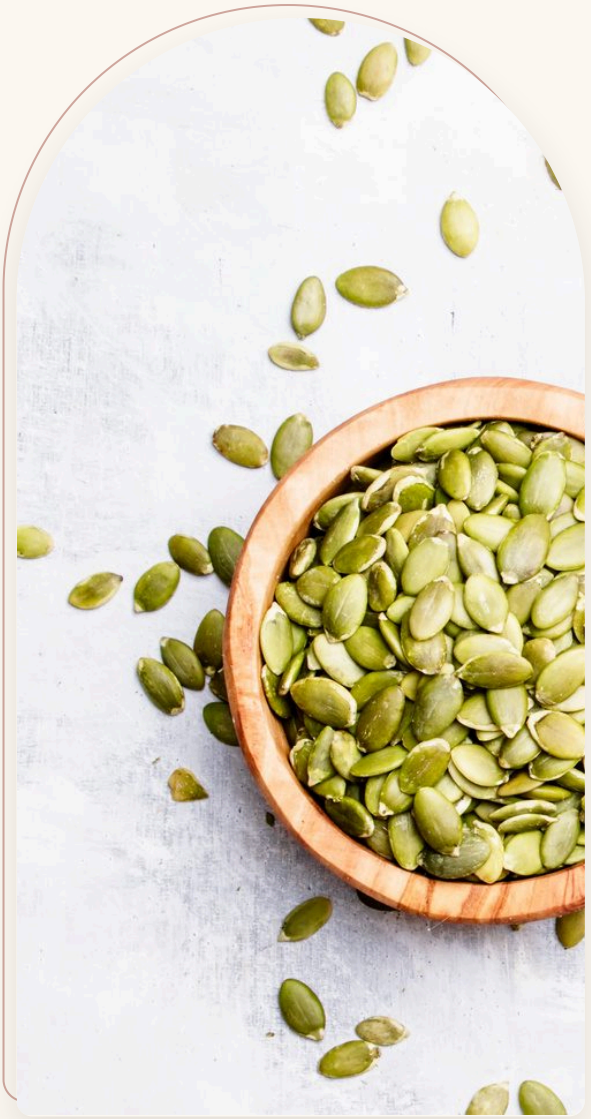
Genug trinken war für mich persönlich der erste Hebel. Und der zweite große Hebel war, dass ich mir als Ziel gesetzt habe, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen – das hat meine Cravings fast eliminiert.

Lass uns noch mehr gesunde Alternativen unter die Lupe nehmen…



Gesunde Alternativen für ein Leben in Freiheit

Magnesiumreiche Lebensmittel gegen Schoko-Heißhunger



Wir haben vorhin schon über den Zusammenhang zwischen Heißhunger auf Schokolade und einem Magnesiummangel gesprochen.

Denn du erinnerst dich: Da Magnesium in vielen Prozessen des Körpers benötigt wird, kann der Körper bei einem Mangel „Signale“ senden, dass er dringend Nachschub braucht – oft durch Schoko-Cravings.

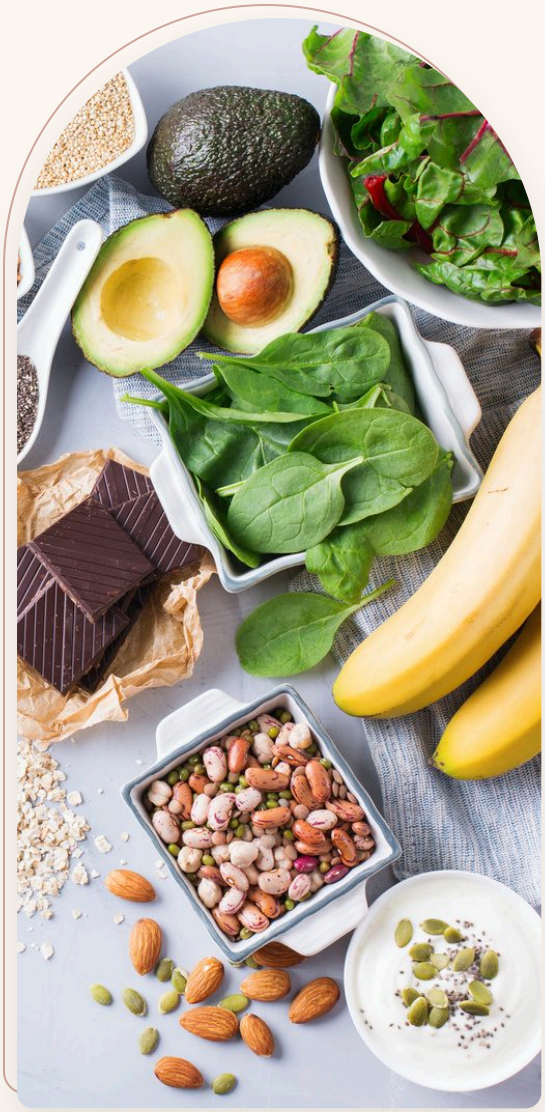
Wenn du oft Heißhunger auf Schokolade hast, kann es sehr gut sein, dass dein Körper stattdessen magnesiumreiche Lebensmittel braucht!

Top 10 Magnesiumquellen pro 100 g:

Kürbiskerne – 400 mg
Leinsamen, Chiasamen – 350 mg
Sonnenblumenkerne – 325 mg
Mandeln & Cashews – 270 mg
Haferflocken & Quinoa – 150 mg
Hülsenfrüchte (Linsen/Bohnen) – 130 mg
Dunkle Schokolade (85 %) – 100 mg
Spinat & Mangold – 80–100 mg
Avocado – 60 mg
Bananen – 35 mg



Ich empfehle dir, vorsichtshalber Magnesium zu supplementieren, da selbst die gesündesten Lebensmittel heutzutage nicht mehr den Gehalt an Magnesium enthalten, den wir brauchen.



Die optimale Magnesiumdosis hängt von verschiedenen Faktoren ab: Alter, Geschlecht, Aktivitätslevel, Stress, Ernährung und eventuelle Mängel.

Magnesium-Empfehlungen pro Tag (Ernährung + Supplemente)

- Frauen: 300–400 mg
- Männer: 350–450 mg
- Schwangere & Stillende: 350–450 mg (erhöhter Bedarf)
- Sportler & gestresste Personen: bis zu 500 mg

Ein Teil davon sollte über die Ernährung gedeckt werden!
Supplemente sind nur als Ergänzung gedacht.

Hier ist ein magnesiumreiches Beispiel für deine Ernährung, die dir dabei hilft, genug Magnesium aufzunehmen und gleichzeitig Heißhunger auf Schokolade zu reduzieren:

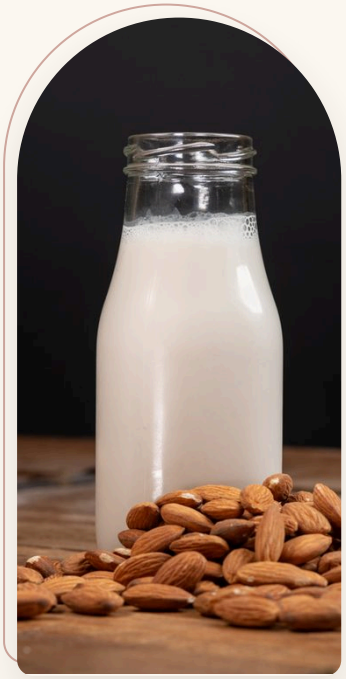
Frühstück: Energiekick ohne Zucker

✓ Option 1: Magnesium-Power-Bowl

50 g Haferflocken (ca. 75 mg Magnesium) 1 EL Chiasamen (50 mg)
½ Banane (17 mg)
1 EL Mandelmus (40 mg)
Pflanzenmilch ohne Zucker

✓ Option 2: Grüner Magnesium-Smoothie

½ Avocado (30 mg)
Handvoll Spinat (80 mg)
1 TL Kakao-Nibs (25 mg)
1 TL Leinsamen (35 mg)
200 ml Mandelmilch
→ Magnesium: 150–200 mg



Mittagessen: Nährstoffdichte & Blutzucker-Stabilität

✓ Option 1: Quinoa-Bowl mit Gemüse & Tahini

80 g Quinoa (120 mg)
Spinat & Brokkoli (ca. 50 mg)
1 EL Tahini (40 mg)

✓ Option 2: Linsen-Gemüse-Curry mit Nüssen

100 g Linsen (ca. 130 mg)
½ Avocado (30 mg)
1 EL Sonnenblumenkerne (30 mg) → Magnesium: 180–220 mg

Snack: Schoko-Craving- Alternative

✓ Option 1: Dunkle Schokolade & Nüsse

20 g 85 % Schokolade (20 mg) 1 Handvoll Mandeln (60 mg)

✓ Option 2: Magnesium-Snack-Mix

1 EL Kürbiskerne (80 mg)
1 EL Leinsamen (35 mg)
→ Magnesium: 80–120 mg

Abendessen: Leicht & nährstoffreich

✓ Option 1: Gebratener Tofu mit Sesam-Gemüse

100 g Tofu (40 mg)
Brokkoli, Spinat & Sesam (70 mg)

✓ Option 2: Ei-Avocado-Salat mit Sonnenblumenkernen

2 Eier (30 mg)
½ Avocado (30 mg)
1 EL Sonnenblumenkerne (30 mg) → Magnesium: 100–150 mg

Abendritual: Beruhigender Magnesium-Kakao

1 TL Kakaopulver (30 mg), Mandelmilch & Zimt
→ Magnesium: ca. 30–50 mg
Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 300–400 mg, du deckst also locker deinen Bedarf!
Jetzt, wo wir schon so viel über leckere, gesunde, reichhaltige Nahrungsmittel gesprochen haben, lass uns schauen, was es noch für süße Alternativen gibt…



Alternative Snacks, die süß und trotzdem gesund sind



Okay, mal ganz ehrlich – das Leben sollte süß sein!
Gott hat uns so viele schöne, bunte, leckere Früchte, Nüsse und Samen geschenkt.

Wichtig ist nur, dass wir langfristig wegkommen von all den verarbeiteten Lebensmitteln, weil die ja nicht nur viel (versteckten) Zucker enthalten, sondern auch einfach unter gruseligen Bedingungen hergestellt werden…

Bedenke: gesunde süße Snacks → weniger Zucker-Crashs!

Hier sind meine liebsten und einfachsten Snacks, die wirklich schnell selbst gemacht sind, die du gut auf Vorrat machen kannst – und die sogar gesund und gleichzeitig nährreich sind:

> ### Dunkle Schokolade + Nüsse (Perfekte Kombi!)
>
> Warum gesund?
>
> ✓ 85 % Schokolade enthält wenig Zucker & viel Magnesium
> ✓ Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Cashews) liefern gesunde Fette & Proteine, die den Blutzucker stabil halten
>
> ❣ Tipp: 2–3 Stücke dunkle Schokolade mit einer Handvoll Nüssen essen – sättigt besser als Schokolade pur!
>
> Und dein Körper wird es dir danken!





Dattel-Erdnussbutter-Bites („Snickers“ Bites)

Warum gesund?

✓ Datteln liefern natürliche Süße und Ballaststoffe
✓ Erdnussmus ohne Zucker sorgt für Eiweiß & gesunde Fette

❣ So geht’s:

Dattel aufschneiden, mit 1 TL Erdnussmus füllen & mit Zimt toppen. Optional: Mit 85 % Schokolade überziehen für einen „Snickers“-Effekt (oh jaaa)

Joghurt mit Zimt, Beeren & Nüssen

Warum gesund?

✓ Griechischer Joghurt liefert Eiweiß und hält lange satt
✓ Zimt stabilisiert den Blutzucker
✓ Beeren sind süß, aber enthalten wenig Fruchtzucker

❣ So geht’s:

150 g griechischer Joghurt, 1 TL Mandelmus, 1 Handvoll Beeren und 1 TL Leinsamen



Selbstgemachte „Bounty“-Riegel (Kokos-Schoko-Liebe!)

Warum gesund?

✓ Kokosraspeln & Kokosöl liefern gesunde Fette für stabile Energie
✓ 85 % Schokolade als Überzug vermeidet Blutzucker-Peaks

❣ So geht’s:

100 g Kokosraspeln, 2 EL Kokosöl und 1 EL Ahornsirup vermengen, zu Riegeln formen. Danach in geschmolzene dunkle Schokolade tauchen & kühlen.

Bananen-Mandel-Muffins

Warum gesund?

✓ Bananen geben natürliche Süße
✓ Mandelmehl enthält wenig Kohlenhydrate & viel Eiweiß

❣ So geht’s:

2 reife Bananen, 2 Eier, 100 g Mandelmehl, 1 TL Zimt und 1 TL Backpulver vermengen und in Förmchen gießen. 20 Minuten bei 180°C backen. Genießen ohne schlechtes Gewissen.

Apfelringe mit Mandelmus

Warum gesund?

✓ Äpfel enthalten Ballaststoffe & natürliche Süße
✓ Mandelmus liefert Magnesium & hält den Blutzucker stabil

Apfelscheiben bestreichen & go!

Schoko Energy Balls

Warum gesund?

✓ Datteln, Kakao & Nüsse liefern Magnesium & gesunde Energie

❣ So geht’s:

100 g Datteln, 50 g Mandeln, 2 EL Kakao & 1 EL Kokosöl mixen. Kugeln formen & in Kokosraspeln wälzen. Lecker!

Schreib mir unbedingt bei Instagram, welchen healthy Snack du als erstes ausprobiert hast und welcher dich am meisten überzeugt hat!

Mein All-time-favorite? Ich bin ein Energy Ball Girl!

Und schick mir gern ein Foto von dir, wie du diesen Snack genießt und dich damit gut fühlst.

Das Leben darf süß sein. Jetzt sprechen wir mal über das „bittersüße“ Leben…



Bitterstoffe als Gegenspieler von Zucker

Let’s get into Bitterstoffe.

Bitterstoffe sind wie eine Geheimwaffe gegen Heißhunger auf Süßes.
Warum? Weil sie den Blutzucker stabilisieren, die Verdauung fördern und das Belohnungssystem im Gehirn beeinflussen.

Sie bremsen also den Heißhunger schon im Gehirn, bevor er sich in dein gesamtes System schleicht.

Das Spannende daran ist, dass der Körper nach Zucker verlangt, weil das Gehirn Dopamin als Belohnung ausschüttet.

Bitterstoffe aktivieren das Belohnungssystem auf natürliche Weise, sodass das Verlangen nach Süßem abnimmt. Das ist also eine gute Möglichkeit, einer Heißhungerattacke präventiv vorzubeugen.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bittere Aromen den Appetit auf Süßes reduzieren – weil sie als Gegenspieler wirken!

Außerdem stabilisieren Bitterstoffe den Blutzuckerspiegel.
Und wir wissen ja, wie wichtig ein regulierter Insulinspiegel ist.
Durch die Bitterstoffe wird die Leber entlastet, was hilft, den Zuckerstoffwechsel zu regulieren.







Und, was auch noch ein genialer Effekt von Bitterstoffen ist: Der Darm spielt eine große Rolle bei der Zuckersucht. Bitterstoffe fördern gesunde Darmbakterien, die die Cravings reduzieren.

> Die besten Bitterstoff-Lebensmittel gegen Zucker-Cravings

✓ Grünes Blattgemüse: Rucola, Chicorée, Radicchio, Endivien
✓ Kräuter & Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Löwenzahn, Artischockenblätter
✓ Bittere Getränke: Grüner Tee, Mate-Tee, Wermut-Tee, Mariendisteltee
✓ Fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi, Apfelessig (ins Wasser)
✓ Dunkle Schokolade (85 %) → natürlicher Dopamin-Booster ohne den nervigen Zucker-Crash

„Wie kann ich diese Lebensmittel denn in meinen Tag einbauen?“, fragst du dich.

Morgens das Glas Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft und einem Esslöffel Apfelessig – Game Changer!
Vor dem Mittagessen ein kleiner Rucolasalat mit Zitronendressing und du bist schon mal safe.
Als Snack nachmittags ein wenig dunkle Schoki (85%) und nach dem Abendessen einen „Verdauungstee“ mit Löwenzahn oder Mariendistel.

Jetzt hast du einen super guten Überblick bekommen, welche gesunden Alternativen dein Leben in Freiheit unterstützen. Das hat langfristig große Auswirkungen auf dein System…



Die positiven Auswirkungen eines zuckerfreien Lebensstils

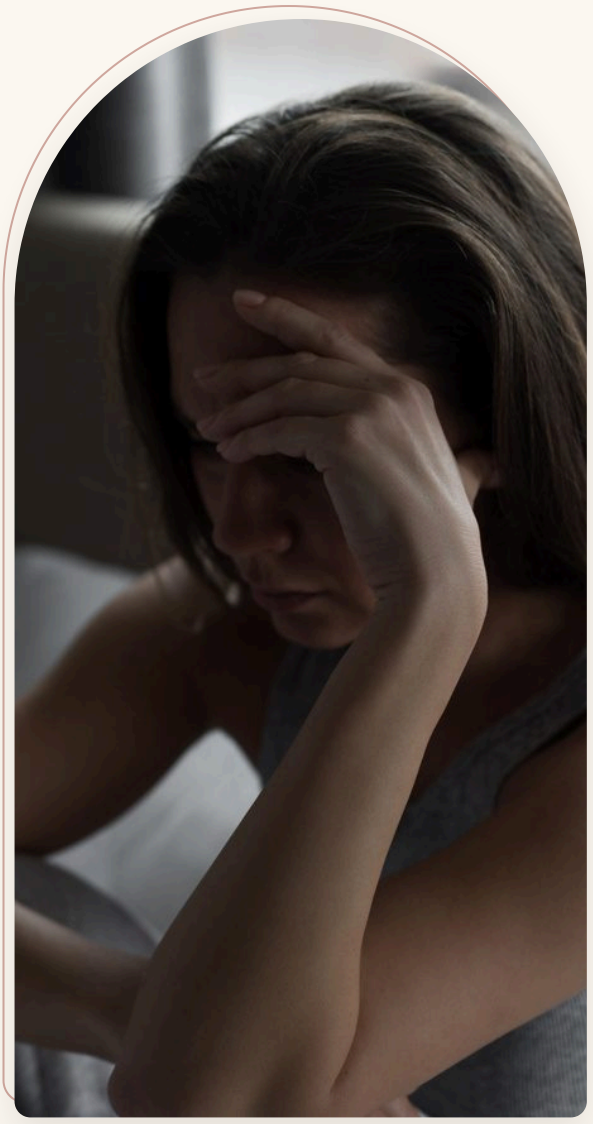
KAPITEL 3



In diesem Kapitel geht es darum, auf welchen Ebenen ein zuckerfreier Lebensstil dir langfristig gut tun wird. Wir schauen uns im Detail an, welche positiven Nebenwirkungen du spüren wirst, wenn du deinen Zuckerkonsum auf ein Minimum reduzierst. Einiges wird dich sicher überraschen...

Die biologische Freiheit: Warum dein Körper es dir danken wird

Klarer denken: Warum Zucker dein Gehirn frittiert



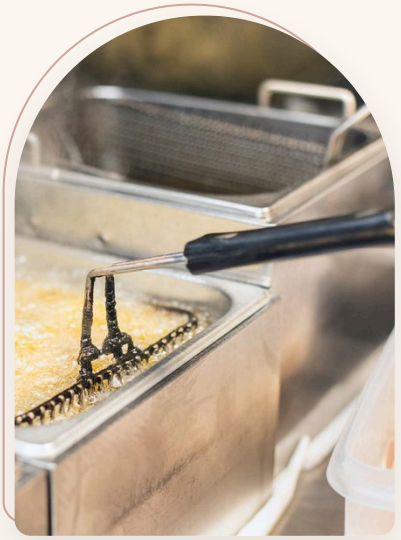
Vielleicht kämpfst du regelmäßig mit Konzentrationsschwierigkeiten.
Vielleicht musst du alle paar Minuten auf dein Handy gucken und deine Benachrichtigungen checken.
Vielleicht bist du auch sehr vergesslich und deine Freunde machen schon Witze über dich.
Vielleicht wirst du super schnell „hangry“, wenn du mal ein paar Stunden nichts zuckerhaltiges isst oder trinkst.
Vielleicht wolltest du schon seit Ewigkeiten diese eine Sache endlich starten, aber du schiebst sie immer wieder auf nächstes Jahr…

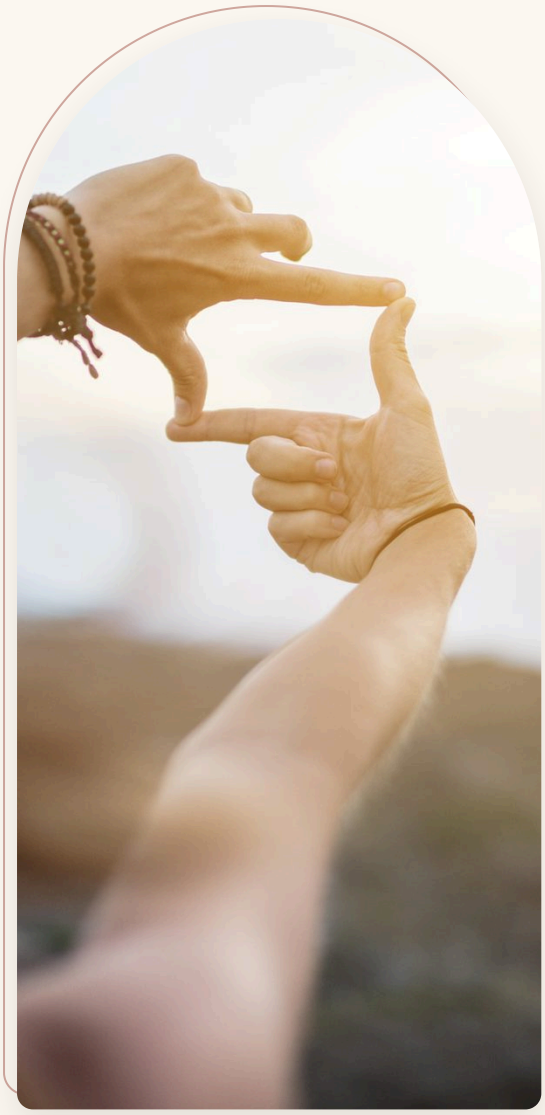
Glaub mir, die Folgen von regelmäßigem Zuckerkonsum können sich auf sehr viele verschiedene Arten und Weisen zeigen.

Am Ende frittiert Zucker einfach dein Gehirn. Und damit deine Hormone zur Empfindung von Glücksgefühlen.

Alleine schon die Vorstellung, dass regelmäßiger Zuckerkonsum deine Rezeptoren wie eine Portion Pommes im heißen Frittenfett frittiert… Gruselig.

Gut, dass du jetzt schon so viele Tipps und Life Hacks für einen zuckerfreien Lebensstil in diesem E-Book bekommen hast.





In diesem Kapitel möchte ich dich einfach nochmal motivieren, warum es sich lohnt, so wenig Industriezucker wie möglich zu konsumieren – und wie krass es dein Körper dir danken wird.

Du wirst langfristig viel fokussierter sein. Und damit meine ich nicht einfach nur, dass du produktiver arbeiten kannst oder länger zuhören kannst. Das natürlich auch.

Aber vor allem meine ich damit, dass du den Fokus für die **wichtigen Dinge** im Leben einfach bekommst. Was meine ich damit?

Überleg mal kurz: regelmäßiger und übermäßiger Zuckerkonsum führt zu einer Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels. Das wiederum führt dazu, dass du immer wieder den nächsten „Hit“ brauchst. Und das bedeutet, wenn du diesen „Hit“ nicht bekommst, dass du schneller gereizt und vielleicht sogar zickig oder aggressiv wirst. Dann bekommst du deine Belohnung, dein Gehirn schüttet massig Dopamin aus und sobald die Kurve wieder abfällt, geht der Teufelskreis von vorne los.

Wo ist denn da der Fokus?
Er existiert nicht.



Denn dein gesamtes System ist immer nur auf den nächsten „Hit“ aus.
Und so fällt es dir auch wesentlich schwerer, Herzensprojekte anzugehen oder Konflikten ehrlich und selbstbewusst gegenüberzutreten, weil es einfach „zu groß“ erscheint.

Kurzfassung: Zuckersucht hält dich klein!

Wenn du das wirklich verstehst und mal akzeptierst, dass es so ist – kannst du loslassen und weiterziehen.

Und dein Körper wird eine Weile brauchen, um sich voll und ganz davon zu erholen.
Denn vermutlich hat er sein ganzes Leben lang fast täglich, täglich oder mehrmals täglich Zucker von dir bekommen.

Selbst die Menschen, die denken, sie wären nicht zuckersüchtig, weil sie nicht so viele Gummibärchen essen wie andere, sind es oft trotzdem, aber wissen es nicht mal.

Weil Zucker sich ja in so vielen Lebensmitteln versteckt.

Der Student, der sich nur von Fertiggerichten ernährt, ist zuckersüchtig.

Der Angestellte, der täglich Alkohol nach Feierabend trinkt, ist zuckersüchtig.

Der Sportler, der sich von Proteinpulvern und Fitnessprodukten ernährt, ist zuckersüchtig.

Tausche gerne das Geschlecht und stell dir eine weibliche Person vor – aber du weißt, worauf ich hinaus will.

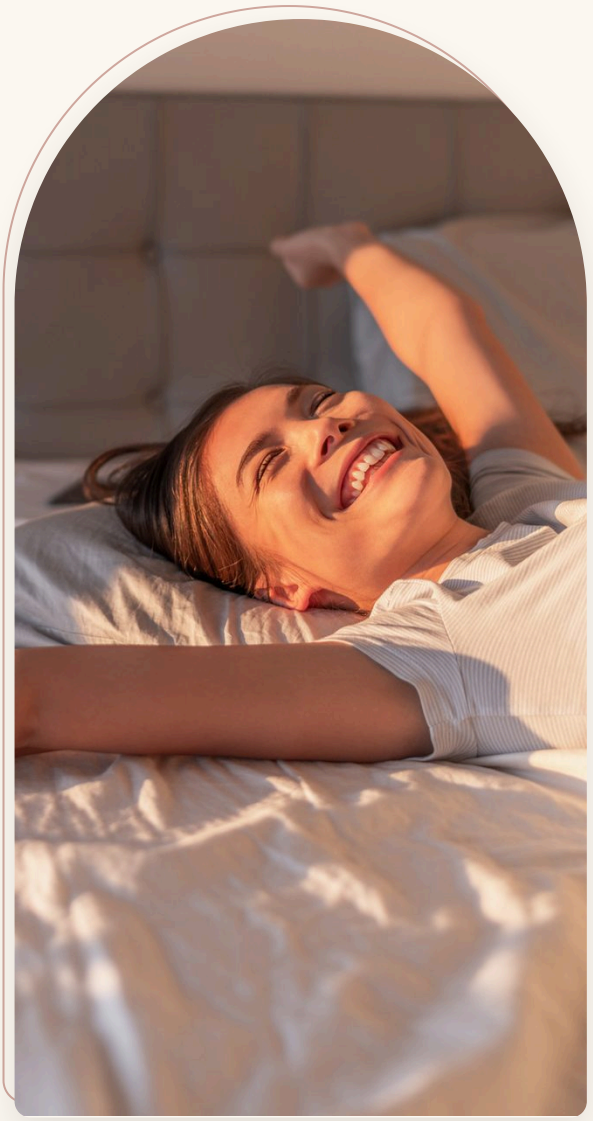
Glaub mir, es wird am Anfang eine Herausforderung für deinen Körper, dich vom lebenslangen Zuckerkonsum zu entwöhnen. Aber wenn du nicht mit dem Risiko pokern willst, Diabetes, einen Herzinfarkt oder vielleicht sogar Krebs zu bekommen, dann achtest du einfach ab heute darauf, wo überall Zucker drin ist und dass du am besten kaum noch verarbeitete Lebensmittel zu dir nimmst.

Also, mehr Fokus ist ein wahnsinnig guter Side Effect eines zuckerfreien Lebensstils. Deine Gedanken werden klarer. Und freundlicher. Der „Monolog“ in deinem Kopf wird einfach langfristig sehr viel angenehmer.

Tiefer schlafen:
Zucker zerstört deine Schlafqualität

Du wirst besser schlafen.
Dadurch dass dein Körper nicht die ganze Zeit damit beschäftigt ist, das wertvolle Magnesium dafür zu verbrennen, deinen Zuckerkonsum zu verarbeiten, wirst du mehr innere Ruhe spüren können – und abends schneller einschlafen und besser durchschlafen können.





Und wenn du besser schläfst, dann wirst du erholter aufwachen und **alles** in deinem Leben wird automatisch besser.

Ich persönlich habe früher ewig gebraucht, um abends runterzukommen und dann auch einzuschlafen. Ich bin früher andauernd nachts wach geworden und hatte einen sehr leichten Schlaf.

Erst als ich mal ein paar Monate auf Zucker verzichtet habe, ist mir immer mehr bewusst geworden, dass ich mit weniger Schlaf auskomme und morgens wieder so erholt aufwache, wie das letzte Mal in der Kindheit.

Mehr Energie: Warum du dich ohne Zucker fitter und wacher fühlst

Dadurch, dass dein Stoffwechsel sich erholt und deine Bauchspeicheldrüse nicht die ganze Zeit mit der Insulinproduktion beschäftigt ist, wirst du viel mehr Energie spüren.

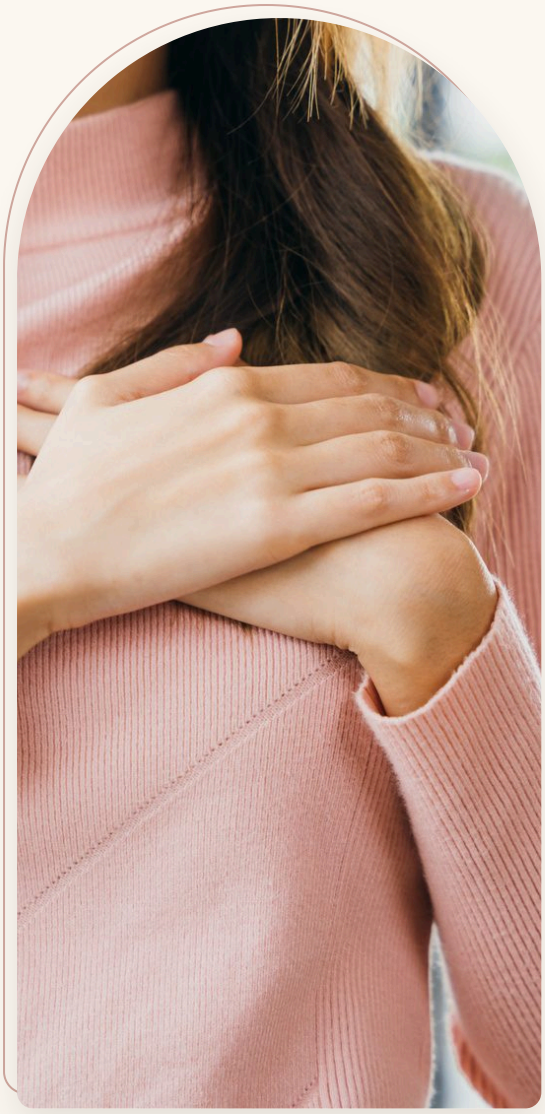
Du wirst aus einer natürlichen Fülle heraus wieder mehr Lust haben, dich körperlich zu betätigen. Das muss nicht direkt heißen, dass du 5x die Woche ins Gym rennst.

Es kann einfach schon bedeuten, dass du – anstatt dich nachmittags mit Schokolade auf die Couch zu chillen und auf Social Media zu scrollen – Lust dazu hast, einen großen Spaziergang zu machen.

Glaub mir, die Folgen für deinen Körper sind immens!

Es kann auch gut sein, dass nach einer gewissen Zeit die überschüssigen Pfunde und vor allem das Bauchfett langsam aber sicher schmelzen werden.

Gib dir Zeit. Dein Körper reguliert sich von selbst.
Du gehst ihm nur endlich aus dem Weg, damit er seinen Job machen kann...



Die emotionale Freiheit: Der Ausweg aus der Negativspirale

Keine Schuldgefühle mehr nach dem blinden Konsum von Zucker

Mal abgesehen davon, dass du mehr Fokus, mehr Energie und eine verbesserte Schlafqualität haben wirst, wenn du langfristig deinen Zuckerkonsum auf ein Minimum reduzierst, ist die emotionale Freiheit vielleicht sogar noch mehr wert.

Ich meine, mal ehrlich: Wie oft haben wir uns einfach nur absolut eklig gefühlt, wenn wir eine Fressattacke hatten?

Kann man nicht mehr zählen. I know.

Für mich war das ehrlich gesagt der schlimmste Part: Wenn ich währenddessen, unmittelbar danach und den Tag danach, emotional und gedanklich in einer absoluten Negativspirale gefangen war.

Erst sabotierst du dich selbst, dann betäubst du dich mit dem blinden Konsum von Zucker und danach bist du auch noch sauer auf dich, dass du dich nicht kontrollieren konntest.



Du wirst dich emotional leichter fühlen, weil die Schuldgefühle nicht mehr da sind. Sie werden weniger.

Mit den Schuldgefühlen geht auch die Scham langsam weg. Denn du musst dich nicht (mehr) dafür schämen, wer du bist. D as wird dein Selbstwertgefühl um 180° wenden. Eins führt immer zum anderen...

Stabilere Emotionen:
Wie du Stress und Heißhunger anders bewältigst

Ein weiterer Vorteil ist, dass du resilienter wirst.
Du wirst weniger schnell gereizt sein und tiefer atmen können.
Denn du hast einfach nicht mehr diese innere Unruhe in dir, die Zucker verursacht.

Dein Nervensystem reguliert sich. Und du wirst vielleicht sogar das Bedürfnis haben, dich von Menschen aus deinem Leben zu trennen oder zu entfernen.

Es kann sogar sein, dass du zu Gott findest.
Vielleicht willst du auch deinen Job kündigen.
Oder du ziehst endlich um, weil du deine Wohnung einfach nicht mehr fühlst.

Glaub mir – auf Zucker zu verzichten kann wirklich eine große Veränderung in deinem Leben bedeuten. Kann, muss aber nicht.

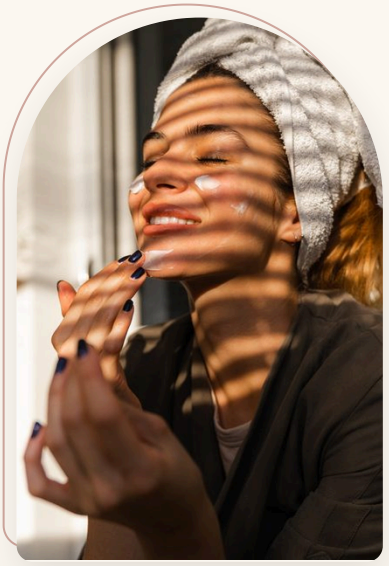
Anstatt weiterhin deine Trauer mit Keksen zu besänftigen oder deine Wut mit Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt runter zu spülen, kannst du durch die gesunde Alternativen, die leckeren Snacks, die Hintergründe zu Nährstoffmangel sowie die Motivation für dein neues Leben neue Energie tanken.

Es gibt Alternativen. Sie waren dir bisher nur noch nicht komplett bewusst.
Oder du hattest den Kontext nicht.
Oder du hast einfach genau auf dieses E-Book gewartet...

Selbstliebe durch gesunde Entscheidungen:
Dein Körper ist dein Freund, nicht dein Feind

Durch den bewussten Konsum von Zucker und die Auseinandersetzung mit deiner Sucht wirst du langfristig wesentlich liebevoller zu dir selbst sein. Die Härte wird weichen.

Und ich wünsche mir nichts mehr für dich, als genau das.



Denn es geht viel weniger darum, wie sich der Zuckerentzug auf deinen Körper auswirkt, sondern viel mehr darum, was er mit deiner Psyche und deiner emotionalen Welt macht.

Um nicht immer wieder zurückzufallen und dich dann wieder zu verurteilen, dass du nicht stark genug warst, empfehle ich dir wirklich von Herzen, deinen Zuckerkonsum langsamer, aber bewusst zu reduzieren.

So kannst du dich mit jeder neuen Gewohnheit und jedem mehrmals angewandten Life Hack wirklich anfreunden und Schritt für Schritt spüren, wie es dir jeden Tag besser geht.

Eins wird automatisch zum anderen führen. Ich kann dir nicht sagen, wie lange es bei dir speziell dauern wird.

Deswegen ist das hier auch keine 30-Day-Challenge. Weil es sein kann, dass es bei dir nur 2 Wochen dauert und bei jemand anderem 6 Monate.

Die Vorteile, wenn du langfristig auf Industriezucker und hoch verarbeitete Lebensmittel verzichten wirst, sind enorm.

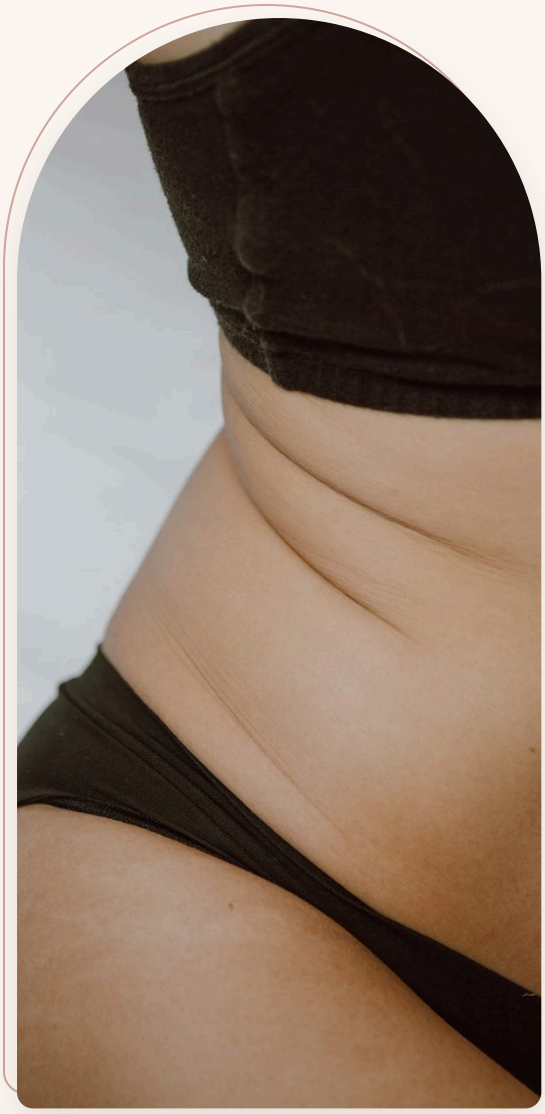
Du wirst mental klarer. Du wirst emotional stabiler. Du wirst deine echten und ganz eigenen Grenzen wieder spüren. Und sie dann mit mehr Leichtigkeit kommunizieren können.

Das war für mich eins der größten Geschenke!

Doch die Schönheit liegt noch viel mehr im Detail...







Die spirituelle Freiheit: Die Verbindung zu Gott stärken

Dein Körper als Tempel: Bewusster Konsum als Akt der Selbstliebe

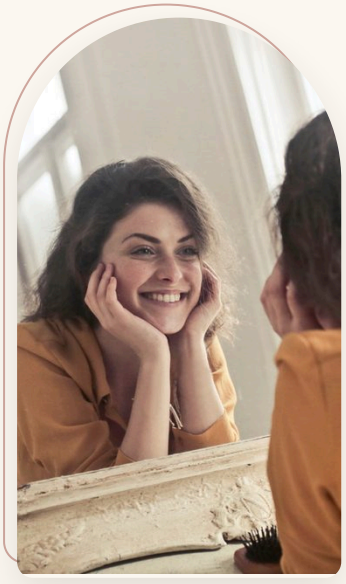
Als sich mein Darm nach einigen Monaten reguliert hatte von dem Überkonsum an Industriezucker, den ich mein Leben lang zu mir genommen habe, haben sich auch meine Grenzen im Leben verändert.

Ich habe meine Intuition wieder mehr gespürt. Und hatte vor allem den Mut, ihr auch zu folgen. Ich habe Gott einfach wieder mehr in meinem Leben gespürt.

Denn ich wollte schon immer diese bedingungslose Liebe spüren.
Und ich wollte diesen Respekt aufbringen und das Level an Selbstliebe für mich spüren, was ich von so richtig erwachsenen Frauen kannte.

Die hatten einfach so einen Vibe an sich… Und den wollte ich auch unbedingt haben.

Aber ich war viel zu lange viel zu sehr auf das Äußere fokussiert.
Bin ich schlank genug? Bin ich schön genug? Ist mein Kleidungsstil cool genug?



Die Auseinandersetzung mit meiner Sucht hat mich so lange suchen lassen, bis ich nicht anders konnte, als auf die Knie zu gehen und Gott um Hilfe zu bitten.

Ich wollte einfach meinen Körper als Tempel ehren.

Denn in einem gesunden Körper kann auch ein gesunder Geist leben. Und aus einem gesunden Geist kann so viel Göttliches entstehen.

Bewusst zu konsumieren, bringt dich dir selbst näher. Und das bringt dich Gott näher. Denn die Fülle, die wir suchen, ist eine andere...

Wie du durch „Verzicht“ innere Fülle und Dankbarkeit entdeckst

Ich dachte ganz lange, dass ich mir etwas verwehren würde, wenn ich auf Zucker verzichte.

> „Wieso sollte ich denn auf Erdbeereis oder Käsekuchen verzichten? Das macht doch gar keinen Spaß...“

Das waren zumindest meine Gedanken **bevor** ich all die gesunden Alternativen und Life Hacks kennengelernt habe.

Und genau aus diesem Grund schreibe ich dieses E-Book für dich: Damit du nicht jahrelang verzweifelst, sondern damit du verstehst, dass es wirklich kein Verzicht ist!

Aber am Ende hast du immer noch nicht die Einsamkeit oder die innere Leere gefüllt.
Klar, du kannst jetzt mit der Süße aus Datteln dein Bananenbrot backen.
Oder du kannst jetzt vor jeder Mahlzeit Apfelessig zu dir nehmen.

Aber das Loch in deiner Seele kann nur einer füllen...
Das ist Gottes Liebe und Gottes Fülle.

Sobald deine mentale Klarheit und deine emotionale Stabilität sich wiederhergestellt hat durch deinen zuckerfreien Lebensstil, wirst du eine ganz andere Dankbarkeit und Wertschätzung für dein Leben spüren.

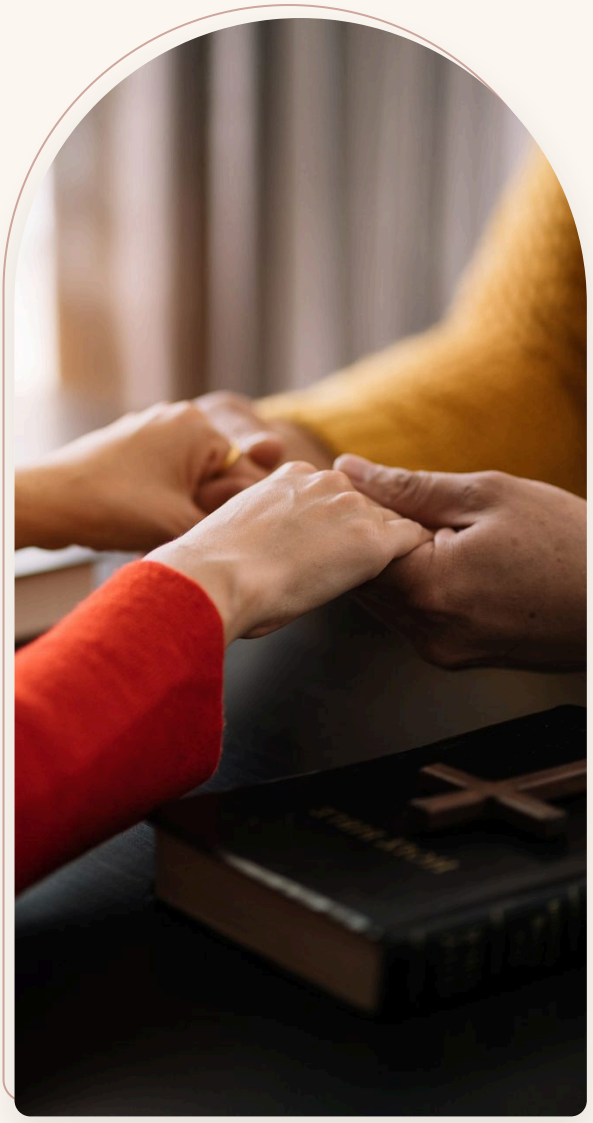
Dir werden die kleinen Herausforderungen im Alltag einfach nicht mehr so schnell auffallen oder dich aus der Bahn werfen wie früher.

Denn dein Depot an Glücksgefühlen wird nicht durch den nächsten Schokoriegel gecrasht, sondern durch die Liebe und Fülle Gottes aufgefüllt.

Du musst wirklich auf nichts verzichten...



Gottes Kraft als Schlüssel zu langfristiger Veränderung



Weißt du, was das Beste an Gott ist?
Er hilft dir beim Vergebungsprozess.
Er nimmt dir deine Schuldgefühle.

Glaub mir, ich habe es ja wirklich **jahrelang** ohne Gottes Hilfe versucht. Bin immer wieder gefallen, gescheitert und war frustrierter denn je zuvor.

Aber seitdem ich Gott in meinem Leben habe und ihn zulasse, wird alles leichter. Es bedeutet nicht, dass ich nie wieder Cravings habe oder dass ich nie wieder Zucker esse im Leben – es bedeutet einfach nur, dass ich geduldiger mit mir geworden bin, weil ich mich mehr sehen kann, wie er mich sieht.

Denn wir sind schon längst perfekt.
Wir müssen nicht so sehr leiden.

Und ich wünsche mir nichts mehr für dich, als dass du Gott ein wenig Raum in deinem Leben gibst, damit er dich in deinem Prozess unterstützen kann.

Vielleicht hast du ja sogar vorher um ein Zeichen gebeten. Vielleicht hast du schon zu ihm gesprochen und um Hilfe gebeten. Und vielleicht, ganz vielleicht, ist dieses E-Book seine Antwort auf dein Gebet.



Wir sind alle miteinander verbunden.
Und ich wünsche mir von Herzen, dass du dich so sehr liebst, wie er dich liebt.

Denn du hast es verdient! Du bist unendlich wertvoll. Und du bist süßer als jedes Bonbon dieser Welt...

Werkzeuge und Life Saver für deinen zuckerfreien Alltag

KAPITEL 4



In diesem Kapitel geht es darum, wie du das, was du bis jetzt gelernt hast mit dem richtigen Mindset für langfristigen Erfolg in deinen Alltag einbinden kannst. Ich gebe dir noch mehr wertvolle Tipps, wie ich es geschafft habe...

Der absolute Game Changer für dein Mindset

Wie du langfristig dranbleiben kannst



Jetzt möchte ich noch ein paar wichtige Mindset Aspekte mit dir teilen.

Das richtige Mindset = Garantie für Erfolg im Leben

Wird es immer leicht ab jetzt? Sicher nicht. Wirst du immer stark bleiben? Bestimmt nicht.

Wirst du ab jetzt immer an dich glauben? Absolut!

Es ist wirklich wichtig, dass du verstehst, dass Veränderung nicht über Nacht kommt.
Sie kann über Nacht kommen, aber in den meisten Fällen wird sie es nicht.

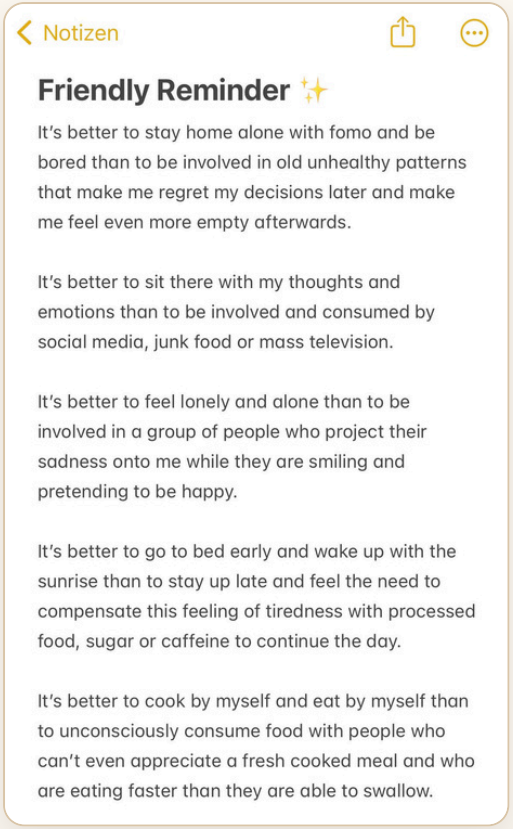
Wichtig ist, dass du in diesem ganzen Prozess gut auf dich achtest und vor allem deine Grenzen wahrst.

Was meine ich damit?
Du übst zu Hause, Nein zu sagen.

Jetzt wird's witzig: Ich habe viele Stunden im Winter damit verbracht, alleine in meiner Wohnung zu verbringen und auf verschiedene Arten Nein zu sagen.

Ich habe wirklich einfach nur mit einer Tasse Tee da gesessen und mit mir selbst gesprochen:





> „Nein danke."
> „Nee, für mich nicht."
> „Ach danke, ich möchte nicht."
> „Ist da Zucker drin? Okay, dann nicht." „Voll lieb von dir, aber ich esse das nicht."

Hier links ist ein Auszug aus meinen iPhone Notizen und wie ich tagelange abends alleine da gesessen habe und mich davon überzeugt habe, dass es besser ist, dass ich mich gerade noch unwohl mit meinem neuen Lebensstil fühle, als dass ich mich einfach weiterhin **scheiße** fühle mit meinem alten Lebensstil.

Du kannst natürlich für dich entscheiden, inwiefern du deine Freunde, deine Familie oder deine Kollegen mit einbeziehst in deinen neuen Lebensstil.

Aus Erfahrung wird es aber nicht sonderlich viel bringen, wenn du es mitteilst, weil die meisten unbewusst (oder vielleicht auch bewusst) versuchen werden, dich durch ihre limitierenden Glaubenssätze davon abzuhalten. Und hey, das brauchst du nun wirklich nicht. Von daher, geh nochmal in dich und überleg dir wirklich, was du mit wem teilst in diesem Prozess.

Die meisten werden ja einfach merken, wenn du dich von gewissen Dingen entziehst, in denen Zucker oder ungesunde Verhaltensweisen involviert sind.

Tu das **für dich**!

Nicht für den süßen Typ ausm Gym. Nicht für deinen Ex, dem du eins auswischen willst. Nicht für deine Eltern, denen du beweisen willst, dass du auch was durchziehen kannst.

> Tu es für dich!!

Andere müssen deinen neuen Lebensstil nicht so sehr feiern wie du. Sie müssen ihn auch nicht verstehen. Sie müssen ihn nicht mal akzeptieren. Klar, das wünschen wir uns heimlich. Aber das können wir nicht erwarten.

Lass deine Taten einfach lauter sprechen als deine Worte! Wie kann denn so ein zuckerfreier Tag beispielsweise aussehen? Schauen wir es uns mal an...

Tagesstruktur für deinen zuckerfreien Alltag

Du hast ja bereits von meinen Life Hacks und Game Changern (sorry, aber klingt einfach besser auf Englisch) erfahren.

Ich möchte gern nochmal die ganzen Informationen für dich logisch und aufeinander folgend zusammenfassen, damit du es etwas leichter für dich selbst umsetzen kannst.

Alles mit dem Ziel, dass du möglichst gut in den Tag starten kannst und vorbereitet bist auf stressige Situationen, wenn du doch mal ein Craving verspürst.

Der optimale Start in den Tag ist wirklich ein lauwarmes Glas Wasser mit einer ausgepressten Zitrone und einem Schuss Apfelessig. Damit bist du schon mal safe für den Tag.
Ich trinke das (fast) jeden Morgen und nehme damit meine Supplemente ein.

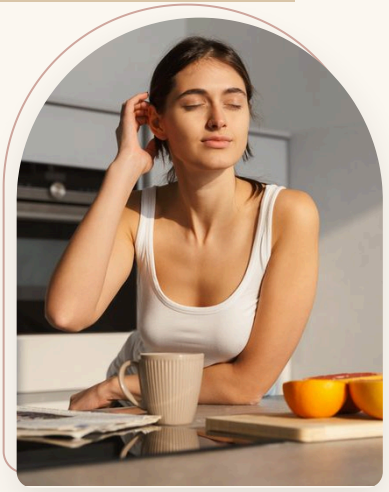
Meistens nehme ich Magnesiumcitrat, Vitamin D3+K2 und Omega 3 zu mir.

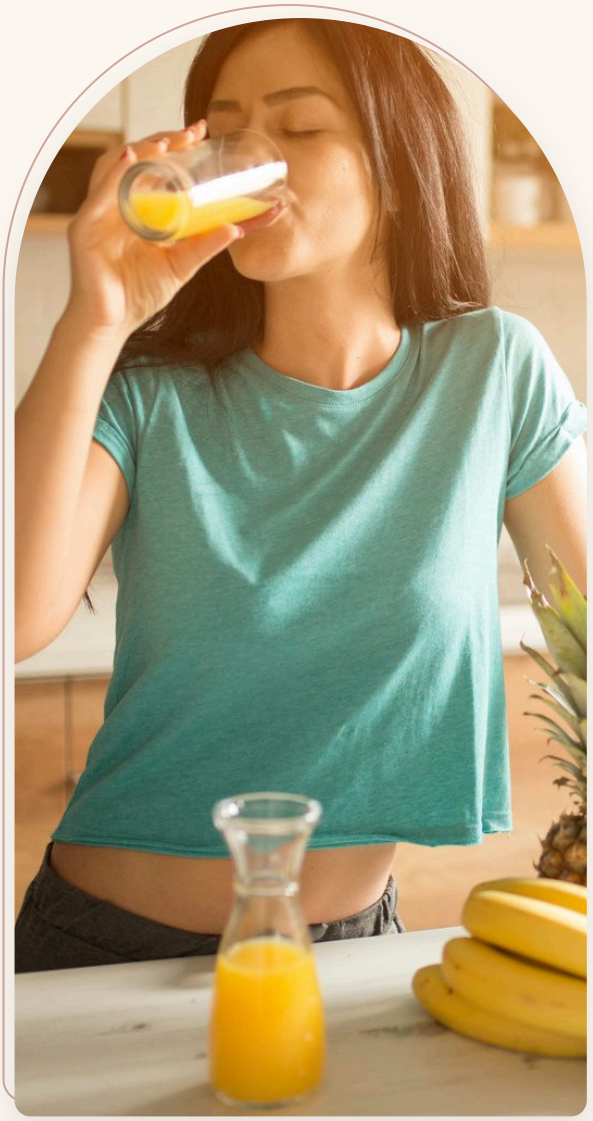
Dann startest du deinen Vormittag mit genug Flüssigkeit, am besten ist natürlich grüner Tee, Kräutertee oder ein Matcha mit ungesüßter Mandelmilch. Die Mandelmilch kannst du übrigens super einfach selbst machen.

Anschließend gehe ich gerne eine große Runde im Park spazieren, um mein gesamtes System mit ausreichend Sauerstoff zu versorgen. Manchmal hole ich mir einen Kaffee dazu.

Wenn du nach Hause kommst, ist es Zeit für ein kleines, herzhaftes Frühstück. Denn wenn wir mit etwas Herzhaftem in den Tag starten, dann ist unser Blutzuckerspiegel entspannt und schnellt nicht gleich in den ersten 2 Stunden des Tages in die Höhe.

Zum Mittagessen gibt es dann zuerst einen kleinen Rucolasalat mit Cherrytomaten und Apfelessig-Olivenöl-Dressing. Danach meistens eine leckere Bowl mit ausreichend Proteinen. Ich persönlich empfehle eine Ernährungsweise mit tierischen und unverarbeiteten Produkten. Je kälter es ist, desto mehr Kohlenhydrate verlangt mein Körper. Bei dir ist es sicher ähnlich.



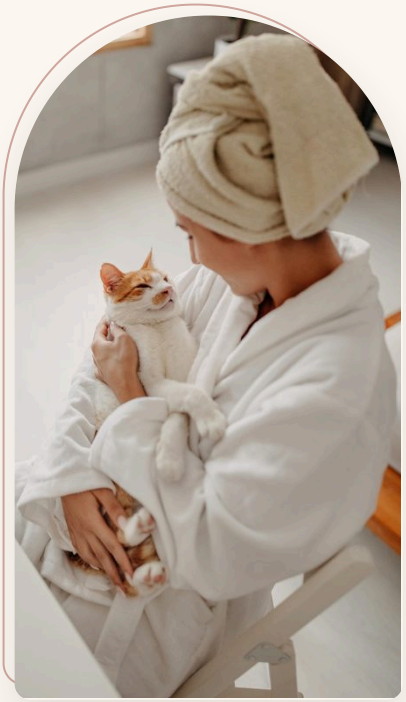


Jetzt kommt der wichtigste Teil für deinen optimalen zuckerfreien Tag: der Verdauungsspaziergang. Glaub mir, das ist wirklich das Beste, was dir passieren kann. Einfach eine kleine Runde in den Wald gehen nach dem Mittagessen.

Wenn du dann in die zweite Hälfte deines Arbeitstages startest, bist du mit genügend Nährstoffen ausgestattet und dein Nervensystem ist durch die frische Luft wieder reguliert.

Nachmittags kommt natürlich manchmal das Bedürfnis, etwas zu snacken. Aber du bist ja bestens vorbereitet mit selbst gemachten Energy Balls aus Datteln und Nüssen oder mit einem Stück dunkler Schokolade. Am besten immer zu einem Stück Schokolade noch ein paar Proteine, dann bleibt der Blutzucker weiterhin konstant.

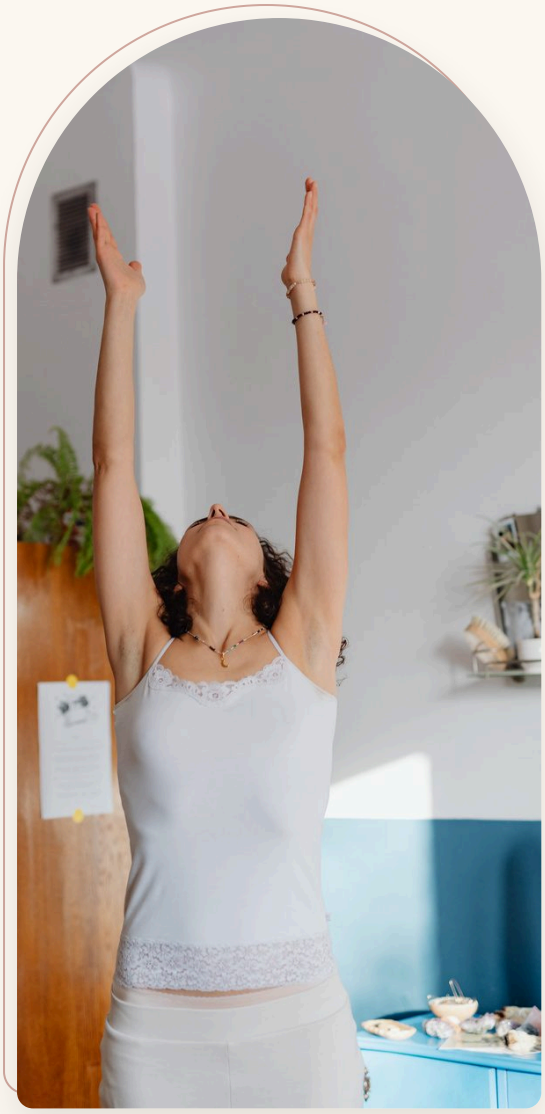
Abends gibt’s dann nochmal was frisch gekochtes warmes zu essen. Am besten abends keinen Nachtisch mehr, damit du deine Schlafqualität so hoch wie möglich halten kannst. Wenn du nicht widerstehen kannst, iss ein paar Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren), die haben einen geringen Zuckergehalt.



Vor dem Schlafengehen empfehle ich dir in irgendeiner Form nochmal Magnesium zu dir zu nehmen, damit dein Körper optimal auf die Nacht vorbereitet ist.

Ja, ehrlich gesagt, es ist nicht so schwierig (in der Theorie). Es ist nur mit ein paar Grenzen und ein wenig Geduld verbunden.

Ich glaube an dich, du schaffst das...



Mentales Reframing für langfristiges Wachstum

Eine neue Perspektive für „Fehler“

Fehler waren gestern.
Heute gibt’s nur noch Erfahrungen.

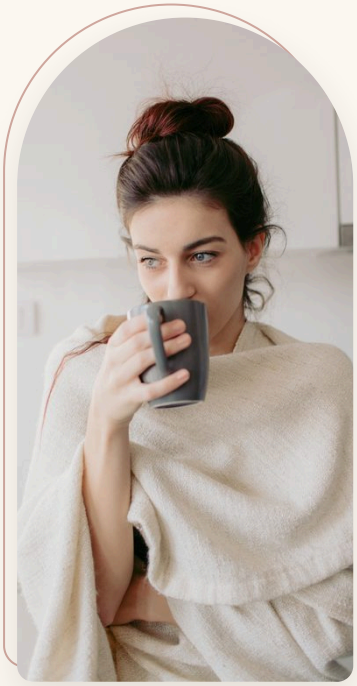
Es ist ein Prozess, Schritt für Schritt vom ewigen Bewerten der eigenen Person und der eigenen Verhaltensweisen hin zum Beobachter-Modus zu wechseln.

Mentales Reframing ist eine unglaublich wirksame Methode, um emotionale Muster rund um Zucker & Essen nachhaltig zu verändern. Es geht darum, wie du deine Gedanken bewusst umformulieren kannst, um neue, gesündere Verhaltensweisen zu etablieren.

Und ja, das wird nicht direkt nach dem ersten Mal in deinem Unterbewusstsein angekommen sein.

Nochmal Kontext: Du hast mit großer Wahrscheinlichkeit dein Leben lang Zucker konsumiert. Es war dir wahrscheinlich die größte Zeit nicht bewusst. Dann ist es dir bewusst geworden und du konntest es aber noch nicht ändern. Dann warst du dir bewusst, dass du es nicht ändern kannst und hast versucht, Lösungen zu finden. Dann hast du verschiedene Dinge ausprobiert und bist immer wieder gescheitert.

Und jetzt liest du dieses E-Book, was dir hoffentlich langfristig weiterhilft!



Und ich möchte dich immer wieder dazu ermutigen, dass es eine Weile dauert, bis du deine „Festplatte“ (deine Glaubenssätze) überschrieben hast.

Reframing bedeutet, eine Situation aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Statt dich für eine „schlechte Entscheidung“ zu verurteilen, kannst du die Geschichte, die du dir selbst erzählst, umschreiben – und so die emotionale Abhängigkeit von Zucker auflösen. Zum Beispiel:

× Dein altes Denken: „Ich bin schwach, weil ich wieder Schokolade gegessen habe.“
✓ Dein neues Denken: „Ich bin dabei, mein Verhalten zu verändern. Jeder kleine Fortschritt zählt.“

Lass uns dazu ein paar Reframing-Methoden gegen Zucker-Cravings und emotionales Essen genauer anschauen:

Vom Verbot zur bewussten Wahl

× „Ich darf keine Schokolade essen.“
✓ „Ich entscheide mich bewusst, meinem Körper etwas zu geben, das ihm wirklich guttut.“

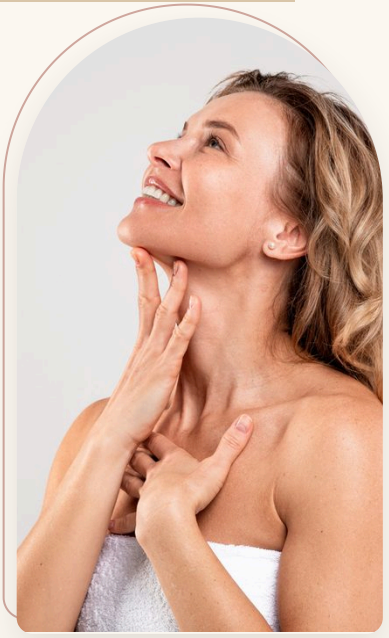
Warum? Wenn du dir etwas verbietest, wird es nur noch attraktiver. Aber wenn du selbst entscheidest, fühlt es sich nach Freiheit an. Dazu gehört Vertrauen. Das kommt mit der Zeit.

Jedes Mal, wenn du nach Süßem greifen willst, halte inne und frage dich: „Wähle ich das gerade bewusst – oder bin ich im Autopilot?“
Frag dich das *immer* …

Von „Zucker ist meine Belohnung“ zu „Ich habe andere Wege, mich zu nähren“

× „Nach einem stressigen Tag verdiene ich etwas Süßes.“
✓ „Ich verdiene es, mich mit Dingen zu nähren, die mich langfristig glücklich machen.“

Warum? Zucker gibt nur kurzfristige Befriedigung, aber oft folgen ein Blutzucker-Crash, ein Energieloch und Schuldgefühle.





> Von „Essen beruhigt mich“ zu „Ich brauche gerade eigentlich…“

× „Ich brauche jetzt etwas Süßes, um mich besser zu fühlen.“
✓ „Ich erkenne, dass mein Körper oder meine Seele etwas anderes braucht. Ich nehme mir kurz Zeit, um das herauszufinden.“

Warum? Zucker wird oft als Ersatz für emotionale Bedürfnisse genutzt.

Halte vor dem Essen 30 Sekunden inne und frage dich:
„Ist es Hunger – oder brauche ich gerade Trost, Nähe, Ruhe oder Bewegung?“
Wenn es kein echter Hunger ist, probiere eine gesündere Alternative (z. B. Tee, ein kurzer Spaziergang, Atemübungen).

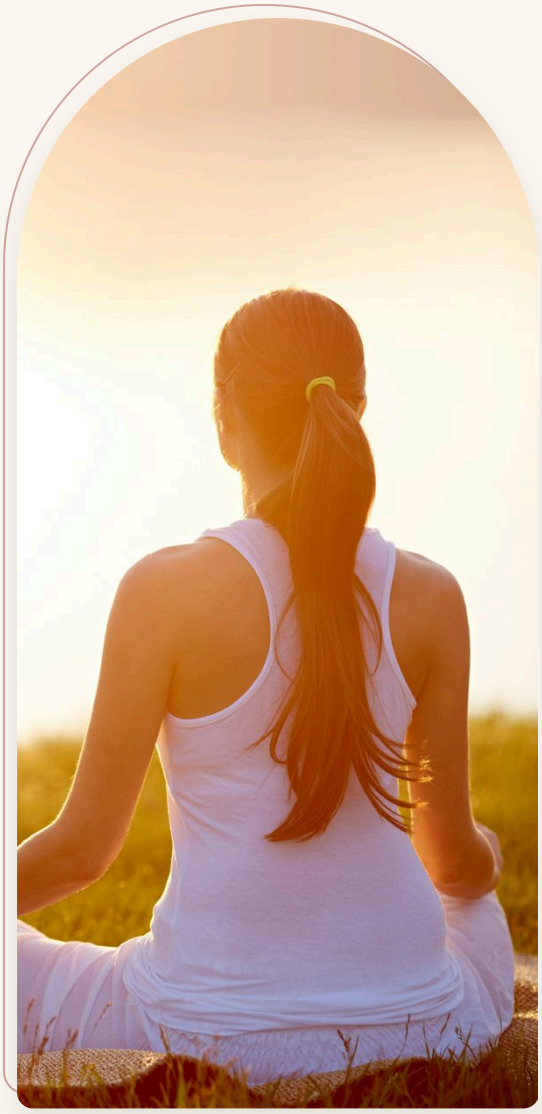
> Von „Ich bin süchtig nach Zucker“ zu „Ich kann meine Gewohnheiten ändern“

× „Ich habe einfach keine Kontrolle über mein Essverhalten.“
✓ „Ich bin dabei, meine Beziehung zu Zucker Schritt für Schritt zu verändern.“

Warum? Das Wort „süchtig“ macht uns hilflos. Ein neues Narrativ gibt dir das Gefühl von Kontrolle zurück.

Ersetze negative Glaubenssätze durch konstruktive Sätze wie:
„Ich kann meinen Körper mit gesunden Alternativen nähren.“
„Ich habe die Wahl, mich gut zu fühlen.“ „Jeden Tag lerne ich, mich bewusster zu entscheiden.“





Von „Ich brauche Zucker für Energie“ zu „Es gibt bessere Energiequellen“

× „Ich bin müde und brauche was Süßes, um durchzuhalten.“
✓ „Mein Körper braucht echte Nährstoffe für nachhaltige Energie.“

Warum? Zucker gibt nur kurzfristige Energie, während Proteine, gesunde Fette und Ballaststoffe mir langfristig Kraft geben.

Bevor du zu Zucker greifst, iss etwas Eiweißhaltiges:
Ein paar Nüsse oder ein Löffel Mandelmus, Joghurt mit Zimt, ein gekochtes Ei.

Du wirst merken, dass dein Energielevel stabiler bleibt – ganz ohne Zucker-Crash!

Das waren natürlich nur ein paar Beispiele aus meinem eigenen Leben, die mir immer wieder dabei geholfen haben, mich nicht zu verurteilen, wenn ich
a) ein Craving hatte,
b) nicht „stark“ genug war, um mich für die gesunde Variante zu entscheiden und
c) mich dann doch aus Versehen in einer Negativspirale wiedergefunden habe.

(Wir) Frauen haben natürlich auch in der Zeit kurz vor unserer Periode ein erhöhtes Bedürfnis, zu snacken als kurz vor dem Eisprung.

Sei lieb zu dir.

Du veränderst gerade Jahre alte Gewohnheiten…



FÜR DEINEN PROZESS

Bibelverse, die dich stärken

Deine Kraft kommt nicht aus dir selbst – sie kommt von Christus und von Christus allein. Lies diese Verse in Momenten, in denen dich der Heißhunger überkommt, und lass sie dich daran erinnern, wer dich wirklich trägt.

PHILIPPER 4,13	„Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.“
2. KORINTHER 12,9	„Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.“
JOHANNES 15,5	„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun.“
GALATER 5,1	„Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen!“
1. KORINTHER 10,13	„Aber Gott ist treu, der euch nicht versuchen lässt über eure Kraft, sondern macht, dass die Versuchung so ein Ende nimmt, dass ihr’s ertragen könnt.“
1. KORINTHER 10,31	„Ob ihr nun esst oder trinkt oder was ihr auch tut, das tut alles zu Gottes Ehre.“
PSALM 34,9	„Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!“

Schreib dir deinen Lieblingsvers auf einen Zettel, an den Kühlschrank oder als Sperrbildschirm. Du kannst die Verse auch in dein Tagebuch schreiben und deine eigenen Gedanken dazu ergänzen.

Ich hab da nämlich noch was für dich vorbereitet …



Bibelzitate: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Zuckerfrei

JOURNAL

Du kannst dir die folgenden Seiten gerne ausdrucken, damit du direkt losstarten kannst.

Natürlich kannst du dir die Reflektionsfragen auch durchlesen und in dein Tagebuch übernehmen. Die Fragen sollen dein Unterbewusstsein dazu anregen, sich liebevoll mit den Themen hinter den Themen zu beschäftigen – damit du langfristig auf einem gesunden und ganzheitlichen Weg bleiben kannst.



DATUM

GEFÜHLSLAGE

ZUCKERFREI LEBEN

JOURNAL

Was bedeutet Zuckerfreiheit für mich? Wie fühlt sich mein zuckerfreies Leben im Detail für mich an?

Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich die Kontrolle über meinen Zuckerkonsum hätte?

Welche langfristige Vision habe ich für meine Gesundheit und für mein Wohlbefinden? Welche Gefühle empfinde ich dabei?

DATUM

GEFÜHLSLAGE

ZUCKERFREI

JOURNAL

In welchen Situationen greife ich am häufigsten zu Zucker? (Stress, Langeweile, Belohnung, Müdigkeit, Einsamkeit?)

Gibt es bestimmte Emotionen, die mich dazu verleiten, Süßes zu essen? Wenn ja, welche sind das für mich?

Was würde sich verändern, wenn ich Zucker nicht mehr als „Trost“ oder „Belohnung“ sehen würde?

DATUM

GEFÜHLSLAGE

ZUCKERFREI

JOURNAL

Wie kann ich mit mehr Selbstmitgefühl an das Thema herangehen, anstatt mich selbst dafür zu verurteilen?

Wie kann ich den Prozess hin zu einem zuckerfreien Leben als liebevolle Selbstfürsorge statt als Verzicht sehen?

Wie kann ich in schwierigen Momenten an meine Entscheidung erinnert werden? Was genau brauche ich?



Feiere deinen Fortschritt

Sei stolz auf dich!! Du hast die Entscheidung getroffen, ein zuckerfreies Leben zu genießen und all die Vorzüge eines gesunden Lebensstil zu spüren. Feiere dich mit einem gesunden Snack, mit einem schönen Bad, einem Spa Day oder einem ausgiebigen Spaziergang in der Natur!
Vergiss nicht: Du bist genug, genau hier, genau jetzt.

Werde ein Licht für andere

Inspiriere dein Umfeld mit deiner neuen Lebensweise!! Lass deine Freunde daran teilhaben, dass du auf dem Weg bist, dich von all den ungesunden Verhaltensweisen zu befreien und dich endlich leicht zu fühlen.
Gehe als Vorbild voraus und zeige deiner Familie, dass dein zuckerfreies Leben kein Verzicht bedeutet, sondern dass es der echte Genuss ist.





Toll gemacht!!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DEINEM NEUEN, ZUCKERFREIEN LEBEN!!

Ich bin soooooooo stolz auf dich!!!

Das ist nicht einfach nur eine Entscheidung, auf Zucker zu „verzichten“ – sondern es ist die Entscheidung, ein freies und vor allem gesundes Leben zu führen.

Mach einfach weiter so, du bist auf dem richtigen Weg! Wir sehen uns bei YouTube und Instagram.

Ich drücke dich fest,

Deine Jacqueline

WENN DU TIEFER GEHEN MÖCHTEST

ONLINE-KURS

Confident in Christ

Dein Fundament in Körper, Geist und Seele – in deinem Tempo.

Zum Kurs →

1:1 BEGLEITUNG

Divine Design

Persönliche Herzgespräche für Frauen, die bereit sind, tiefer zu gehen.

Mehr erfahren →

SCHREIB MIR GERN, WIE DIR DIESES E-BOOK WEITERGEHOLFEN HAT:
hello@lesshumanmorebeing.de · @_lesshumanmorebeing_