

Anastasia
Zampounidis

Für immer
ZUCKERFREI

Meine
Glücksrezepte



Weltbild

Für immer
ZUCKERFREI

Meine
Glücksrezepte

Anastasia
Zampounidis

Für immer
ZUCKERFREI

Meine
Glücksrezepte

Lizenzausgabe mit Genehmigung der Bastei Lübbe AG, Köln
für Weltbild GmbH & Co. KG, Augsburg
Copyright © 2018 by Bastei Lübbe AG, Köln
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Maria Seidel, atelier-seidel.de unter
Verwendung von Motiven von © Thomas Meyer/Ostkreuz

Druck und Bindung: Typos, tiskařské závody, s.r.o., Plzeň

Printed in the EU.

978-3-8289-4452-7

2020 2019

Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Lizenzausgabe an.

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

INHALT

I Ohne Zucker lebt es sich viel süßer:

Warum uns Zucker nicht guttut und wie wir wieder mehr auf unseren Körper hören können **7**

II So essen Sie sich glücklich:

Wie unsere Ernährung Gefühle und Geist beeinflusst **17**

III Die wichtigsten Zuckerfrei-Tipps auf einen Blick **33**

Anhang

10 typische Zuckerfallen **201**

Zucker hat viele Namen und Gesichter **202**

Pflanzliche Hilfsmittel **203**

Trink dich glücklich!
Meine Lieblingstees **204**

5-Elemente-Ernährung **205**

IV Meine Glücksrezepte

Kleines Einmaleins für die zuckerfreie Küche **41**

MUT Adieu, Angst!
Wohlschmeckende Stabilisierer **43**

GELASSENHEIT Bevor ich an die Decke gehe: Leckerbissen zum Runterkommen **59**

FREUDE Wenn's im Herzen regnet:
Umarmende Leckereien **75**

VERTRAUEN Frohgemut durch den Tag:
Kulinarisches für mehr Zuversicht **89**

EMPATHIE Mit mir und der Welt im Reinen:
Genießen, was Herzen verbindet **105**

ENTSPANNUNG Zur Ruhe kommen:
Entspannende Köstlichkeiten **119**

LUST Lust auf Lust? Anregendes aus Aphrodites Küche **135**

VITALITÄT Nie wieder schlapp!
Köstliche Kraftpakete **155**

VERBUNDENHEIT Einssein mit mir selbst: Sinnliches für Momente der Geborgenheit **169**

BELOHNUNG Sich Gutes tun tut gut:
Himmlische Schmankerl zum Trösten und Belohnen **185**



Ohne Zucker LEBT ES SICH VIEL SÜSSER

Warum uns Zucker nicht guttut und wie wir
wieder mehr auf unseren Körper hören können

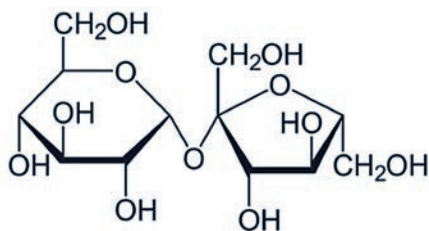
Essen macht glücklich! Für mich ist Essen tatsächlich *das* Rezept für Lebensfreude. Wenn ich esse, was mir guttut, kann das wahre Wunder bewirken. Und es gibt so vieles, was – je nach Lust und Laune – nicht nur gut schmeckt, sondern auch Körper und Seele streichelt. Meine heißgeliebten Aprikosen-Glückskugeln zum Beispiel (Rezept kommt später). Zucker aber, dieses fiese Ose-Monster (Glukose, Fruktose, Dextrose, Maltose, Laktose ...), gehört definitiv nicht dazu. Das habe ich allerdings erst gemerkt, als ich schon längst Sugarholic war und mein Zuckerkonsum meinen ganzen Tag bestimmte. Es fing mit dem großen Glas Mehrfruchtnektar am Morgen an (weil ich dachte, das sei so gesund!), ging mit den süßen Teilchen als vermeintliche Energiespender am Nachmittag weiter und hörte mit zartschmelzender Schoki oder Eiscreme als Betthupferl am Abend auf. Klingt nach einem süßen Leben, war aber alles andere als ein Zuckerschlecken. Denn ich fühlte mich oft schlapp, verspannt und getrieben, garniert von regelmäßigen Heißhungerattacken und der ständigen Lust auf mehr Süßes. Wahrscheinlich könnte meine liebe Leber heute kaum noch Piep sagen vor lauter Fett, wenn ich nicht eines schmerzhaften Tages (mein Nacken tat mal wieder verdammt weh) auf einen begeisterten Artikel über Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) gestoßen wäre. Das war die Weiche, die mein Leben komplett umstellte. Gut zwölf Jahre ist das jetzt her. Zwölf Jahre ohne den weißen Kristall und seine hinterhältigen Kumpels Gerstenmalz, Glukosesirup und Co. ...

Viele Leserinnen und Leser meines ersten Buches *Für immer zuckerfrei* fragten erstaunt, womit ich mich denn belohne oder tröste, wenn ich weder Schoki noch

Fast Food noch Käsekuchen esse. Da habe ich sogar so manches in petto (siehe zum Beispiel auf Seite 117 und 198), also nicht nur Aprikosen-Glückskugeln und Dattelpralinen, deren Rezept ich bereits in meinem ersten Buch verraten habe. Denn seit ich den Industriezucker von meinem Speiseplan gestrichen habe, kommen die Signale meines Körpers und meiner Gefühle wieder bei mir an, sodass ich spüre, welche Lebensmittel ihn jetzt *wirklich* wieder aufbauen. Das klappte natürlich nicht auf Knopfdruck, sprich nicht von heute auf morgen oder übermorgen, aber mit der Zeit entwickelte ich wie von selbst ein Gespür für meine jeweiligen Bedürfnisse und die passenden Rezepte. Außerdem habe ich dank meines zuckerfreien Lebens Trost viel seltener nötig, weil ich kaum noch Stimmungstiefs habe.

Früher kannte ich nur ein Rezept gegen Niedergeschlagenheit, Wut, Furcht oder Nervosität: Süßigkeiten. Und war ich happy und aufgekratzt, musste ebenfalls etwas Süßes her, gewissermaßen als Sahnehäubchen obendrauf. Mittlerweile habe ich allerdings verstanden, dass ich mit dem Süßkram nur eines bewirkte: einen verstopften Kommunikationskanal zwischen meinem Körper und meinen Emotionen. Ein klebrig-zäher Zuckerklumpen blockierte den freien Austausch, und der Lebensmotor geriet ins Stocken. Ich wurde schwerfälliger und jedes noch so kleine Hindernis zu einem nervenaufreibenden Problem. Ich glaube, ich wachte damals regelmäßig mit einem schweren Seufzer auf und schlief nachts mit einem erschöpften Seufzer ein. Sie glauben gar nicht, wie sehr ich es genieße, wieder unbeschwert ein- und durchschlafen zu können und (fast) jeden Morgen mit einem freudigen Gefühl im Bauch die Augen aufzuschlagen.

Aus meiner Sicht gibt es in Sachen »richtige Ernährung« eigentlich nur einen Lehrmeister: den eigenen Körper. Deshalb folge ich auch nicht diesem oder jenem Zuckerfrei- oder Low-Carb-Konzept, sondern habe meinen ganz eigenen Ernährungsplan entwickelt: Ich höre auf meinen Körper, nehme wahr, was ihm wohltut und was er ablehnt (Sahnetorte am Abend zum Beispiel bescherte mir nachts böse Alpträume). Dass er kein Zuckerfreund ist – was übrigens nicht heißt, dass er keine Naschkatze ist –, wundert auch Sie bestimmt nicht mehr, wenn wir den Industriezucker erst mal näher unter die Lupe genommen haben.



So sieht sie aus, die chemische Strukturformel von Saccharose, auch Haushalts- oder Kristallzucker genannt. Ziemlich sperrig, oder? Noch vor 200 Jahren war »freier« Zucker – im Gegensatz zu dem natürlichen (»gebundenen«) Zucker in Getreide, Gemüse und vor allem Obst – ein kostbares Gut und jedes Praliné somit Luxus pur, den sich die breite Bevölkerung gar nicht leisten konnte. Und so mögen die Menschen damals zwar alle denkbaren Krankheiten gehabt haben, jedoch selten Diabetes mellitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erst als der industriell hergestellte Zucker mit Pauken und Trompeten bzw. Zuckerrohr und -rüben im 19. Jahrhundert Einzug hielt, nahm das Drama seinen Lauf und hat mit dem aktuellen Maissirup-Boom seinen vorläufigen Höhepunkt erreicht. Maissirup (Isoglukose oder auch Fructose-Glukose-Sirup) steckt in immer mehr Softdrinks, Joghurts, Saucen, Puddings und sogar in Brot, weil er ebenso preiswert wie einfach herzustellen, gut zu verarbeiten und eine wahre Süßbombe ist. Und nachdem die EU im Oktober 2017 sowohl die Zuckerquote als auch die Handelsbeschränkungen für Isoglukose gekippt hat, dürften in wenigen Jahren noch mehr Menschen mit einer Fettleber und ihren Folgen (Schlappheit, Blähungen, Übelkeit bis hin zu Fettleber-Hepatitis und Leberzirrhose) zu kämpfen haben. Denn die Leber kommt mit dem süßen Teufelszeug auf Dauer genauso schlecht zurecht wie mit übermäßigem Alkoholkonsum.

Unsere natürliche Neigung, süße Nahrungsmittel zu bevorzugen und Bitteres zu verschmähen, wird von den Lebensmittelkonzernen und ihren Marketingstrategen schamlos ausgenutzt, denn unser Gehirn liebt Zucker und beschenkt uns dafür mit guter Laune. Doch während das Glücksgefühl nach dem Genuss süßer Früchte lange anhält, sorgt Zucker- und Sirupkonsum in Form von Gummibärchen, Schoko- oder Müsliriegel für einen kurzfristigen Rausch, gefolgt von einem umso lausigeren Siebentageregenwettertieft und einer Heißhungerattacke. Als rasches Gegenmittel wird dann flugs die nächste verlockende »Ose«-Dosis verputzt. Die Leber ächzt, die Süßwarenhersteller freut's.

Kennen Sie das auch: Sie haben sich gerade den Bauch mit einer Hawaii-Pizza oder einem Cheeseburger vollgeschlagen und bekommen schon wieder »Hunger«, vor allem auf Schokopudding oder Kartoffelchips? Verantwortlich dafür ist zum einen die trickreiche Fruktose (Lassen Sie sich bloß nicht von der Übersetzung »Fruchtzucker« vorgaukeln, das sei gesunder, weil »natürlicher« Zucker!): Gerade will das Hunger-Hormon Ghrelin unserem Gehirn die frohe Botschaft übermitteln,



dass wir satt sind, da funkt die Fruktose dazwischen, und unser gutgläubiges Hirn muss davon ausgehen, wir seien immer noch hungrig.

Die andere Ursache für Heißhungerattacken ist ein hochgeschnellter Blutzuckerspiegel. Der Blutzucker (also der Glukoseanteil im Blut) versorgt unsere Zellen – allen voran die in unserem Gehirn – mit wertvoller Energie, weshalb wir dafür sorgen müssen, dass er in ausreichendem Maße vorhanden ist. Jedes einzelne Kohlenhydrat, das wir über die Nahrung zu uns nehmen, wird von fleißigen Enzymen im Magen-Darm-Trakt in den Einfachzucker Glukose (Traubenzucker) umgewandelt. Indem die Glukose nun über den Dünndarm ins Blut gelangt, steigt der Blutzuckerspiegel. Das wiederum ist für das Bauchspeicheldrüsen-Hormon Insulin das Signal, sich bereit und an die Arbeit zu machen: Der Insulinspiegel steigt also ebenfalls – je nach Bedarf mehr oder weniger stark –, und dann hilft das Insulin dem »Treibstoff« Glukose dabei, in die Zellen zu gelangen. Ist die meiste Glukose in den Zellen verschwunden und der Blutzuckerspiegel somit wieder auf Normalniveau, sinkt auch der Insulinspiegel, weil ja nun kein Insulin mehr benötigt wird. So weit, so großartig.

Dummerweise gibt es aber die »leeren« Kohlenhydrate, die den Zellen kurzfristig Energie, dem Körper aber keine wichtigen Nährstoffe liefern. Diese Kohlenhydrate lassen sich nicht nur superschnell in Glukose zerlegen, sodass der Blutzuckerspiegel ruckzuck in die Höhe getrieben wird, sondern sie verschwinden auch im Nu in den Zellen mit der Folge, dass der Blutzuckerspiegel genauso schnell wieder abfällt. Und je schneller der Blutzucker nach dem Essen wieder sinkt, desto größer unser Bedürfnis nach Nachschub. Voilà: der Heißhungereffekt. Darum lohnt es sich, einen weiten Bogen um diese »leeren« Kohlenhydratlieferanten zu machen. Neben den bekannten Ose-Monstern gehören dazu insbesondere alle Weißmehlprodukte. Den Tag mit einer Marmeladensemmel zu beginnen ist also keine so gute Idee ...

Und was passiert, wenn nach dem Verzehr von zwei Stückchen Weihnachtskuchen und einer Tasse heiße Schokolade mehr Glukose im Blut vorhanden ist, als die Zellen benötigen? Dann kommen Leber und Muskeln ins Spiel: Sie wandeln den Einfachzucker Glukose in den Mehrfachzucker Glykogen um. In dieser Form wird Glukose für den späteren Bedarf gespeichert. Das funktioniert aber nicht unbegrenzt, weshalb die überflüssigen Kohlenhydrate aus dem abendlichen Gänsebraten mit Klößen und der Crème brûlée in Fett umgewandelt und im Fettgewebe abgelagert werden.

Das passiert natürlich auch, wenn wir zu viele »gute« Kohlenhydrate zu uns nehmen. So würde ich zwar niemals Vollkorngetreide und Kartoffeln ebenso wenig wie Obst und Trockenfrüchte von meinem Speiseplan streichen – schließlich machen »gute« Kohlenhydrate nicht süchtig (wie Industriezucker), sondern sauglücklich! –, aber eben alles in Maßen und immer in Verbindung mit viel Gemüse, Nüssen, Samen und Kernen.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie viel Zucker Sie im Laufe eines ganz normalen Tages – also Weihnachten und andere besondere Anlässe nicht mitgerechnet – zu sich nehmen? Tatsache ist, dass die meisten Menschen gar nicht ahnen, wo überall sich Zucker versteckt. Typische Zuckerfallen finden Sie in diesem Buch auf Seite 201. Und seit die Lebensmittelindustrie den Zuckerfrei-Trend spitzgekriegt hat, wirbt sie sogar verführerisch süß, aber rotzfrech mit »zuckerfreien« Produkten. Fatal, denn alle Zuckeraustauschstoffe, sogar Agavendicksaft und Honig, greifen nicht minder aggressiv in unseren Stoffwechsel ein. Wenn Sie also das nächste Mal zu »zuckerfreien« Weingummis greifen, nehmen Sie sich die Minute Zeit und werfen Sie mal einen Blick auf die Zutatenliste. Hier ein Beispiel: *Maltitsirup, Maisstärke, Wasser, Säuerungsmittel: Citronensäure, Aroma, Überzugsmittel: Carnaubawachs, Öl pflanzlich (Palm, Kokosnuss), Farbstoff: Echtes Karmin, Lutein Kupferkomplexe der Chlorophylle*. Da Zutatenlisten immer absteigend nach der Menge geordnet sind, besteht unser Beispielweingummi hauptsächlich aus Maltitsirup, gewonnen aus Kartoffelstärke, und ist damit Zucker pur. Und nun raten Sie mal, was sich hinter folgender Zutatenliste verbirgt: *Xylit, Sorbit, Calciumcarbonat, Arabicum, Maltitsirup, Calciumphosphat, Glycerin, Sojalecithin, E171, Aspartam, Acesulfam, Carnaubawachs, Antioxidationsmittel Bha, E133*. Die Antwort: das zuckerfreie Kaugummi einer Weltmarke. Xylit aber ist nichts anderes als ein auf chemischem Weg gewonnener Birkenzucker und Sorbit ein Zuckeralkohol, der industriell aus Mais- und Weizenstärke hergestellt und nicht nur als Zuckeraustauschstoff, sondern auch als Feuchthaltmittel (z. B. in Toast und Senf) verwendet wird. Weitere Zuckerbezeichnungen habe ich für Sie im Anhang aufgelistet.

Wenn ich einkaufen gehe, schaue ich übrigens nur noch auf die Zutatenliste; die Nährwerttabelle ignoriere ich, denn natürlicher Zucker stört überhaupt nicht!

Nachdem ich Sie nun seitenlang mit all den negativen Folgen des Zuckerkonsums malträtiert habe, möchte ich Ihnen endlich die süßen »Nebenwirkungen« eines zuckerfreien Lebens vor Augen führen. Motivation ist eben alles ... Here we go:

- **Nie wieder Heißhunger!**
- **Fitter und nie wieder ein Nachmittagstief!**
- **Jahr für Jahr ohne Frühjahrmüdigkeit!**
- **Keine Stimmungsschwankungen und mehr Gelassenheit!**
- **Klarere Gedanken!**
- **Depressive Verstimmungen sind passé!**
- **Die Kilos purzeln, ohne zu hungern!**
- **Cellulite ade!**
- **Verjüngte Haut (weniger Falten, feinporiger)!**
- **Reinere Haut!**
- **PMS-Symptome harmonisieren sich!**
- **Das Klimakterium ist leichter!**
- **Besserer Schlaf!**
- **Erkältung und Grippe haben keine Chance!**
- **Keine Karies!**
- **Das Haar ergraut langsamer und wird voller!**
- **Beste Blutwerte!**
- **Das natürliche Geschmacksempfinden kehrt zurück!**

Mein persönliches Hauptmotiv, dem Zucker ade zu sagen, waren die nervigen Heißhungerattacken. Die wollte ich ein für alle Mal loswerden, denn ich fühlte mich regelrecht fremdbestimmt (obwohl ich doch so gern den Hut aufhabe). Und tatsächlich war dieser überfallartige Zwang viel schneller verschwunden, als ich gehofft hatte. Später regenerierten sich außerdem meine Geschmackszusatzstoffe von dem weißzuckrigen Dauerbeschuss. Es war ein unglaubliches Gefühl, als ich endlich wieder die köstliche Natursüße von Obst und Gemüse schmecken konnte und mir der frühere Jieper auf Schoki & Co. vorkam wie ein böser Traum.

Natürlich haben wir alle bestimmte, teils ritualisierte Essgewohnheiten, beruhend auf Tradition und Kultur; und manches ist seit Kindertagen konditioniert: »Wenn die Familie mit dem Auto verreist, müssen unbedingt saure Drops und hart-

gekochte Eier ins Gepäck!« oder »Heiligabend ohne ›bunten Teller‹ geht gar nicht!«. Doch, es geht; denn jede Konditionierung lässt sich wieder rückgängig machen. Dabei hilft das Wissen reiner Fakten allein aber herzlich wenig. Entscheidend für jede langfristige Verhaltensänderung sind unsere Gefühle in Verbindung mit unserem Unterbewusstsein. Ich kann mich gut an Situationen erinnern, die mich jetzt schmunzeln lassen, die ich früher aber alles andere als lustig fand. Während mein Kopf mir sagte: »Anastasia, für heute hast du wirklich genug Schokolade gegessen. Der Rest der Packung ist für morgen«, ging mein Körper bereits zum Küchenschrank, holte die verbliebene Tafel heraus und verputzte sie. Warum bloß? War ich einfach nur undiszipliniert oder schon süchtig? Jedenfalls war ich körperlich und emotional völlig im Ungleichgewicht.

Lassen wir den Zucker weg, wird dieses Ungleichgewicht seltener, bis es eines Tages völlig verschwunden ist, weil wir die Kontrolle über unser Essverhalten zurückgewonnen haben und emotional stabiler geworden sind. Und das wiederum macht rundum zufrieden! Das heißt, wir durchbrechen den Teufelskreis aus Heißhunger, Naschen, Selbstvorwürfen und Sorgen, indem wir den Zuckerkonsum kappen und uns damit erst mal körperlich aus dem klebrigen Sirup herauskämpfen. Nach dem Motto: Sinkt der Zuckerpegel, steigt der Stimmungspegel.

»Für immer zuckerfrei« mag für viele Menschen zunächst nach großem Verzicht und somit nach Selbstkasteiung klingen. Doch wenn Sie erst mal Ihre persönliche Motivation aus der Liste der »Nebenwirkungen« gefunden haben, wird es Ihnen nicht mehr wie ein Verzicht erscheinen. Betrachten Sie es lieber schon zu Anfang als spannendes Experiment: Was passiert mit mir, wenn ich einen Tag, eine Woche, einen Monat, ein Vierteljahr zuckerfrei esse? Lassen Sie sich überraschen – und von den körperlichen wie emotionalen Effekten überzeugen. Irgendwann geht es wie von selbst, ganz automatisch, ohne darüber nachzudenken. Eines Tages macht es einfach Klick. Müsste ich mich in irgendeiner Form zwingen, zuckerfrei zu leben, würde ich es weder machen wollen – dafür ist mir Freude am Leben viel zu wichtig –, noch könnte es auf lange Sicht funktionieren. Früher oder später wäre der obligatorische Backflash da. Zudem geht es bei einem zuckerfreien Leben ja gerade darum, eine zwanghafte Gewohnheit zu beenden, um wieder frei und spontan aus der breiten Vielfalt wunderbarer Lebensmittel (Mittel zum Leben!) auswählen zu können, ohne von der Industrie manipuliert und vergiftet zu werden.

Als ich im April 2006 begann, mein Leben auf »No Sugar!« umzustellen, bestand die größte Herausforderung darin, mich selbst zu bekochen. Dazu hatte ich bis dahin weder Zeit noch Lust gehabt, obwohl (oder gerade weil) ich die Kochkünste meiner Mutter immer bewundert und genossen habe. Da ich nun aber vorhatte, meine komplette Ernährung umzustellen, war mir klar, dass das nur möglich war, wenn ich in der Küche autonom würde. Also gab ich mir selbst einen Schubs, besorgte mir eine vernünftige Grundausstattung an Küchenutensilien, probierte ganz viel aus und lernte, nach den Empfehlungen meiner TCM-Ärztin und der 5-Elemente-Ernährung zu kochen. Das ging natürlich nicht ohne das eine oder andere kleine Malheur vonstatten, aber mit der Zeit habe ich mir ein reiches Repertoire an Rezepten zugelegt, die mir das Leben versüßen. Dazu gehört auch, dass sie nicht kompliziert sind. Schließlich möchte ich nicht jeden Tag stundenlang in der Küche herumwerkeln. Besonders praktisch finde ich zum Beispiel »MealPrep«, also das Vorbereiten der Speisen für den nächsten Tag (oder gleich mehrere Tage am Stück). Deshalb ist auch unter den Glücksrezepten in diesem Buch einiges zu finden, das sich gut einpacken und mit auf die Arbeit nehmen lässt wie Müsli-Riegel, Energy Balls oder Risotto fürs Schraubglas.



Was Sie in meinen Rezepten jedoch kaum finden werden, sind tierische Produkte wie Eier, Milch und Fleisch. Die habe ich nach und nach aus meinem Speiseplan verbannt. Das hat aber nichts mit der zuckerfreien Ernährung zu tun – denn Fleisch zu essen und trotzdem zuckerfrei zu leben funktioniert durchaus –, sondern ausschließlich mit meinem ethischen Empfinden: Für mich ist mein Leben einfach noch süßer, wenn ich weiß, dass dafür kein Tier leiden musste. Deshalb mache ich generell um Fleisch und Produkte aus Massentierhaltung einen weiten Bogen. Zwei Jahre lang gehörte ich sogar zu den Veganern, zurzeit aber esse ich zum Beispiel wieder Eier und Feta-Käse von Tieren, die ich persönlich kenne und die das Zeit-

liche segnen dürfen, wann immer ihnen danach ist, denn beides enthält sehr viel von dem lebenswichtigen Vitamin B12, das in pflanzlicher Kost nun einmal nicht vorkommt. Der Traditionellen Chinesischen Medizin zufolge ist es übrigens auch gesundheitsfördernd, auf die Qualität des tierischen Produkts zu achten. Sobald bei der Erzeugung von Fleisch, Milch oder Eiern Hormone, Antibiotika, Desinfektionsmittel etc. verwendet wurden (und das ist bei nahezu allen konventionellen tierischen Produkten der Fall), ist es sogenannte tote Nahrung, weil es kein Qi (so bezeichnet TCM die Lebensenergie) mehr hat und uns deshalb auf Dauer krank macht, statt uns gutzutun.

Vielleicht merken Sie es schon: Was Essen angeht, werde ich manchmal richtig euphorisch – »wow, unglaublich, Hammer, toll, ich dreh am Rad« –, weil alle meine Sinne Purzelbaum schlagen. Haben Sie schon mal gefastet? Können Sie sich an das Gefühl erinnern, das Ihnen ein Apfel oder eine Gemüsesuppe beim Fastenbrechen bescherte? Dann wissen Sie, was ich meine. Zum Glück muss ich für diese Hochgefühle nicht mal mehr fasten, sondern erlebe sie regelmäßig bei meinen Gerichten. Häufig fühle ich mich regelrecht umarmt von meinem Essen, vor allem bei gesunden Fetten wie Nüssen, Samen, Kernen, aber auch bei sehr süßem Gemüse wie Hokkaidokürbis und Süßkartoffeln. Ich bin gespannt, bei welchem Nahrungsmittel Sie durch die Decke schießen werden. Willkommen in meiner süßen zuckerfreien Welt!



SO ESSEN SIE *sich glücklich*

Wie unsere Ernährung
Gefühle und Geist beeinflusst

E*ssen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.* Ich mag dieses deutsche Sprichwort. Wir Griechen sagen übrigens, dass man den Körper nicht ohne die Seele und die Seele nicht ohne den Körper heilen kann. Auch schön, oder? Darum sollten wir darauf achten, *was* wir essen und trinken, denn ebenso wie es Nahrungsmittel gibt, die unseren Körper und unseren Geist positiv beeinflussen, gibt es Nahrungsmittel, die Körper und Geist schaden können. Schon mein Landsmann, der alte Hippokrates, wusste: »Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.« Dass Zucker dazugehört, ist ja nicht erst seit meinem Buch kein Geheimnis mehr. Aber was steckt sonst noch dahinter? Warum fühlen wir uns nach manchen Gerichten wie auf Wolke sieben und nach anderen regelrecht erschöpft, ermattet und alles andere als gut genährt? Welche Nahrungsmittel umarmen uns, wenn wir niedergeschlagen sind, welche beruhigen uns, welche schenken uns wirklich neue Energie? Wäre es nicht großartig, sich mit leckeren Zutaten ein glücklicheres Leben kochen zu können?

Seit ich zuckerfrei esse und meine Speisen unter anderem nach der 5-Elemente-Ernährung zubereite, nehme ich viel deutlicher wahr, welche Nahrung mir wann besonders guttut, wann Körper und Geist rundum zufrieden sind. Ich habe mich intensiv mit Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Ayurveda und Kräuterkunde auseinandergesetzt und mir daraus mit der Zeit ein echtes Wohlfühlpaket geschnürt. An meinen Erkenntnissen und wunderbaren Erfahrungen möchte ich Sie mit diesem Buch teilhaben lassen ... Aber:

*Glaube nichts, weil ein Weiser es gesagt hat.
Glaube nichts, weil alle es glauben.
Glaube nichts, weil es geschrieben steht.
Glaube nichts, weil es als heilig gilt.
Glaube nichts, weil es ein anderer glaubt.
Glaube nur das, was du selbst als wahr erkannt hast!*

BUDDHA

Wie recht der Mann hatte. Aus meiner Sicht können wir nur wirklich zufrieden sein, wenn wir die Verantwortung für unser Leben selbst übernehmen. Sobald wir es anderen Menschen oder fremden Regelwerken überlassen, ob wir zufrieden sind oder nicht, geraten wir früher oder später in eine emotionale Sackgasse, verlieren unser Selbstvertrauen und schließlich uns selbst. Denn das Großartige an Eigenverantwortung – ob nun beim Kauf eines neuen Outfits, bei der Wahl des Partners oder beim Essen – sind wachsende Selbsterkenntnis und stabiles Selbstvertrauen. Wie sollte denn jemand anderes entscheiden, was für mich gut ist? Schließlich sollte ich es doch am besten wissen, oder? Insofern können auch nur Sie selbst für sich herausfinden, mit welcher Ernährung Sie sich wohlfühlen. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie aus, nehmen Sie sich Zeit, fühlen Sie in sich hinein ... und essen Sie, womit Sie sich wohlfühlen.

Der einzige Grund, weshalb ich seit Jahren rundum zufrieden zuckerfrei leben kann: Ich nähere auf diese Weise nicht nur meinen Körper, sondern auch meine Emotionen. So lehne ich für mich zum Beispiel das Rohkost-Konzept ab, obwohl ich weiß, dass es anderen Menschen guttut und dazu beitragen kann, Krankheiten zu heilen. Für mich fühlt es sich jedoch nicht richtig an – und nur das zählt. Natürlich ist bei dreißig Grad im Schatten auch mal ein frischer Salat okay, gerne auch gelegentlich als Beilage zu einem warmen Gericht. Aber als Hauptmahlzeit machen mich kalte Speisen nicht glücklich. Im Winter erwärme ich sogar Frischobst wie Äpfel und Birnen, bevor ich sie esse. Abgesehen von dem wohligen Gefühl im Bauch, entfalten sich die Aromen so herrlich, wenn Obst erwärmt (nicht erhitzt!) wird. Die ganze Küche duftet dann danach. Eine wahre Wohltat für die Sinne.



Du fühlst WAS DU ISST!

Für jedes Gefühl, das uns am Glücklichen hindert – Wut, Eifersucht, Lustlosigkeit etc. –, gibt es Nahrungsmittel, die dabei helfen, diese Emotion auszugleichen und der Welt wieder entspannter ins Gesicht zu sehen. Wir müssen nur wissen, welches Organ unseres Körpers gerade unterversorgt ist und unserer Aufmerksamkeit bedarf. Nähren wir das geschwächte Organ, hat das unmittelbaren Einfluss auf unser Gefühlsleben. Denn nach der 5-Elemente-Lehre, die auf jahrtausendealtem Wissen, den Beobachtungen und Erfahrungen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht, entspricht jedes Organ einer beziehungsweise mehreren Emotionen und ist jeweils einem Element (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zugeordnet:

- Sind unsere Leber und unsere Gallenblase (Element Holz: bewahrt die Säfte) geschwächt, neigen wir verstärkt zu Sturheit, Wut, Neid, Frust, Unentschlossenheit und Angst. Sorgen wir hingegen dafür, dass Gallenblase und Leber bekommen, was sie brauchen, werden wir dafür mit mehr Mut, Gelassenheit, Toleranz, Großzügigkeit und Kreativität belohnt.

Bevor Sie also Gefahr laufen, dass Ihnen »die Galle überläuft«, meiden Sie Alkohol, Knoblauch, Kaffee, scharfe Gewürze, große Mengen Fleisch und ein allzu üppiges Dinner. Bauen Sie stattdessen sauer-erfrischende Nahrungsmittel wie Zitronen und Tomaten in Ihren Speiseplan ein. Auch Essig entspannt die erhitzte Leber.

- Wenn wir nicht auf unser Herz und, ja, auch auf unseren Dünndarm (Element Feuer: trocknet aus, regt den Veränderungsprozess an, Geschmacksrichtung bitter) hören, fühlen wir uns gestresst und unter Druck, sind nervös, erschöpft, schreckhaft und leiden unter Schlafstörungen. Versorgen wir Herz und Dünndarm aber mit Feuer, das etwa in Rosenkohl, Quinoa und Rucola steckt, werden wir dafür mit Liebe, Weisheit, Empathie und Offenheit beschenkt. Sofortmaßnahme: möglichst wenig Kaffee trinken und auch Kakaogenuss reduzieren.

- Magen und Milz (Element Erde: nährt, entspannt, baut Lebensenergie auf; Geschmacksrichtung süß, weich, sämig), die uns übrigens vor körperfremden Stoffen bewahrt und meine persönliche Schwachstelle war, möchten ebenfalls umsorgt sein. Unterlassen wir das, plagen wir uns mit Grübeleien (kann ich bestätigen!), machen uns ständig Sorgen, sind eigensinnig und engstirnig. Dann doch lieber Milz und Magen zum Beispiel mit Hokkaidokürbis, Nüssen oder Hirse verwöhnen und dafür innerlich stabil, konzentriert und ausgeglichen durchs Leben gehen, oder?

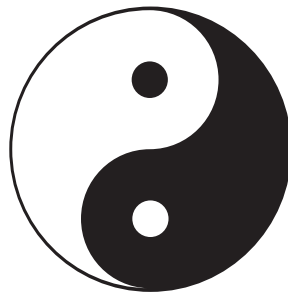
Also bloß nicht hungern und sowohl Kuhmilchprodukte wie auch Rohkost und Südfrüchte meiden (Industriezucker sowieso!).

- Wenn wir Lunge und Dickdarm (Element Metall: löst Stagnation, bewegt; Geschmacksrichtung scharf) vernachlässigen, fühlen wir uns unsicher und ungerrecht behandelt, sind traurig und leiden unter (Existenz-)Ängsten. Schenken wir ihnen jedoch die nötige Aufmerksamkeit, indem wir sie gut nähren, zum Beispiel mit Lauch, Ingwer und Chili, werden wir wiederum mit tiefem Vertrauen in uns und das Leben beschenkt, bewegen uns entspannt im Hier und Jetzt. Dafür lohnt es sich, auf Alkohol, Knoblauch und scharfes Essen zu verzichten.
- Das Element Wasser (löst Stagnation, festigt die Knochen, Geschmacksrichtung salzig) ist – oh Wunder – der Niere und der Blase zugeordnet. Ignorieren wir ihre Bedürfnisse, fühlen wir uns gehetzt, sind gereizt, antriebs- und kraftlos, leiden unter Lustlosigkeit und innerer Unruhe, fürchten uns vor Nähe und Zärtlichkeit. Sich zum Beispiel mit Linsen, Kichererbsen und Sojasauce um Niere und Blase zu kümmern lohnt sich also: Wir spüren mehr Willenskraft und Selbstvertrauen, sind mutig und bereit, uns und andere zu schützen.
- Was die Niere gar nicht mag, ist ein Übermaß an Salz. In kleinen Mengen fördert Salz die Körpersäfte und bindet sie an den richtigen Stellen. Zu viel Salz hingegen trocknet den Körper aus, weshalb die tägliche Höchstmenge von einem Teelöffel (5 g) nicht überschritten werden sollte. Allerdings harmonisiert sich bei der zuckerfreien Ernährung automatisch auch der Wunsch nach Salz, was Ihre Niere somit freuen dürfte.

Sich nach der 5-Elemente-Lehre zu ernähren hilft, den natürlichen Energiefluss und Kreislauf im Körper zu unterstützen und sanft auszugleichen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist. Denn alle Elemente hängen miteinander zusammen und bedingen sich gegenseitig – im Positiven (»Fütterungszyklus«) wie im Negativen (»Erschöpfungszyklus«). Insofern tun Sie sich – Ihrem Körper und Ihrer Gefühlswelt – in jedem Fall etwas Gutes, wenn Sie die Glücksrezepte ausprobieren. Und je länger Sie Ihre Ernährung an diesen Rezepten ausrichten, desto mehr werden Sie merken, wie auch Ihre persönlichen Schwachstellen allmählich gestärkt und nach und nach ausgeglichen werden.

Die Empfehlung einer TCM-Ärztin, den Zucker aus meinem Ernährungsplan zu streichen, war der Auftakt zu meinem zuckerfreien Leben – und die 5-Elemente-Ernährung hat mir geholfen, dabei zu bleiben. Deshalb liegt mir auch so viel daran, Ihnen zumindest die wichtigsten Säulen dieser faszinierenden Lehre nahe- und Sie so auf den Geschmack zu bringen. Neben den oben genannten Elementen spielen nämlich noch andere Faktoren eine Rolle.

Von Yin und Yang haben Sie bestimmt schon einmal gehört. Zumindest das Zeichen ist ja weltberühmt:



Yin bedeutet so viel wie »Die Schattenseite des Berges« und Yang entsprechend »Die Sonnenseite des Berges«. Diese Metapher verdeutlicht das philosophische Prinzip der beiden sich ergänzenden Gegensätze: Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Yin, das passive, nach innen gerichtete Prinzip, und Yang, das aktive, impulsgebende Prinzip schließen einander nicht aus, sondern bedingen sich gegenseitig. Sind diese beiden Prinzipien im Gleichgewicht, ist im übertragenen Sinne alles im Lot.



Das Konzept von Yin und Yang findet sich in unterschiedlichen Bereichen der chinesischen Kultur, und demnach wirken diese beiden Kräfte auch auf Menschen und Tiere, auf Pflanzen und Gegenstände. Laut TCM hat auch jedes Nahrungsmittel eine bestimmte thermische Yin- oder Yang-Energie, die sich auf uns überträgt, wenn wir sie verputzen: Yin-Nahrungsmittel wie Zucker, Zitronen und rohe Tomaten sind kühlend (Schattenseite eben), Yang-Nahrungsmittel wie Ziegenkäse, Nüsse, Süßkartoffeln und Pfirsiche sind wärmend (Sonnenseite). Im Anhang (Seite 205) finden Sie übrigens eine Liste mit wärmenden, kühlenden und neutralen Nahrungsmitteln.

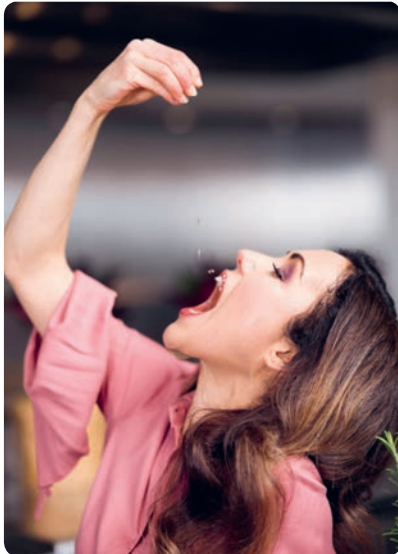
Futtern wir nun jahrelang kaltes Zuckerzeug in uns hinein, ohne auf einen Ausgleich durch wärmende Speisen zu achten, werden wir anfällig für Krankheiten. Bei mir hatte der massive Zuckerkonsum zu einem starken Ungleichgewicht geführt: Schlafstörungen, Nackenverspannungen, Erschöpfung waren meine ständigen Begleiter. Da war nichts mehr im Lot. Doch ein westlicher Schulmediziner hätte (noch!) kein organisches Problem festgestellt, bis meine Milz oder meine Leber »Es reicht!« geschrien und gestreikt hätte. In der TCM hingegen wird präventiv darauf geachtet, ob ein Organ geschwächt ist, sodass spätere Krankheiten vermieden werden können.

In westlichen Industriestaaten werden generell zu viele kühlende Nahrungsmittel verzehrt. Natürlich sind solche Nahrungsmittel an sich nicht ungesund; sogenannte Yang-Typen, die zu Ungeduld und Zorn neigen, sollten zum Beispiel bewusst kühlende Yin-Nahrungsmittel wie einen Gurkensalat in ihren Speiseplan einbauen, um den hitzigen Emotionen etwas entgegenzusetzen und so die Balance wiederherzustellen. Es geht also einzig und allein um die Quantität, wenn es zu Ungleichgewicht kommt. Nicht umsonst sagen wir, dass wir uns unausgeglichen fühlen, wenn es uns nicht gut geht, weil es irgendwo hakt ...

Hier noch ein paar kühlende Nahrungsmittel: Kuhmilchprodukte wie Käse und

Joghurt, Schweinefleisch, Alkohol und Weizen. Klingelt es? Richtig, das ist alles auf dem täglichen Speiseplan von Otto und Helga Normalverbraucher zu finden, und zwar nicht zu knapp. Es hilft bereits, die kühlenden Nahrungsmittel etwas zu reduzieren, zum Beispiel indem Obst und Gemüse nicht roh, sondern gekocht auf den Tisch kommen; denn durch Erwärmen der Nahrungsmittel verändert sich deren thermische Energie. Doch nach und nach sollten vermehrt wärmende Nahrungsmittel wie Hirse, Hafer und Trockenobst in die tägliche Ernährung einfließen.

Als ich begann, meine Essgewohnheiten entsprechend umzustellen, hatte ich bereits 37 Jahre Ungleichgewicht auf dem Buckel (Autsch!). Trotzdem merkte ich schon nach ein paar Wochen, dass ich wieder mehr Energie hatte. Wenn ich morgens aufstand, war ich nicht groggy, als hätte ich die Nacht durchgemacht, sondern voller Lust auf den Tag. Ich war im wahrsten Sinne des Wortes ausgeglichen – und das nur, weil ich vor allem den sehr kühlenden Zucker »abgesetzt« hatte. Darum empfehle ich jedem, der genau wissen möchte, wo seine Schwachstelle sitzt, einen studierten TCM-Arzt für ein ausführliches Anamnesegespräch aufzusuchen. Anschließend erhält man seinen maßgeschneiderten Diätplan. Apropos: Das Wort *Diät* kommt aus dem Altgriechischen und bedeutete ursprünglich Lebens- und somit auch Ernährungsweise. Passt doch.



Perfekt und der beste Garant für Lebensglück ist es, wenn Yin und Yang in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, weil unsere Lebensenergie (*Qi*) dann völlig ungestört fließen kann. Problematisch wird es, wenn die beiden Prinzipien dauerhaft »über Kreuz« liegen und den Energiefluss blockieren. Stellen Sie sich mal vor, wie viel Kraft Ihr Körper aufbringen muss, um das Ungleichgewicht, das zu einer Stagnation Ihrer Lebensenergie führt, permanent auszugleichen. Die Folge: schlapp, ausgelaugt und immer noch hungrig, obwohl der Vitaldrink doch genau das Gegenteil bewirken sollte, nach dem Motto »Energiezufuhr = Energiekick«. Auch jeder, der nach dem Essen er-

mattet aufs Sofa sinkt, spürt am eigenen Körper, dass es sich bei den Speisen offenbar um *Energieräuber* gehandelt haben muss. Statt in schnellem Tempo durch unseren Körper zu schießen, sodass Blut, Wasser und Nährstoffe reibungslos transportiert werden, stockt das Qi – und alles verlangsamt sich.

Das Besondere an meinen Glücksrezepten ist nämlich: Sie halten das Qi auf Trab, nähren unsere Organe und sorgen so dafür, dass ein mögliches Ungleichgewicht von Körper und Emotionen automatisch ausbalanciert wird. Klingt wie Zauberei, ist aber ein Wohlfühlcocktail aus TCM, Ayurveda, Kräuterheilkunde und meinen persönlichen Erfahrungen der vergangenen zwölf Jahre – und vor allem jederzeit anwendbar. Als meine Milz zum Beispiel merkte, dass ich sie wieder ernst nehme, befreite sie mich dafür als Dankeschön von meinen nervenzehrenden Grübeleien. Wenn zuvor ein Problem meinen Weg kreuzte, hatte ich mich auch schon mal eine Nacht lang schlaflos im Bett hin und her gewälzt, mir Sorgen gemacht und alle möglichen Horrorszenarien ausgemalt. Seit meine Milz wieder optimal versorgt ist, tappe ich nicht mehr in diese Grübelfalle. Stattdessen denke ich jetzt über das Problem nach und stelle es dann erst mal beiseite – in diesem Moment lässt es sich eh nicht ändern, ganz egal, wie sehr ich darüber nachdenke. Ich gönne mir eine erholsame Nacht und gehe es erfrischt an, sobald ich zielführende Schritte einleiten kann. Welch befreiendes Gefühl!

Meine Glücksrezepte basieren vielfach auf sogenannten neutralen Nahrungsmitteln, die also weder wärmen noch kühlen, sondern allen Menschen guttun, weil sie das Qi aufbauen. Andere Zutaten, Obst und Gemüsesorten, Nüsse oder Kräuter, hingegen werden bestimmten Elementen und damit Organen zugeordnet. Und nach diesen Zutaten habe ich meine Rezepte in bestimmte Kapitel einsortiert. Denn sobald in unserem Emotionshaushalt ein störendes Gefühl dominiert, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das entsprechende Organ geschwächt ist und unserer besonderen Zuwendung bedarf, um wieder ins Lot zu kommen.