



Andreas Ulmichers
Gesundheitsratgeber
„Der süße Teufelskreis“

Naturheilpraxis Andreas Ulmicher

© 2014 Andreas Ulmicher, Heilpraktiker
Coverbild: Michelangelos David,
Download von Pixabay <http://pixabay.com/de/>
Diese Infobroschüre ist kostenlos
Und kann beliebig weiterverbreitet werden

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Veränderungen, die dritte glauben lassen, ein anderer als Andreas Ulmicher wäre der Autor und Urheber der Broschüre, sind nicht gestattet und werden strafrechtlich verfolgt! Der Verkauf oder die kommerzielle Vermarktung dieser Broschüre sind nicht gestattet!

Bitte beachten: die auf dieser Seite und diesen Infobroschüren vorgestellten Tipps, Therapien, Nahrungsergänzungen und Ernährungsratschläge können einen Dialog, eine Diagnostik oder Therapie beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bitte nehmen Sie keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen ein, verändern deren Dosierung oder setzen diese ab, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen zu haben!



Liebe Leser!

Alkohol, Drogen, Zigaretten – es liest sich dramatisch, und eine Abhängigkeit von diesen Dingen kann eine Persönlichkeit zugrunde richten. Was aber weniger bekannt ist: ein Nahrungsmittel, das wir täglich konsumieren, kann eine drogenähnliche Wirkung entfalten – mit allen (so genannten) „Vorteilen“ – und Nachteilen.

Die Rede ist vom **Zucker**.

Es gab eine Zeit, da war Zucker und alle Nahrungsmittel, die Zucker enthielten, etwas Besonderes – und Seltenes. Es war die Ausnahme, mal Schokolade, Konfekt oder Torte zu haben. Sozusagen ein Feiertagsereignis.

Als solches Genussmittel in diesem Wortsinne ist auch nichts gegen Zucker zu sagen. Problematisch wird es allerdings, wenn aus dem gelegentlichen Genussmittel etwas Alltägliches wird. Und zwar wird das Ganze dann so problematisch, wie es Alkohol oder Zigaretten kaum schlimmer sein könnten.

Regelmäßiger Zuckerkonsum in hohen Mengen zieht eine unendliche Kette an Gesundheitsproblemen nach sich, die durchaus standhalten mit den Problemen, die sich aus anderen Alltagsdrogen ergeben.

Gibt es noch mehr Negatives?

Ja, in diesem Zusammenhang kann Zucker durchaus als „Einstiegsdroge“ für eine ganze Reihe von Stimulanzien wie Alkohol, Koffein oder Nikotin fungieren.

Warum das so ist? Nun, der regelmäßige Verzehr roher Mengen an Zucker greift auf eine Art und Weise in den Energiestoffwechsel ein, dass man permanent das Gefühl von zu wenig Energie hat. Die Folge ist eine deutlich erhöhte Stressanfälligkeit.

Menschen, die regelmäßig hohe Mengen an Zucker oder auch „dichten“ Kohlehydraten zu sich nehmen, sind wesentlich weniger stressresistent und benötigen oft zusätzliche Stimulanzien, um irgendwie durch den Tag zu kommen. Langfristig ist es gerade dieses Problem, was wirklich krank macht - und zwar auch abseits der Diskussion um Triglyceride, Übergewicht, Insulinresistenz und anderen belastenden Faktoren langfristigen Zuckerkonsums.

Lesen Sie in diesem Download-Artikel:

1. Zucker, ein Problem für den Darm
2. Zucker, ein Problem für den Energiestoffwechsel
3. Wieso Sie sich mit Zucker gleichzeitig abhängig machen von weiteren Stimulanzien und wie Sie eine Zuckersucht erkennen
4. Wie Sie mit diesen fünf Schritten Ihren Zuckerkonsum reduzieren und sich unabhängig von Zucker machen!

1. Zucker, ein Problem für den Darm

Eigentlich sollte Zucker ja eine ideale Energiequelle sein. Er liefert dem Körper nämlich schnell Energie. Zucker benötigt keinen oder zumindest keine nennenswerten Aufwand des Verdauungssystems, um den Körper als Energiequelle zugänglich zu sein. Dies ist abhängig von der Art des Zuckers.

Bei den Zuckern unterscheidet man Einfach- und Mehrfachzucker, oder wissenschaftlicher ausgedrückt: Mono- und Oligosaccharide.

Die Einfachzucker benötigen überhaupt keine Enzyme, um aufgespalten zu werden. Bei den Mehrfachzuckern hält sich der „Aufwand“ in Grenzen.

Aufgrund dieser Tatsache könnte man annehmen, dass Zucker - egal welcher Art - für den Darm recht unproblematisch sein müsste. Dass es so ganz anders ist, können zahllose Personen belegen, die Probleme mit dem Darm haben. Es genügt bereits ein Reizdarmsyndrom, um festzustellen, wie stark der Darm durch Zucker belastet wird. Von Krankheiten wie Morbus Crohn wollen wir erst gar nicht anfangen. Ich behandle jetzt seit 15 Jahren Morbus Crohn-Patienten und nach meiner persönlichen Statistik haben etwa 80-90 % der Patienten massiv Probleme mit Zucker und Nahrungsmitteln, die größere Mengen an Zucker enthalten. Auch wenn es so etwas „Gesundes“ wie Obst ist.

Es sind *Nahrungsmittelintoleranzen*, die sich als Folge von Krankheiten mit dem Darm einstellen, aber auch isoliert aus verschiedenen Gründen auftreten können.

Bei Zucker sind dies im Wesentlichen zwei Effekte: enzymatische Intoleranzen oder so genannte Transporterdefekte (bei Fruchtzucker). Meinem Erachten nach hängen diese Probleme zum großen Teil mit oxidativem Stress zusammen, wodurch das Enzymsystem in Mitleidenschaft gezogen wird und die Darmschleimhaut bzw. deren Zellen durch verminderte Durchblutung weniger mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Viele dieser Stressfaktoren liegen in unserer modernen, zivilisatorischen Lebensweise begründet.

Aber das ist nicht das einzige Problem. Denn: der regelmäßige Verzehr dieser schnellen Energiequellen erzeugt mittelfristig eine eigene Stresskomponente, abhängig vom Zell- und Energiestoffwechsel. Stellen Sie sich vor, Sie essen Zucker. Der Blutzuckerspiegel steigt schnell an. Demzufolge haben die Zellen für eine gewisse Zeitspanne mehr Glukose zur Verfügung, als sie benötigen. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten: bei einem so genannten „Langsamverbrenner“ wird die Glukose als Fett gespeichert. In einem höheren Körperfettanteil jedoch speichert der Organismus mehr Stoffwechselgifte, die ihrerseits wiederum oxidativen Stress auf den Organismus ausüben. Dadurch wird der Darm natürlich ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Dies ist allerdings ein eher langfristiger Effekt, der in aller Regel in Darmträgheit, Verstopfung und sehr langfristig degenerative Erkrankungen mündet.

Bei einem „Schnellverbrenner“ wird die Glukose zwar verarbeitet, es stellt sich aber schnell Unterzucker ein. Über biohormonelles Feedback wird ein Stresssignal ans Gehirn geschickt. Diese Art von Stress führt dazu, dass die Schleimhäute im Allgemeinen und die des Darms im Besonderen in Mitleidenschaft gezogen werden.

Ist dies der Fall, wird der Darm durch den Zucker rasch überlastet und krank. Auf diese Weise kann sich beispielsweise ein Reizdarmsyndrom einstellen, das sehr gut auf eine zucker- und allgemein kohlehydratarme Diät (wie die „FODMAPS“ Diät) anspricht.

Langfristig sind auch andere funktionelle Störungen, bei entsprechender Vorbelastung sogar die Zunahme von Entzündungsprozessen im Körper möglich.

Unser Körper und unser Stoffwechsel sind genetisch nicht auf eine dauerhafte Zufuhr energie- und kaloriendichter Nahrung eingestellt; dies erst recht nicht bei der heute vorherrschenden Bewegungsarmut.

2. Zucker, ein Problem für den Energiestoffwechsel

Stellen Sie sich vor, Sie müssten eine Reise unternehmen: beispielsweise von Frankfurt an die Adriaküste. Würden Sie lieber auf einer normalen Autobahn dorthin fahren oder auf einer Art Achterbahn mit permanenten, steilen Steigungen und Gefälle – also quasi eine 1.000 km lange Achterbahn?

Auch wenn Sie eine Achterbahn auf dem Rummelplatz ganz lustig finden, kann ich mir kaum vorstellen, dass Sie 1000 km mit einer Achterbahn fahren möchten.

Doch genau das stellen wir mit unserem Zellstoffwechsel permanent an, wenn wir langfristig große Mengen an Zucker verzehren. Der „Steigung“ (dem Blutzuckeranstieg) folgt das „Gefälle“ (der Blutzuckerabfall) auf dem Fuße. Permanent und ohne jede Unterbrechung. Das Problem: die Körperzellen „gewöhnen“ sich an „zu viel“ Energie und drosseln ihr Tempo.

Dies führt zu Gefühlen von Abgeschlagenheit und Erschöpfung oder verminderter Stressresistenz, die nur durch - Achtung! – *mehr Zucker* vorübergehend gelindert werden können. In diesem Zusammenhang hat Zucker tatsächlich die Wirkung einer Droge: sie macht abhängig.

Ich habe bereits unter den ersten Punkt angedeutet, dass es grundsätzlich zwei Möglichkeiten des Körpers gibt, mit einer dauerhaft hohen Zuckerezufuhr umzugehen. In groben Zügen wurden diese beiden Möglichkeiten von einem Herrn Professor Dr. Achim Peters beschrieben. Dieser Herr Professor Peters ist der Auffassung: Stress macht entweder dick oder krank.

Natürlich ist es nicht der Stress *an sich*, der dick oder krank macht - sondern es sind die „Kompensationsmaßnahmen“ dessen, den der Stress betrifft. Stichwort: „Schokolade gegen den Stress“.

Reagiert der Organismus mehr über das autonome Nervensystem, liefert Zucker zunächst einmal so etwas Ähnliches wie Entspannung im Körper. Ist der Körper - eventuell durch andere Faktoren wie psychischen Stress, versteckte Entzündungen im Körper, zu wenig Bewegung oder technische Strahlung einer Stressbelastung ausgesetzt, ist der Effekt (zunächst) scheinbar positiv. Er kompensiert Stress, der „Parasympathikus“ (der Erholungs- und Entspannungsnerv) schaltet sich zu. Dieser Nerv hat aber dummerweise die unangenehme Eigenschaft, die Fetteinlagerung zu fördern. Die betroffenen Personen setzen zu und werden dicker. Langfristig fördert dieser Effekt natürlich versteckte Entzündungen, metabolisches Syndrom und degenerative Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden oder Arthrose.

Reagiert der Organismus mehr über den Zellstoffwechsel, liefert Zucker einen Energieschub. Dieser wird von der betroffenen Person „genutzt“, um sich den alltäglichen Belastungen entgegen zu stellen. Der Effekt von Zucker ist in diesem Zusammenhang durchaus vergleichbar mit dem Effekt von Koffein.

Das Problem ist wie gesagt: bei dauerhafter Zufuhr von dichten Kohlehydraten und Zucker stellt sich der Zellstoffwechsel auf diesen Umstand ein. Dazu kommt, dass der Effekt des Energieschubs mittelfristig durch ein Ungleichgewicht von „Brennmaterial“ (Glukose), Sauerstoff und „Streichhölzern“ (Biokatalysatoren wie Magnesium, Antioxidantien, Aminosäuren etc.) ausbleibt. Was bleibt, sind die negativen Effekte von Energiemangel, Burnout, Erschöpfung, Gereiztheit und mangelnder Belastbarkeit zu den Zeiten, zu denen kein Glukosenachschub vorhanden ist.

Die Zellen vermelden diesen permanenten Stresszustand dem Gehirn, der quasi als Notnagel die biochemisch-hormonellen Stressmechanismen aktiviert. Aber auch dies fusioniert nur eine Zeit lang. Die Erschöpfung dieses Systems ist heute in der Naturheilkunde unter dem Namen „adrenerge Erschöpfung“ / Erschöpfung der Nebennieren bekannt. Kommen weitere, ungünstige Faktoren hinzu, kann sich eine chronische Entzündung manifestieren oder auf den Plan treten.

So gesehen hat Herr Professor Peters mit seiner Annahme Recht, dass Stress entweder dick oder krank macht - wenn auch indirekt. Denn viele Menschen neigen dazu, Ihr vegetatives System über den Verzehr von Zucker anzuregen oder zu dämpfen.

Dies funktioniert zwar eine Zeit lang, langfristig lässt sich die Natur jedoch nicht betrügen. Dann wird Zucker eben zu einer Droge, die nur zu Beginn ihrer Nutzung positive Effekte entfaltet, während langfristig die Nachteile überwiegen - ganz wie bei jeder anderen Droge auch.

3. Wieso Sie sich mit Zucker gleichzeitig abhängig machen von weiteren Stimulanzien und wie Sie eine Zuckersucht erkennen

Die Antwort für dieses Problem liegt eigentlich auf der Hand: das Auf und Ab in Ihrem vegetative Nervensystem ist nur begrenzt steuerbar. Es kommt meist dann zu einem Energieabfall, wenn die Energie dringend benötigt wird. Stattdessen kann man abends nicht „abschalten“.

Gerade Menschen, die regelmäßig Zucker oder dichte Kohlenhydrate zu sich nehmen, sind abhängig von weiteren Stimulanzien, um ihr autonomes Nervensystem gezielt anzuregen oder zu dämpfen. Neben Koffein gehört dazu das klassische „Feierabendbier“.

Nun sind diese Nahrungsmittel bzw. vielmehr Genussmittel, begrenzt und gelegentlich konsumiert, nicht direkt ungesund. Sie *werden* aber ungesund, wenn Sie gezielt, täglich und dauerhaft als anregende bzw. dämpfende Mittel missbraucht werden. Und mal ganz ehrlich: wer tut dies nicht?

Außerdem erkennen Sie eine Zuckersucht an den folgenden Symptomen:

- Eine stärkearme Mahlzeit aus unverarbeiteten Nahrungsmitteln hinterlässt ein unbefriedigendes Gefühl

- Es werden „Snacks“ benötigt mit dem Gefühl, ohne diese gar nicht recht über die Runden zu kommen
- Es besteht Heißhunger, vor allen Dingen abends und während Stressphasen
- Lässt man eine Mahlzeit ausfallen, Leiden Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden massiv
- Wird eine Mahlzeit ohne etwas Süßes abgeschlossen, bestehen Unzufriedenheit und schlechte Laune
- Das Hungergefühl ist „nagend“, „ungesund“ und macht raubt Energie
- Trotz unangenehmer Symptome beim Verzehr von Zucker wie beispielsweise Sodbrennen oder Verdauungsprobleme kann der Verzehr nicht eingestellt werden
- Umstellungsversuche der Ernährung scheitern nach kurzer Zeit, weil man sich deutlich schlechter fühlt.

4. Wie Sie mit fünf Schritten Ihren Zuckerkonsum reduzieren und sich unabhängig von Zucker machen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das gilt genauso für den menschlichen Darm, dessen Flora und den Zellstoffwechsel. Wenn Sie versuchen, nach der Methode „gute Neujahrsvorsätze“ Ihr Leben von jetzt auf gleich umzukrempeln, werden Sie mit Sicherheit scheitern.

Weder Ihre Darmflora, noch Ihr Enzymsystem, noch Ihr Zellstoffwechsel sind an eine natürliche, unverarbeitete, aber relativ schwer verdauliche Ernährung gewöhnt. Die Folge: Sie werden sich massiv schlecht fühlen, wenn Sie statt Zucker,

Nudeln, Eis, Brötchen, Kaffee, Kuchen oder Limonade plötzlich Salate, Gemüse, etwas Obst, Fisch und Geflügel verzehren.

Daher bin ich ausdrücklich *gegen* eine schnelle Umstellung: Ihr Körper ist schlicht nicht darauf vorbereitet.

Mit dieser Strategie klappt es aber dennoch mit der Zuckerentwöhnung:

Erstens: in einer Phase von 14 Tagen ändern Sie *nichts* an Ihrer Ernährung, bis auf zwei Dinge: kauen Sie gründlich. Und zwar sehr gründlich, fast bis das Nahrungsmittel flüssig ist. Die zweite Maßnahme: trinken Sie nichts zum Essen.

Durch das gründliche Kauen werden die parasympathischen Anteile Ihres vegetativen Nervensystems gestärkt. Das Energieniveau ist gleichmäßiger, Sie fühlen sich entspannter.

Zweitens: in der nächsten Phase, die 21 Tage dauert, nehmen Sie vor jeder Mahlzeit einen gestrichenen Teelöffel Kokosöl zu sich. Außerdem ersetzen Sie süße Getränke wie Fruchtsaft oder Limonade durch Wasser. Weiterhin erlaubt sind maximal zwei Tassen Kaffee pro Tag, 1/3 l Bier oder ein Schoppen Wein.

Eventuell werden Sie in dieser Phase ein leichtes Unbehagen oder einen Energieabfall bemerken. Sollten Sie sich aber in der ersten Phase wirklich gründliches Kauen angewöhnt haben, sollte es erträglich ausfallen.

Drittens: jetzt wird es härter. Ersetzen Sie für weitere 14 Tage alle süßen Snacks, auf die Sie noch Appetit haben, durch Obst, wie Trauben, Feigen (eventuell zusammen mit Walnüssen) oder Äpfel.

Das Unbehagen, das Sie in dieser Phase empfinden werden, ist entweder psychologischer Natur oder hängt mit Ihrer Darmflora zusammen, die auf die Ballaststoffe, die natürliche Süße sowie eventuell die Fruchtsäure nicht eingestellt ist.

Viertens: jetzt kommt die eigentliche Zuckerentwöhnung. Essen Sie für genau drei Wochen *nichts Süßes*. Das schließt Obst, süße Getränke, Trockenfrüchte, Honig und alle möglichen Süßigkeiten und natürlichen und künstlichen Süßungsmittel mit ein. Als Vitamin- und Mineralstoffquelle wählen Sie Salat und Gemüse, Sprossen, Kerne und Nüsse. Denken Sie weiterhin daran, gut zu kauen.

Zu Beginn dieser Phase werden Sie sich müder und erschöpfter als normalerweise fühlen. Etwa nach 14 Tagen beginnt sich dies aber zu stabilisieren, und Sie erfreuen sich eines äußerst gleichmäßigen Energieniveaus. Der Schlaf wird besser, die Konzentrationsfähigkeit ebenso. Sie werden feststellen, dass Sie auf Stimulanzien wie Alkohol, Kaffee et cetera verzichten können.

Und noch ein Tipp: ich empfehle dringend jedem Raucher, der sich das Rauchen abgewöhnen möchte, sich diesen Prozess zu unterziehen. Sie werden feststellen, dass es Ihnen wesentlich leichter fallen wird, mit dem Rauchen aufzuhören!

Über mich:



Hallo, mein Name ist Andreas Ulmicher. Ich bin Jahrgang 1970, Heilpraktiker, Buchautor und Fachjournalist für Gesundheit und Medizin. Ich lebe und arbeite im schönen Bad Soden-Salmünster, zwischen Vogelsberg und Spessart im Hessen. Ich praktiziere in meiner Naturheilpraxis im Thermalbad von Bad Soden-Salmünster in der Frowin-von-Hutten-Straße 5

Sie erreichen mich auf meiner [Praxishomepage](#) oder auch auf meiner [Infoseite für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen](#).