

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
---------------	---

Teil I: Eintauchen: Eine Reise von 100 Tagen beginnt	9
Mein Entschluss steht fest	9
Der Tag davor – 31. August	10
Der erste zuckerfreie Tag	14
Der zuckerfreie Blog	17
Zucker – ein Name für vieles	18
Mit Zucker dickgefüttert	23
Diabetes: zuckersüßer Killer	25
Noch mehr schlechte Nachrichten	29
Die Sache mit dem Alkohol	33
Wie viel Zucker brauchen wir?	36
Ausflug in den Supermarkt	40
Süßungsmittel aus dem Labor	43
Zucker aus der Birke	47
Ahornsirup, Honig & Co – Süße aus der Natur	53
Zuckerfrei im Alltag	56
Wenn das Hirn nach Zucker schreit – der Extinktionsausbruch	58
Die Vorahnung bestätigt sich	60
Die Oberfläche verlassen	61

Teil II: Abtauchen: Die Reise wird zur Innenschau	64
Es wird holprig	64
Begegnung mit der Einsamkeit	67
Die Sprache des Körpers	69
Wenn der Stoffwechsel entgleist	73
Süchtig nach Zucker	76

Körper und Seele verbinden.....	80
Zucker, eine bittersüße Geschichte	82
50 Tage zuckerfrei – Halbzeit!.....	85
Reisen ohne Zucker.....	90
Das Leben aus der Ferne betrachten – Wiedersehen mit Brasilien	94
Abseits von Essen und Zucker.....	96
Die Süße des Lebens	97
Wonach suchen wir?	100
Spirituellem Zucker	104
Die Löffel-Liste	107
Zurück in den Alltag.....	110

Teil III: Wieder auftauchen: den Weg zu Ende gehen. 115

Verrückte, zuckerreiche Vorweihnachtszeit.....	115
Zuckerkarriere – süß von klein auf.....	118
Weggefährten gegen Zucker	122
Endspurt: der Keksebacktag.....	125
Tag 101 – der erste Tag mit Zucker.....	129
Die Anziehungskraft der Weihnachtsbäckerei.....	132
Oh du Fröhliche!.....	135
Trügerische Zuckerfallen.....	137
Achtung Zwanghaftigkeit!	141
Zebragedanken	145
Das Gehirn erforschen.....	148
Vom Zucker müde gedacht	151
Eine neue Reise beginnt.....	154

Teil IV: Der goldene Mittelweg..... 157

Und jetzt? Die Balance finden!.....	157
Neue Gewohnheiten.....	160
Superfoods	165
Die Macht von Sauerkraut	168

Die Welle reiten	171
Backe, backe Kuchen.....	175
Schokolade einmal anders	178
Zuckerfreie Tipps gegen den Süßhunger	182
Boycott der Schokoosterhasen	188
7 gute Gründe, zuckerfrei zu leben	191
Die Praxis der Achtsamkeit	195
Der beste Ersatz für Zucker.....	198
Die Weggabelung	202
Das Ende vom Muffin-Top.....	206
Ich bin süß – mit und ohne Zucker.....	210
Nachwort	214
Anhang	216
Danksagung	216
Zur Inspiration: 2 zuckerfreie Rezepte	218
Literatur.....	220