

INHALT

1. WIE ALLES BEGANN 4

Vom Dorf in die große Stadt 4 |
Als Konditorin auf Wanderschaft 7 |
Der Neuanfang 14 | Wie ich meine
Berufung fand 23

3. GLAUBENSsätze ÜBER ZUCKER UND WIE DU SIE LÖSEN KANNST 40

Das „Warum“ ist entscheidend 41 |
Wenn ich an Zucker denke ... 43 |
Neue Gewohnheiten etablieren 46

4. DIE ERSTEN SCHRITTE IN EIN ZUCKERFREIES LEBEN 46

Was bedeutet „zuckerfrei“? 48 | Finde deine eigene Defini-
tion 49 | Wie streng willst du sein? 49 | Versteckte Zucker
lauern überall 50 / Versteckte Zucker ausfindig machen 52 |
Darauf musst du beim Einkaufen und Essen achten 56 | Vor-
sicht bei Obst, Säften und Smoothies 58 | So startest du in
dein zuckerfreies Leben 62 | Die ersten Tage ohne Zucker 66

2. WAS WIR ÜBER ZUCKER WISSEN MÜSSEN 26

Warum wir gerne süß essen 26 | Zucker-
sucht ist wirklich eine Sucht 28 | Zucker ist
nicht gleich Zucker 29 | Was unser Körper
mit Zucker macht 30 | Diabetes, oder: So
wirkt Zucker in unserem Körper 32 | Wei-
tere Kehrseiten der Zucker-Medaille 34 |
Die Goldseite der Kein-Zucker-Medaille 36

5. HERAUSFORDERUNGEN IM ZUCKERFREIEN ALLTAG 68

Heißhunger 68 | Basismaßnahmen gegen Heißhunger 69 | Heißhunger und Zuckerkonsum 72 | Sofortmaßnahmen gegen Heißhunger 73 | Erste-Hilfe-Koffer gegen Heißhunger 74 | Emotionales Essen 75 | Maßnahmen gegen emotionales Essen 76 | Auf Reisen und im Restaurant 77 | Bei Freunden und der Familie, oder: die Kunst, Nein zu sagen 80 | Zuckerfrei „trotz Partner“ 82 | Zuckerfrei „trotz Kinder“ 84 | Die Großeltern und der Zucker

7. REZEPTE 95

Frühstück 96

Laugenbrötchen 96 | Mini-Pancakes 97 | Schoko-Porridge 98 | Kaiserschmarrn 99 | Flockenbrot 100 | Beerenkonfitüre 101 | Baked Oatmeal mit Birne 102

Mittagessen 103

Möhren-Ingwer-Suppe 103 | Linsen-Paprika-Eintopf 104 | Linsen-Auflauf 105 | Gnocchi-Salat 106 | Bulgur-Salat 107 | Kichererbsen-Curry 108 | Glutenfreie Pasta mit Gemüse 109 | Ratatouille 110

6. WIE ICH MEIN ZUCKERFREIES LEBEN HEUTE LEBE 86

Rückschlägen vorbeugen 88 |
Mit Zuckeralternativen arbeiten 91 |
Verschiedene Zuckeralternativen 91

Abendessen 111

Chili sin Carne 111 | Couscous-Salat 112 | Wirsing-Lasagne 113 | Bohnen-Eintopf 114 | Thai-Curry-Nudeln 115

Snacks 116

Schoko-Kokos-Cookies 116 | Müslihäppchen 117 | Nuss-Bananenkuchen 118 | Frucht-Muffins 119 | Pflaumen-Crumble 120 | Apple Pies 121 | Crunchys 122