

# Detox Frischekur

## TAG 3: NATÜRLICH SÜß



### Zucker macht glücklich.

Sehr glücklich. Und das schon seit Jahrtausenden. Als das Überleben noch nicht dank Landwirtschaft und Kühlschrank gesichert war, musste man jede kalorienreiche Gelegenheit nutzen. Ob Bienenwabe oder süße Beeren – das Gehirn meldete: Iss soviel davon wie du kannst! Bis heute hat sich das Prinzip erhalten.

Denn die süchtig machende Wirkung von Zucker ist biochemisch leicht zu erklären: Wann immer etwas Süßes auf den Gaumen trifft wird Dopamin ausgeschüttet. Dieser Stoff macht zufrieden und glücklich. Wenn aber der Blutzuckerspiegel sehr schnell ansteigt, wird vermehrt Insulin ausgeschüttet, was wiederum ein schnelles Absinken des Zuckerspiegels im Blut zur Folge hat. Das häufige Auf und Ab macht müde und verleitet dazu, noch mehr Zucker zu essen, um wieder glücklich zu sein. **Zurück bleibt viel überschüssige Energie, die als Fett gespeichert wird!**

### Kreislauf durchbrechen

Den Hunger nach Süßem können wir aber mit natürlichen Süßstoffen durchbrechen. Dazu gehören Honig, Stevia und Kokoszucker oder getrocknete Früchte wie Datteln und Feigen.

Zucker-Ersatzstoffe sind übrigens keine Lösung. Denn sie foppen das Gehirn, das durch den süßen Geschmack



die Insulinproduktion anwirft. Da keine Kohlenhydrate abgebaut werden müssen, reagiert der Körper mit noch mehr Appetit auf Süßes.

### Tipp 1: Zuckerfrei leben

- Soviel wie möglich frisch Zubereitetes essen. In Fertig-Food steckt immens viel Zucker.
- Immer langsam und bewusst essen.
- Jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Manchmal versteckt sich hinter einem Glust einfach Durst.
- Sparsam mit Honig, Stevia oder fein geschnittenen Trockenfrüchten süßen.
- Immer noch Lust auf Süßes? Dann gönn dir einen süßen Apfel oder 1 Handvoll getrocknete Früchte.
- Light- und zuckerfreie Produkte meiden, sie machen Appetit auf mehr.
- Ein Tag pro Woche Süßes ohne schlechtes Gewissen genießen, das vermeidet Gelüste und damit auch den „Sündenfall“.
- Die Zutatenliste verrät wie viel Zucker in Produkten steckt. Vor allem Fruchtsäfte, fertige Smoothies und Nuss-Riegel enthalten mehr davon als gedacht.
- Vollwertig essen – heißt: in jeder Mahlzeit auf hochwertige Proteine und Fette achten. Die stecken in Fisch, Fleisch, Eiern, Joghurt, Nüssen und Samen, Avocado, Kokosnuss, Nüssen und Olivenöl. Wenn möglich in Bio-Qualität.

- Aromen wie Vanille oder Zimt, getrocknete Datteln und Aprikosen oder Feigen süßen ganz natürlich.

### Tipp 2: Auch das ist Zucker...

Auf Etiketten wird die ganze Zuckermenge oft verschleiert. Genauso kalorienreich belasten auch Maltose, Dextrose, Lactose, Galactose, Fructose, Glucose-Fructose, auch als Sirup, Saccharose und Malzmolasse den Blutzuckerhaushalt. Ein Blick auf die Inhaltsstoffe zeigt aber immer wie viel Gramm Zucker im Produkt enthalten sind. In einem Liter Cola verstecken sich z.B. 135 Gramm davon, das sind 45 Würfelzucker.

Auf unserer Homepage findest du die ganze Liste und was genau unter zuckerfrei, zuckerarm oder ohne Zucker zu verstehen ist. [www.avogel.de/detox-kur/2016/tag3-natuerlich-suess.php](http://www.avogel.de/detox-kur/2016/tag3-natuerlich-suess.php)



## TIPPS & TRICKS

### Bewegungs-Tipp

Heute bringen wir den Kreislauf auf Trab: Treppen steigen statt Aufzug fahren, zwei Stationen vor der eigentlichen Haltestelle aussteigen oder das Auto bewusst weit weg vom Büro parken.

### Relax-Tipp

Nimmst du dir je Zeit zum Nichtstun? Oder haben Kinder, Arbeit, Weiterbildung, Bügeln, Hausarbeit und Einkaufen immer Priorität? Dann wird es Zeit für eine Pause! Ab jetzt täglich eine Pause fix einplanen, z.B. um 14 Uhr für einen gemütlichen Bambu® Getreidekaffee.

Starte in den Tag mit 1 Glas lauwarmem Wasser und dem Saft 1 halben Zitrone oder 2 EL Molkosan®. Dazu gibst's 1 Tasse Brennnessel- oder Detox-Tee.



### Frühstück **Overnight Oats** Haferbrei mit Ananas

#### Zutaten

- 50 g Haferflocken (am Vorabend eingeweicht)
- 200 ml Mandelmilch
- Mark aus ½ Vanilleschote
- ½ kleine frische Ananas schälen und würfeln

#### Zubereitung

Haferflocken und Mandelmilch mit Vanillemark in einen Topf geben, aufkochen, Hitze reduzieren und zum cremigen Brei köcheln lassen. Die Overnight Oats in einer Schüssel anrichten und mit Ananasstücken garnieren. Genießen!

#### Snack

1 Birne

#### Mittagessen

### **Spicy Kichererbsen-Salat** Kichererbsen-Salat mit Koriander und Knoblauch-Dressing

#### Zutaten

- 3–4 EL gekochte Kichererbsen (der Rest von gestern)
- 2 großzügige Handvoll Spinat
- 6 Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bund Koriander, fein gehackt
- Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel

#### Zubereitung

Knoblauchzehe, Zitronensaft, die Hälfte des Korianders, Salz und Pfeffer mit dem Joghurt verrühren, nachwürzen falls notwendig. Die zweite Knoblauchzehe auspressen, zusammen mit Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Tomatenhälften und Spinat dazugeben und kurz braten (bis der Spinat zusammenfällt). Kichererbsen dazugeben und gut erhitzen.

Den lauwarmen Salat in einen tiefen Teller geben und mit dem Rest Koriander bestreuen. Dressing separat dazu reichen.

#### Snack

1 Handvoll Trockenfrüchte



#### Abendessen

### **Wintersalat mit Nüssen** Rote-Bete-Salat mit Feldsalat, Walnüssen, Apfel und Feta

#### Zutaten für den Salat

- 2 gekochte Rote Bete
- 2 Handvoll Feldsalat (75 g)
- 75 g Feta-Käse
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 5 Walnüsse (etwa 35 g), zerkleinert
- ½ Apfel
- Sprossen als Topping

#### Zutaten für das Dressing

- 3 EL Olivenöl
- ½ EL Balsamico-Essig
- Herbamare® Kräutersalz / Pfeffer

#### Zubereitung

Balsamico-Essig, Herbamare® Kräutersalz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren, Olivenöl unterrühren.

**Tipp:** Dressing erst kurz vor dem Essen zum Salat geben. Fürs Büro einfach als erstes in die Mitnehm-Box geben und die Zutaten darüber stapeln.

Rote Bete und Apfel in Scheiben oder kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit der fein gehackten Schalotte vermengen. Dazu Feta und Feldsalat geben, Dressing darübergießen und gut vermischen. Walnüsse und Sprossen obenauf geben.



## TIPPS & TRICKS

- Hunger auf Süßes? Dann iss ein paar Trockenfrüchte oder eine Banane.
- Mach dir gleich am Morgen eine große Thermoskanne voll Kräutertee und trinke sie vormittags aus. Nachmittags belebt grüner Tee die Sinne.