



Zucker

Mai 2019



Bist Du süß oder willst Du süß?



Auch diese Praline verspricht ein Genuss zu werden. Diese süsse, runde Verführung voller cremiger Füllung überzogen mit nach süßem Kakao schmeckender Schokolade. Und schliesslich haben Sie es sich verdient nach diesem harten Arbeitstag! – Wenn da nicht diese paar Kilos um die Hüften zu viel wären... Sie sind ja schon eine Süsse. Aber dafür mögen Sie sich nicht.

Warum fällt es so schwer mit Süßem mit Massen umzugehen?

Da ist mal zuerst die Natur. Süsse Lebensmittel sind nicht giftig und liefern viel Energie. Schon Babys reagieren mit einem Lächeln, wenn sie süsse Flüssigkeiten bekommen. Ausserdem schmeckt Süßes einfach gut.

Und da ist zweitens unser Gehirn. Süßes setzt im Gehirn Botenstoffe frei, die uns ein Wohlgefühl geben. Somit aktiviert Süßes unser Belohnungssystem für unser Gehirn. Ganz besonders gut wirkt Zucker und Fett zusammen. Wohl der Grund, warum für viele Schokolade so verführerisch ist.

Können wir den Konsum von Süßem im Zaum halten, ist das alles kein Problem. Spannend ist die Erfahrung, dass bei geringerem Konsum von Zucker nach einiger Zeit auch die Lust darauf nachlässt. Das Gehirn kann sich also ganz gut mit weniger Zucker arrangieren. Somit ist es fraglich, ob man von Zucker süchtig werden kann. Die Wissenschaftler diskutieren noch...

Sicher kann suchthaftes Verhalten entstehen, wenn wir eigentlich weniger Süßes konsumieren wollen, aber es nicht mehr selbst kontrollieren können und kräftig immer weiter in die Pralinschachtel greifen. Wir sind nicht mehr Herr oder Frau im eigenen Körper.

Dann lohnt es sich in jedem Fall externe Unterstützung beizuziehen, um das Zepter wieder in die Hand zu bekommen.

Deshalb bieten wir Ihnen Methoden an, wie Sie wieder eine Süsse / ein Süßer werden können ohne immer Süßes zu wollen.

Übrigens tun sie damit auch Ihren Kindern einen Gefallen, wenn Sie den Zuckerkonsum helfen zu regulieren. Schulleistungen, Hyperaktivität, Übergewicht oder Trägheit hängen häufig mit dem Essverhalten zusammen.

Deshalb:

Lustvoll auf Zucker verzichten

**Samstag, 25.5.2019, 10:00 – 11:30 Uhr
Konstanzerstr. 43, 8280 Kreuzlingen**

Einfach vorbeikommen – ohne Anmeldung.

Bei Fragen einfach anrufen.

Ihre Andrea Hartung-Binetsch

