



# Barfuß Plus – Ein weiterer Schritt zu mehr Gesundheit

Posted on 5. November 2020 by Wolfgang Hilden

Eva und ich genießen gerne. Das Barfußlaufen wegen des unbeschreiblichen Gefühls der Freiheit oder das Bergwandern wegen seiner unzähligen und vielfältigen Eindrücke für alle Sinne. Ganz klar gehört dazu aber auch exquisites Essen, das mit seinem Reigen an Sinneseindrücken für Glücksgefühle sorgen kann. Geruch, Geschmack, Tastsinn und Temperaturempfinden sind entscheidend.

Für uns unverzichtbar beim Genuss ist auch, dass wir dabei etwas Gutes für unsere Gesundheit tun, damit wir so lange wie möglich fit bleiben. Und ein böser Spruch sich nicht bewahrheitet: Wir leben ja nicht wirklich länger, wir sind nur länger krank.

Bei der Ernährung spielen dazu viele Faktoren eine wichtige Rolle. Einer

davon ist, Zucker aus unserer Nahrung weitestgehend zu verbannen. Zugesetzten Zucker wohlgemerkt, nicht zu verwechseln mit natürlichem Zucker, den uns z.B. Obst liefert.

Ich geb's zu, noch vor gar nicht allzu langer Zeit war ich ein Zuckerjunkie. Wie so viele von uns. Ich fühlte mich als Teil einer großen Zucker-Gemeinde, in der Kaffee und Kuchen am Nachmittag ein Stück Lebensfreude und Lebenskultur bedeutet. Wo schon Kinder mit zuckrigem Naschwerk als Einstiegsdroge belohnt werden. Aber ich war auch jemand, dem zunehmend klar wurde, dass da irgendwas nicht stimmen kann. Dass der viele Zucker mir gesundheitlich zusetzte. Früher mussten die Menschen schließlich ohne Zucker auskommen. Jedenfalls ohne den zugesetzten Zucker. Ich wusste auch, dass Zucker wie eine Droge Glücksgefühle hervorruft. Dass aber auch mit dem vielen Zucker der Insulinhaushalt völlig durcheinander gerät und eine Teufelsspirale in Gang gesetzt wird, die kaum noch kontrollierbar ist. Mir war zudem bekannt, dass auch harmlos daherkommende Lebensmittel tatsächlich mit unglaublichen Mengen an Zucker aufwarten, auf der Inhaltsbeschreibung getarnt mit Bezeichnungen wie „Raffinose“. Nomen est omen.

Eva steckte in der gleichen Zuckerfalle fest. Mit dem kleinen Unterschied, dass sie das Thema nicht als Problem sondern als Herausforderung verstand, die sie meistern wollte.

Und so verkündete sie mir eines schönen Wintertages, dass wir uns fortan frei von zugesetztem Zucker ernähren. Wer es geschafft hat, von den Schuhen wegzukommen, der kann auch noch ganz andere Dinge leisten. Sagte sie. Ich hatte meine Zweifel.

Was soll ich sagen, es lief viel besser, als ich es je erträumt hatte. Der Körper stellte sich sehr schnell auf die zuckerfreie Ernährung ein, die Lust auf Süßes verringerte sich erheblich. Plötzlich esse ich auf wilden

Kuchenparties lieber ein Käsebrot. Vieles wirkt jetzt völlig übersüßt, z.B. der zum Cappuccino obligatorische Keks. Eva und ich essen auch weniger, ein automatischer Nebeneffekt, wenn man den Zucker aus der Nahrung streicht und stattdessen zu hochwertigen, natürlichen Lebensmitteln greift. Das zuckerfreie Leben tut mir unglaublich gut. Weniger Völlegefühl, verringerte Verdauungsprobleme, niedrigeres Gewicht, mehr Zufriedenheit. Eva geht es ähnlich.

Zuckerfrei, die neue Freiheit.

Den entscheidenden Anteil am Erfolg hatte Eva. Sie verwandte ungeheuren Ehrgeiz und viel Phantasie darauf, einen enormen Reigen an wirklich schmackhaften zuckerfreien Speisen für den ganzen Tag zu kreieren. Einfach phantastisch. Zuckerfreie Ernährung schmeckt ungemein gut.

Und Eva wäre nicht sie selbst, wenn sie ihre tollen Kreationen nicht auch einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen würde. Damit auch andere den Schritt zu weniger Zucker erfolgreich bewältigen können.

Zunächst tat sie dies im Rahmen eines Internet-Tagebuchs. Jetzt in einem extrem umfangreichen und vielseitigen Kochbuch.

Das Buch bietet eine Sammlung von 218 Rezepten und viele Tipps, die dabei helfen können, von der Zuckersucht loszukommen. Alles ist abgedeckt: Frühstück, Hauptmahlzeiten, Backwaren und Desserts.

Das Buch „**Zuckerfrei essen jeden Tag**“ ist überall im (Online-)Buchhandel erhältlich!