

# Meine Woche ohne Zucker

Ein neues Experiment unserer Selbstversuch-Reihe: Cola, Schokolade & Co. sind tabu.

VON ANNIKA DERICHS,  
TEXTHELDEN-JUGENDREPORTERIN

---

Künstlicher Zucker macht süchtig, fördert Diabetes und Fettleibigkeit. Warum also nicht einfach mal auf den Süßstoff verzichten? Zu Beginn meines Selbstexperiments bin ich vor allem eins: überfordert. Denn in fast jedem Lebensmittel versteckt sich Zucker. Selbst Produkte, bei denen man es nicht erwarten würde, haben den Stoff in der Zutatenliste. Immerhin muss ich nur auf künstlichen Zucker achten. Obst und Gemüse, die Fruchtzucker enthalten, dürfen auf dem Speiseplan bleiben.

Zeit für den Beginn des Experiments. Schon an Tag zwei merke ich die ersten Entzugserscheinungen. Ich fühle mich kraftlos und müde. Aber vor allem will ich eins: ZUCKER! Wie gerne ich jetzt in ein Stück Schokolade beißen würde!

Zumindest wird es an Tag drei und vier immer einfacher, bewusster zu konsumieren. So langsam bekomme ich ein Gespür dafür, in welchen Lebensmitteln sich Zucker verstecken könnte. Meine Müdigkeit ist verschwunden. Allerdings wird sie

durch Kopfschmerzen ersetzt. Ich bin wirklich erstaunt, wie mein Körper auf den Verzicht von etwas so Unscheinbarem reagiert.

Der fünfte Tag ist eine wahre Herausforderung. Ich bin unruhig und unkonzentriert. Obwohl ich dringend für Klausuren lernen müsste, bekomme ich nichts auf die Reihe. Zu allem Überfluss habe ich unheimlichen Heißhunger auf Süßigkeiten.

Am Morgen des sechsten Tages sind die Kopfschmerzen verschwunden und ich bin endlich wieder in der Lage, mich zu konzentrieren. So langsam scheint sich mein Körper an den Zuckerentzug zu gewöhnen. In den darauffolgenden Tagen bin ich wacher, konzentrierter und habe keine Heißhungerattacken mehr.

Für mich steht nach einer Woche fest: Ich möchte weitermachen. Oder zumindest Zuckerbomben wie Cola in Zukunft vermeiden. Die ersten Tage waren alles andere als angenehm. Aber so schnell, wie es begonnen hatte, war es wieder vorbei. Die positiven Auswirkungen meines Verzichts sind umso besser. Außerdem fühlt es sich gut an, dem eigenen Körper einen Gefallen zu tun!