



RAUS AUS DER SÜSSEN FALLE!

Zucker macht träge, dick, fördert Krankheiten und beschleunigt den Alterungsprozess. Jeder weiß das – und trotzdem ist es unendlich schwierig, sich die süße Sucht abzugewöhnen. Ein Selbstversuch

VIEL ZU SÜSS
Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich rund 38 Kilogramm Zucker im Jahr. Dieser Verbrauch liegt etwa viermal höher, als die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt

FOTOS: STOCKFOOD, SHUTTERSTOCK, PRIVAT, ARMIN WALCHER (2)

Das Szenario hatte ich geplant wie ein Examen. Der Dienstag war der Tag, an dem ich das letzte Glas Wein trinken würde. Am Donnerstag wollte ich ein letztes Stück Kuchen essen und mir am Freitag noch einen letzten doppelten Espresso genehmigen. Es wurde der vorvorletzte. Auch dem Kuchen folgte ein allerletztes Stück. Mit der empfohlenen Vorbereitung zur Heilfasten-Kur war ich also bereits gescheitert, denn eine Woche vor Anreise sollte man auf Kaffee, Süßes und Alkohol verzichten, hieß es in der E-Mail. Ich hatte meine Gnadenfrist verlängert und ein paar zusätzliche Tage gewonnen, in denen ich meiner täglichen Sucht nachgab.

Zucker macht müde

Am Montagmorgen saß ich **Dr. Sepp Bodo Fegerl** gegenüber, stellvertretender ärztlicher Leiter der Vivamayr-Klinik im österreichischen Altaussee. Vor ihm legte ich Rechenschaft ab über schlechte Gewohnheiten und gescheiterte Bemühungen. Und ich formulierte mein Ziel: Ich wollte mir das Zuckerzeug abgewöhnen, dem ich schon als Kind nicht widerstehen konnte. Damals bedeutete der Hefekuchen meiner Mutter das Paradies. Inzwischen war leicht verfügbarer Süßkram zur Falle geworden.

„Zucker ist essenziell für unser Hirn- und Nervensystem“, sagte Dr. Fegerl. Der Satz klang wie ein Freispruch – allerdings folgte ein bedrohliches ABER: Zucker lässt den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen und ebenso wieder abfallen. Übermäßiger Genuss begünstigt Krankheiten wie Diabetes, Karies, Fettleber, Depressionen. Zucker ermüdet, zerstört die Darmflora und schwächt das Immunsystem. Außerdem verschlechtert er das Hautbild und beschleunigt das Altern. „Unser Körper kann sich seinen Zucker selber machen. Aus Fett und Eiweiß baut er diese Ketone“, so Fegerl.

Der Vortrag des Arztes dauerte nur ein paar Minuten – aber die waren grausam. Nach Untersuchungen, Tests und Laboranalysen bekam ich eine niederschmetternde Diagnose: extreme Übersäuerung des Körpers. Die Zellen lagern zu viel Wasser ein, um Giftstoffe ausschwemmen zu können. Das Verdauungssystem schuftet auf Vollkraft, was Energie raubt. Um diesen Kreislauf zu durchbrechen,

verordnete der Arzt Leberwickel, Massagen, Elektrolysefußbäder, vor allem aber strenge Diät: Sellerie, Fenchel, Avocado, Brokkoli, Kartoffeln, Brühe, Fisch, kalt gepresste Öle – es klang fad, schmeckte aber erstaunlich gut. Wie eine Schwerkranke schleppte ich mich durch die ersten drei Kurstage. In meinem Kopf hämmerte stechender Schmerz, Muskeln brannten, Glieder schmerzten und sobald ich irgendwo saß, schlief ich ein. „Kurkrise“ nannte Dr. Fegerl meinen Zustand. Mein Körper rebellierte gegen den Entzug.

Das große Leuchten

Irgendwann spuckte mich die Hölle wieder aus. Ich wachte auf und fühlte mich voller Energie, klar im Kopf und in euphorischer Stimmung. Da war er also, der ersehnte Moment, von dem Fans des Heilfastens schwärmen! Endlich verstand ich das Geheimnis: Der Verzicht verwandelt sich in ein großes Leuchten.

Vier Monate sind nun seit meiner Vivamayr-Kur vergangen. Ich verzichte auf nichts, was ich gern mag. Aber auf Kuchen und Kekse dann doch manchmal – jedenfalls öfter als früher. Es fällt mir heute leichter.

DAS PRINZIP: DU BIST, WAS DU VERDAUST

Die Vivamayr-Kliniken in Maria Wörth und Altaussee praktizieren eine moderne Medizin, die auf der vom österreichischen Arzt F. X. Mayr entwickelten Methode basiert. Im Mittelpunkt steht die Erkenntnis: Der Darm ist die Quelle der Gesundheit.

- **Gründliches Verdauen** braucht Zeit, deshalb sollten vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen. Keine Snacks und Naschereien! Abends möglichst früh essen und Rohkost meiden.

- **Zigfaches, geduldiges Kauen**, damit die Nahrung „eingespeichelt“ wird.

- **Viel Wasser** und Tee trinken, allerdings nie zum Essen, sondern zwischen den Mahlzeiten.

- **Auf basische** Lebensmittel (Gemüse, Kartoffeln, kalt gepresste Öle) achten, damit der Körper nicht übersäuert.

- **Ausreichend** Bewegung und ein ruhiger Schlaf gehören zu einem gesunden Lebensstil.

FÜR GESUNDHEIT & SCHÖNHEIT



EIN SELBSTVERSUCH
Katrin Sachse (BUNTE) fastete in Altaussee (Foto 1).

PURE NATUR Die Vivamayr-Klinik liegt in idyllischer Ruhe (Fotos 2, 3)