

# Das Experiment

## Zwischen Heißhungerattacken und Glücksgefühl: Eine Woche ohne Zucker

**Lemwerder.** Vögel zwitschern, während die Sonnenstrahlen sich ihren Weg durch Lauras Jalousien bahnen. Gestern war der letzte Tag ihrer zuckerfreien Woche. Endlich! An diesem Morgen freut sie sich besonders auf ihr Lieblingsmüsli, dessen Geschmack ihr erstaunlich süß erscheint.

Zu Beginn ihrer zuckerfreien Woche hat sie sich bei Diana Haack erkundigt. Die ist bei der AOK Bremen/Bremerhaven für den Bereich der Ernährungsberatung zuständig und informiert über die Nachteile von hohem Zuckerkonsum und die Vorteile eines zuckerfreien Lebens.

Wie ungesund der Stoff für den Körper ist, sei vielen nicht bewusst. Nicht nur verdrängen

**„Wichtig ist: selbst kochen.“**

**Katja Rühle ernährt sich zuckerfrei**

Süßigkeiten oft gesunde Lebensmittel, sondern sie seien auch ein großer Dickmacher, da das Sättigungsgefühl nur für einen kurzen Zeitraum eintrete und deshalb mehr gegessen werde, sagt die Expertin. Daher bleibe man oft in einem Teufelskreis gefangen.

Auch die Annahme, dass Zucker den Gedankenfluss fördere, entspreche nicht der Wahrheit, so Diana Haack. Eigentlich müsse man Zucker nicht konsumieren, denn der Körper bekomme ausreichend Energie über die Kohlenhydrate in der Ernährung.

Auf Anraten der Fachfrau hat sich die 14-jährige Schülerin

beim Einkaufen an der Lebensmittelpyramide orientiert. Mindestens zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag sind ein Muss, ebenso Wasser, Fruchtt Tee und vollwertige Produkte. Für industrielle Fertigprodukte ist kein Platz in ihrem Korb, der dadurch frei von überflüssigen Verpackungen ist.

Die zuckerfreie Woche verläuft nicht ohne Hindernisse. Lauras Heißhunger steigert sich von Tag zu Tag und sie fühlt sich zunehmend leer und „die meiste Zeit eher hungrig als satt“. Da helfen gesunde Snacks wie Mandeln oder Nüsse und regelmäßige Mahlzeiten im Vier-Stunden-Takt.

Von der sich zuckerfrei ernährenden Katja Rühle erfährt Laura, dass der Körper sich zunehmend an den Zuckerkonsum gewöhne und die Heißhungerattacken nachlassen würden.

Im Verlauf der Woche stellt Laura fest, dass sich ihre Hautqualität deutlich verbessert und auch ihr Schlaf tiefer und erholsamer wird. Weitere positive Auswirkungen sind, laut Diana Haack, dass die Anfälligkeit für Krankheiten wie Diabetes Typ 2 sinke und man viel fitter werde.

„Wichtig ist: selbst kochen“, rät Katja Rühle. Man solle sich nicht von Fertigprodukten ernähren, da diese oft Zucker oder auch Zuckeraustauschstoffe enthalten, die unangenehme Nebenwirkungen mit sich bringen können wie etwa Magenbeschwerden.

Zudem würde man das eigene Geschmacksempfinden von Süße auf diese Weise nicht verändern, da die Ersatzstoffe oftmals sogar süßer schmecken als der eigentliche Zucker, erklärt Diana Haack.



Wie viele Zuckerwürfel stecken in was? Müsliriegel – 3 Zuckerwürfel / Gewürz Gurken – 4 Zuckerwürfel / Fruchtojoghurt – 8 Zuckerwürfel / Apfelsaft – 16 Zuckerwürfel / Rotkohl (Dose) – 25 Zuckerwürfel / Dosenananas – 30 Zuckerwürfel.  
IDEE: KIMBERLEY GÖTTFERT

Gegen Ende dieser außergewöhnlichen Woche fühlt Laura, wie ihr Stress nachlässt. Und, obwohl im Kühlschrank der sehnsüchtig erwartete Milchreis steht, nimmt sie sich ein paar Eier und macht sich ein leckeres

Omelett, ganz entspannt – und garantiert vollkommen zuckerfrei.

Aus der Klasse 9b des Gymnasium Lemwerder von Anna Baumann, Laura Jasmin Schulze und Viktoria Rehn

## Ein Leben mit Limits

### Diagnose Diabetes 1

**Lemwerder.** „Diabetes ist kein Weltuntergang“, sagt Robert Krüger. Im Alter von 29 Jahren habe er herausgefunden, dass er Diabetes Typ 1 hat. Die Furcht, dass sein Leben nun einer kompletten Umstellung unterzogen wird, plagte ihn am Anfang oft, jedoch habe er schnell erkannt, dass dies nicht der Fall ist.

Mit Hilfe von regelmäßiger Insulineinnahme mittels einer Pumpe sorgt er für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel. Trotzdem müsse er auf gewisse Lebensmittel, wie etwa Cola, verzichten. Diese ersetzt er mit Lightprodukten. Sein Umfeld hat ihm vorgeschlagen, sich auf Diabetes testen zu lassen, denn er zeigte typische Symptome wie viel Trinken, häufiger Toilettengang und starkes Abnehmen.

Leben mit Limits? „Es wird Alltag“, stellt Krüger fest. Nach einer gewissen Zeit wisse man genau, wie man sich ernähren sollte, um eine Über- oder Unterzuckerung zu verhindern.

Sich an die Ernährungsvorgaben zu halten, sei wichtig, weil durch ein Ignorieren viele Folgeerkrankungen entstehen können. Daher sollte jeder Diabetiker sich Hilfe holen, vor allem in der Anfangsphase der Erkrankung.

Damals fand Krüger Hilfe bei dem Deutschen Diabetiker Bund. Dort hat er mit vielen ausgebildeten Ansprechpartnern reden können, die ihn unterstützen. Nun leitet er als Landesbeauftragter den Regionalverband Nord, und bietet Menschen, die sich mit ihrer Diabeteserkrankung allein fühlen, qualifizierte Hilfe zur Selbsthilfe an.

Mehr Infos im Internet unter [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

ANNA BAUMANN, LAURA JASMIN SCHULZE UND VIKTORIA REHN

## Etwas Süßes für die Haut

**Lemwerder.** Yvonne Berends, die über die Beschäftigung mit Heilpflanzenkunde zur Naturkosmetik gefunden hat, betreibt das „Natur Werk“. Das ist ein Kosmetikladen in der Bremer Neustadt. Die Hauptinhaltsstoffe der dortigen Kosmetika sind pflanzliche Öle, wie Mandelöl oder Sheabutter.

Um ein geschmeidiges und pflegendes Produkt herzustellen, brauche man noch einen Feuchtigkeitsspender, meistens bestehe dieser aus Wasser oder Aloe vera: Wirkstoffe, wie Hyaluronsäure oder Vitamin E und C werden hinzugefügt, berichtet die Inhaberin. Damit sich alles konserviere, benötige man natürliche Düfte. Von diesem naturkosmetischen Haltbarkeitsprinzip ist sie besonders begeistert, denn, wenn etwas gut rieche, dann würden wir uns wohl fühlen und Vertrauen fassen.

„Ganz wichtig: Bei der Produktion von Naturkosmetik werden keine Tierversuche unternom-



Naturkosmetikerin Yvonne Berends. FOTO: LEON BUCHHOLZ

men“, verrät sie. Zudem setzen die Unternehmen bei der Verpackung auf Umweltschutz.

Ein Mensch „isst“ im Laufe seines Lebens durchschnittlich 3,5 Kilogramm Lippenstift, so gelangt ganz schön viel Mikroplastik über Schminken und Küssen in den Körper. Dagegen pflegt Naturkosmetik nahezu frei von Mikroplastik. Siegel wie Eco Cert oder die App „Codecheck“

erleichtern das Erkennen von Produkten mit unbedenklichen Inhaltsstoffen. So wie Zucker.

Die Kosmetikexpertin klärt über dessen kosmetische Wirksamkeit auf: Er wird in Peelings benutzt, da er in seiner kristallinen Struktur im Gegensatz zu Salz keine scharfen Kanten hat und die Haut nicht verletzt. Fruchtsäuren wie AHA-Säuren, die sich manchmal in Peelings befinden, werden aus Zuckerrüben oder Zuckerrohr gewonnen und fördern das Hautbild. Zuckertenside sind in Shampoos und Duschgels enthalten und erzeugen dort den Schaum.

Im Gegensatz zu synthetischen Tensiden sind sie biologisch abbaubar. Zum einen seien diese Tenside sehr gut verträglich und zum anderen trockneten sie die Haut weniger aus. Zudem sorgen Zuckerextrakte für den nötigen Halt in Hairstylingprodukten.

VANESSA BARON, LEA ANTONIA EBERT, SALOME SCHUNK UND AGNES SMAJLI

## NATÜRLICHE LIPPENPFLEGE

Schon mit kleinen Maßnahmen, wie diesem einfachen Rezept kann man eine Lippenpflege herstellen und sich selbst und die Umwelt schützen.

Man braucht dafür: zwei Esslöffel Zucker, einen Esslöffel Honig, einen Esslöffel pflanzliches Öl (sowie nach Bedarf Duftaromen und Aloe vera).

Diese Zutaten gemischt, ergeben eine zarte Konsistenz, die man nun auf die Lippen aufträgt. Mit einem angefeuchteten warmen Handtuch kann man das Peeling entfernen und im Anschluss daran die Lippen mit Öl pflegen.

VANESSA BARON, LEA ANTONIA EBERT, SALOME SCHUNK UND AGNES SMAJLI



Zuckerpeeling selbst gemacht.

FOTO: VIKTORIA REHN