

ALLEN CARR  
JOHN DICEY  
Endlich ohne Zucker!  
für Lesemuffel



GOLDMANN

Lesen erleben

## Buch

All jenen, die bereit sind, ihre Sucht von Zucker beenden zu wollen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter »Easyway«-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die körperliche und psychische Zuckersucht überwinden, indem er seinen Konsum kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.

## Autoren

Der Bestsellerautor **Allen Carr** hat mit seinen Büchern weltweit Millionen Menschen von Nikotinsucht, Übergewicht und Alkoholsucht befreit, indem er ihnen zeigte, wie sie mit seiner einzigartigen Methode ganz einfach und wie von selbst ihre Probleme hinter sich lassen. Durch den großen Erfolg seiner Selbsthilfe-Methode erlangte Carr internationales Ansehen. Weltweit gibt es »Allen-Carr-Standorte« mit speziell ausgebildeten Trainern.

**John Dacey** ist erfahrener Suchttherapeut und Direktor des Allen-Carr's-Easyway-Instituts. Er begegnete Allen Carr 1997 und wurde durch seine Methode davon befreit, bis zu 80 Zigaretten am Tag zu rauchen. Gemeinsam mit Allen Carr und Robin Hayley hat er seither daran gearbeitet, die »Easyway«-Methode auch auf andere Süchte anzuwenden und in die gesamte Welt zu tragen – mit großem Erfolg. John Dacey lebt mit seiner Familie in Surrey bei London, Großbritannien.

**Bev Aisbett** hat schon zahlreiche Selbsthilfe-Ratgeber verfasst und illustriert. Von ihr stammen auch die Illustrationen in *Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel*.

## Außerdem von Allen Carr im Programm

Endlich Nichtraucher! (17402) · Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel! (16964) · Endlich Nichtraucher! für Frauen! (16542) · Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel! – für Frauen (17076) · Endlich Nichtraucher! für Eltern! (17434) · Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319) · Für immer Nichtraucher! (16293) · Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439) · Endlich Nichtraucher! Weg mit dem Aschenbecher (15675; nur als E-Book) · Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633) · Endlich Wunschgewicht! (17380) · Endlich Wunschgewicht! + CD (17553) · Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732) · Endlich ohne Alkohol! (17391) · Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634) · Endlich frei von Flugangst! (13892, nur als E-Book) · Endlich ohne Zucker! (17711) · Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807) · Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)

Allen Carr  
John Dickey

# Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel

Der einfache Weg

Aus dem Englischen von Annika Tschöpe

Mit Illustrationen von Bev Aisbett

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»The Easy Way to Quit Sugar« bei Arcturus, London.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2019

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2017 der Originalausgabe:

Allen Carr's Easyway (International) Limited

Illustrationen: © Bev Aisbett

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JE · cb

ISBN 978-3-442-17807-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



# Inhalt

VORWORT	9
DIE BITTERE SEITE DES ZUCKERS	11
GANZ NATÜRLICH	21
DIE GEHIRNWÄSCHE	30
DIE FALLE	48
DAS GROSSE MONSTER AUSHUNGERN	59
VERTRAUEN SIE AUF IHR BAUCHGEFÜHL	66
WAS ZUGEFÜHRT WIRD, MUSS AUCH WIEDER RAUS	75
SICH DEN ÄNGSTEN STELLEN	84
KEINE WILLENSKRAFT NÖTIG	93
ÜBER DIE SUCHT	101
ZURÜCK ZUR NATUR	110
IHRE NEUE LIEBLINGSNAHRUNG	120
KEINE ERSATZSTOFFE	124
SÄMTLICHE ZWEIFEL AUSTRÄUMEN	128
RICHTLINIEN	137
ENTZUG	147

WANN, WENN NICHT JETZT? 153

SIE SIND ZUCKERFREI! 160

DIE ANWEISUNGEN 164

ALLEN-CARR-ZENTREN 168

*Für Sam Carroll,  
unsere Kerze im Wind  
Und Florrie...*



# VORWORT

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher. Nach zahllosen vergeblichen Aufhörversuchen konnte er sich 1983 endlich von seiner Sucht befreien, statt einhundert Zigaretten pro Tag rauchte er dann keine einzige mehr – ganz ohne Entzugssymptome, ohne Willenskraft und ohne dabei zuzunehmen. Er hatte entdeckt, worauf die ganze Welt gewartet hatte: eine einfache Methode, mit dem Rauchen aufzuhören. Fortan widmete er sich dem Ziel, alle Raucher dieser Welt von ihrer Nikotinsucht zu befreien.

Dank des phänomenalen Erfolgs seiner Methode gilt er mittlerweile als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung und unterhält ein Netzwerk von Zentren rund um den Globus. Sein erstes Buch, *Endlich Nichtraucher*, hat sich mehr als zwölf Millionen Mal verkauft, ist nach wie vor ein internationaler Bestseller und wurde in über vierzig Sprachen übersetzt. In Allen Carr's Easyway-Zentren haben schon viele Hunderttausend Raucher erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. Die Erfolgsquote liegt bei über 90 Prozent – wer dort nicht mühelos von den Zigaretten loskommt, erhält sein Geld zurück.

Mit der **Easyway**-Methode von Allen Carr lassen sich diverse Probleme wie Übergewicht, Alkoholismus und andere Süchte sowie Ängste besiegen. Auf den letzten Seiten dieses Buches finden Sie eine Aufstellung aller Zentren. Wenn Sie Hilfe brau-

chen oder weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an ein Zentrum in Ihrer Nähe.

Weitere Informationen über die *Easyway*-Methode von Allen Carr finden Sie unter

**[www.allen-carr.de](http://www.allen-carr.de)**

# DIE BITTERE SEITE DES ZUCKERS

Dieses Buch verrät Ihnen die Wahrheit über **SCHLECHTEN ZUCKER** und stellt Ihnen eine bewährte Methode vor, mit der Sie diesen aus Ihrer Ernährung streichen können. **GUTEN ZUCKER** in Form von Obst und Gemüse können Sie ohne weiteres zu sich nehmen, doch es ist kein Geheimnis, welche schädlichen Folgen **SCHLECHTER ZUCKER** hat – in diesem Buch sind damit raffiniertes Zucker, industriell verarbeitete Kohlenhydrate und stärkehaltige Kohlenhydrate gemeint.

Die **ZUCKERSUCHT** kostet eine nie dagewesene Anzahl an Menschen das Leben und ruft zahlreiche **GESUNDHEITSPROBLEME** hervor, zum Beispiel:

- **FETTLAIBIGKEIT**
- **TYP-2-DIABETES**
- **HERZERKRANKUNGEN**

Na, **SCHMECKT'S?**



Na klar!  
Man **GÖNNT SICH**  
doch gerne mal was!



Leider muss ich Ihnen die **BIT-  
TERE WAHRHEIT** verraten – der  
**SÜSSE** Geschmack **VERSAUERT**  
Ihnen und allen anderen Men-  
schen auf der **WELT** das Leben!



Wie  
das?

Die **ZUCKERSUCHT** setzt Ihrer Gesundheit Tag für Tag viel  
stärker zu, als Ihnen klar ist. Seien Sie mal ganz ehrlich – stimmt  
es nicht, dass Sie selbst an **GUTEN TAGEN** nicht ganz auf der  
Höhe sind?



Ich habe Übergewicht und fühle mich **SCHLECHT!**  
Gibt es noch **HOFFNUNG?**



Keine Sorge, Sie können das **ÄNDERN**, und dieses Buch wird Ihnen dabei helfen. Bald werden Sie sich schon sehr viel **BESSER** fühlen.



Aber ohne **ZUCKER** kann ich einfach nicht **LEBEN!**  
Ich liebe **SÜSSES!**

Sobald Ihnen klar geworden ist, wie **VIEL BESSER** das Leben ohne **SCHLECHTEN ZUCKER** sein kann, werden Sie das sicherlich **ANDERS** sehen.

Und ich habe **NOCH BESSERE NACHRICHTEN** für Sie! Wenn Sie das Buch bis zum Ende durchlesen, werden Sie erkennen, dass Sie keinerlei **OPFER** bringen, sondern eine **SCHÄDLICHE SUCHT** loswerden!



Dem **ZUCKER** verfallen wir schon in sehr jungen Jahren. Genau wie das **RAUCHEN** hielt man auch **ZUCKER** früher für **HARMLOS!**

Mittlerweile erkennen wir allmählich, dass **ZUCKER GENAUSO GEFÄHRLICH** ist.



Wenn Zucker etwas **SCHÖNES** ist – also **GUT FÜR SIE** –, wieso **BESCHRÄNKEN** Sie Ihren Konsum dann? Liegt das nicht daran, dass Sie **INSTINKTIV** wissen, dass Zucker Ihnen **SCHADET**? Schließlich macht er Ihnen so sehr zu schaffen, dass Sie **ZU DIESEM BUCH GEGRIFFEN HABEN**, oder etwa nicht?



Vielleicht ... aber  
Zucker ist  
für mich ein  
GENUSS!

Natürlich **GLAUBEN** Sie das.



Und er  
gibt mir  
ENERGIE!

Auch hier gilt: Dieser **IRRGLAUBE** ist Teil der **SUCHT!**

Na ja, als **SÜCHTIG** würde  
ich mich nicht bezeichnen!  
Mit **WILLENSKRAFT** kann  
ich mich **BEHERRSCHEN!**



**WILLENSKRAFT** bedeutet in Wirklichkeit: »Ich **MÖCHTE**, aber ich **DARF NICHT!**« Sie haben das Gefühl, dass Sie auf etwas **VERZICHTEN**, das Sie gerne hätten, und dieser Kampf kostet sehr viel **KRAFT**. Seien wir einmal ganz ehrlich: Das **VERLANGEN** gewinnt doch meist die Oberhand, oder etwa nicht? Das bezeichnet man als **SUCHT!**

Ich werde später noch genauer darauf eingehen, doch vorerst möchte ich kurz erklären, wie eine **SUCHT** funktioniert.

Zum einen gibt es das **KLEINE MONSTER**.

Entstanden ist es, als Sie zum ersten Mal den Geschmack von **SCHLECHTEM ZUCKER** wahrnahmen, denn wenn Sie diesen Geschmack eine Zeitlang nicht verspüren, **VERMISSEN** Sie ihn. Jede Portion **SCHLECHTER ZUCKER**, die Sie seitdem zu sich genommen haben, hat diesen Effekt verstärkt.

Hier ist das **KLEINE MONSTER** am Werk.



Es ruft ein ganz subtiles Gefühl von Leere und Unsicherheit hervor, das dazu führt, dass Sie **MEHR** wollen – denn das Monster lässt sich nur zum Schweigen bringen, indem es weiter mit **SCHLECHTEM ZUCKER** versorgt wird.

Darüber hinaus gibt es noch ein **GROSSES MONSTER**.



Es ist deshalb so **GROSS** geworden, weil es von verschiedenen Seiten gefüttert wurde – durch die **WERBUNG**, unser **SOZIALES UMFELD** und sogar unsere **FAMILIEN**.

Das ist die **GEHIRNWÄSCHE**, die Ihnen weismacht, **SCHLECHTER ZUCKER** sei ein **GENUSS**, eine **ENERGIEQUELLE** oder eine **BELOHNUNG**, ohne die man nicht leben kann.

Und Sie verspüren tatsächlich kurzzeitig mehr **ENERGIE**, wenn Sie Zucker zu sich nehmen. Das **KLEINE MONSTER** verstummt, deshalb fühlen Sie sich **BESSER** – genau wie ein Junkie nach einem **SCHUSS**. Bis er dann den **NÄCHSTEN SCHUSS** braucht, und den **NÄCHSTEN** ...