



GOLDMANN

## *Buch*

All jenen, die bereit sind, ihre Sucht nach Zucker zu beenden, 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 Dicey** ist erfahrener Suchttherapeut und Direktor des Allen-Carr's-Easyway-Instituts. Er lernte Allen Carr 1997 kennen und wurde durch seine Methode davon befreit, bis zu 80 Zigaretten am Tag zu rauchen. Gemeinsam mit Allen Carr und Robin Hayley arbeitet er seither daran, die Easyway-Methode auch auf andere Süchte anzuwenden und in die gesamte Welt zu tragen – mit großem Erfolg. John Dicey lebt mit seiner Familie in Surrey bei London, Großbritannien.

### *Außerdem von Allen Carr im Programm*

- Endlich Nichtraucher! (17402)
- Endlich Nichtraucher! für Lesemuffel! (16964)
- Endlich Nichtraucher! für Frauen! (16542)
- Endlich Nichtraucher! ohne Gewichtszunahme + CD (17319)
- Für immer Nichtraucher! (16293)
- Endlich Nichtraucher! Quick & Easy (17439)
- Endlich Nichtraucher! Der Erfolgsplan (17633)
- Endlich Wunschgewicht! (17380)
- Endlich Wunschgewicht! + CD (17553)
- Endlich Wunschgewicht! für Frauen (17732)
- Endlich ohne Alkohol! frei und unabhängig +CD (17634)
- Endlich ohne Zucker! (17711)
- Endlich ohne Zucker! für Lesemuffel (17807)
- Endlich Nichtraucher! Das Boot-Camp (17838)
- Endlich handyfrei (17886)
- Endlich Schluss mit Frustessen (17902)

Alle Titel auch als E-Book erhältlich.

Allen Carr  
John Dicey

# **Endlich ohne Zucker!**

Der einfache Weg

Aus dem Englischen  
von Annika Tschöpe

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»Good Sugar, Bad 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.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Deutsche Erstausgabe 2017

Copyright © der Originalausgabe: Allen Carr's Easyway (International)  
Limited, 2016

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Antonia Zauner

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JE · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-17711-0

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

---

*Für Jack und das großartige Kundenbetreuungsteam in der Zentrale von Allen Carr's Easyway Worldwide, Joan Halley, Monique Douglas und Indi Flahive-Gilbert*

---



# Inhalt

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Vorwort .....                        | 15 |
| Einführung .....                     | 17 |
| <br>                                 |    |
| <b>I.</b>                            |    |
| <b>Das Leben ist süß genug</b> ..... | 25 |
| Der weiße Tod .....                  | 31 |
| Gefangen .....                       | 32 |
| Wie funktioniert die Sucht? .....    | 36 |
| Zuckerbabys .....                    | 37 |
| Von Geburt an süchtig .....          | 39 |
| Genießen Sie, was Sie essen .....    | 41 |
| Es ist ganz einfach .....            | 43 |
| Eine Methode, die funktioniert ..... | 48 |
| Ihr Weg in die Freiheit .....        | 50 |
| <br>                                 |    |
| <b>2.</b>                            |    |
| <b>Die Anleitung der Natur</b> ..... | 55 |
| Die falsche Art von Zucker .....     | 60 |
| Eine neue Perspektive .....          | 68 |
| Sagen Sie, was Sie sehen .....       | 71 |

**3.**

|  |    |
|--|----|
| <b>Die Gehirnwäsche</b> .....                | 73 |
| Was mögen Sie am liebsten? .....             | 76 |
| Sie mögen das, was man Ihnen vorsetzt .....  | 79 |
| Deshalb essen wir immer wieder zu viel ..... | 82 |
| Ihnen steht etwas Wunderbares bevor.....     | 87 |

**4.**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>Die Falle</b> .....             | 93  |
| Die Illusion von Genuss .....      | 95  |
| So funktioniert die Falle .....    | 96  |
| Es geht unweigerlich abwärts ..... | 99  |
| Worauf warten Sie noch?.....       | 106 |

**5.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Erste Schritte Richtung Freiheit</b> ..... | 111 |
| Eine Lösung für immer .....                   | 114 |
| Das Tauziehen .....                           | 116 |
| Erkennen Sie die Wahrheit.....                | 118 |
| Die Wahrheit über Zucker .....                | 119 |

**6.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Die unglaubliche Maschine</b> .....               | 127 |
| Ihr ganzer Stolz .....                               | 130 |
| Was haben wir unserer Intelligenz zu verdanken?..... | 133 |



---

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Der Eimer .....               | 135 |
| Warnhinweise der Natur .....  | 138 |
| Der Fehler der Maschine ..... | 140 |

## **7.**

### **So haben wir die Anleitung der**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Natur verloren</b> .....                  | 143 |
| Geschmack an- und abgewöhnen .....           | 146 |
| Wer verabreicht wem eine Gehirnwäsche? ..... | 155 |
| Echter Fortschritt .....                     | 161 |

## **8.**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Auftanken und Verbrennen</b> ..... | 165 |
| Wieso nehmen wir zu? .....            | 168 |
| Verbrauch .....                       | 169 |
| Die Zufuhr reduzieren .....           | 172 |
| Deshalb essen wir .....               | 173 |
| Was steht auf dem Speiseplan? .....   | 178 |

## **9.**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Angst</b> .....                  | 183 |
| Angst vor dem Scheitern .....       | 189 |
| Angst vor dem Erfolg .....          | 192 |
| So gewinnen Sie das Tauziehen ..... | 194 |
| Schluss mit den Zweifeln .....      | 196 |

Angst vor der Prozedur ..... 208

**Mythen rund um Zucker – die großen Sieben** ..... 211

**10.**

**Willenskraft** ..... 217

Die Methode Willenskraft wird immer scheitern ..... 220

Wie willensschwach sind Sie? ..... 223

Ganz leicht zum Ziel ..... 227

Angeber und Heulsusen ..... 229

**11.**

**Suchtanfälligkeit** ..... 233

Das große Monster ist kein Charakterzug ..... 236

Eine Leere füllen ..... 239

Durchschauen Sie Ihren Feind ..... 244

Akzeptanz ..... 247

**12.**

**Die Illusion durchschauen** ..... 251

Fehlertoleranz ..... 255

Der Mythos von der Abwechslung ..... 258

Der richtige Zeitpunkt zum Essen ..... 260

Der richtige Zeitpunkt zum Aufhören ..... 264

Falscher Hunger und der »Gipfel des Junkfoods« ..... 268

**13.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Ihre Lieblingsnahrung</b> .....          | 273 |
| Geschmack ohne Gehirnwäsche .....           | 275 |
| Tutti frutti .....                          | 279 |
| Endlich Schluss mit schlechtem Zucker ..... | 283 |

**14.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Ersatzstoffe</b> .....              | 287 |
| Die Theorie hinter Ersatzstoffen ..... | 289 |
| Fehlerhafte Logik .....                | 291 |
| Versklavung .....                      | 295 |

**15.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Machen Sie die Gehirnwäsche rückgängig</b> ..... | 301 |
| Ein Angriff von zwei Seiten .....                   | 303 |
| Nichts zu verlieren .....                           | 305 |
| Die Zeiten ändern sich .....                        | 309 |
| Zucker ist nicht die Hauptsache .....               | 310 |
| Eine neue Einstellung .....                         | 313 |

**16.**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Die Kontrolle übernehmen</b> ..... | 317 |
| Saft oder keinen Saft? .....          | 323 |
| Das sollten Sie essen .....           | 326 |
| Säfte und Smoothies .....             | 332 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Die Fehlertoleranz ..... | 334 |
| Ihr Essverhalten .....   | 336 |

## **17.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Entzug</b> .....                       | 341 |
| Die Symptome .....                        | 343 |
| Den Entzug genießen .....                 | 346 |
| Wie weiß ich, wann ich geheilt bin? ..... | 349 |
| Der Augenblick ist gekommen .....         | 352 |

## **18.**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Ihre letzte Mahlzeit mit schlechtem Zucker</b> ..... | 359 |
| Bedeutungslose Tage .....                               | 360 |
| Nervös? .....   | 362 |
| Die Anweisungen .....                                   | 365 |
| Das Ritual .....  | 365 |
| Der Schwur .....  | 373 |
| Warten Sie nicht auf das Ergebnis .....                 | 375 |

## **19.**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Das Leben ohne schlechten Zucker<br/>genießen</b> ..... | 377 |
| Die Todeszuckungen .....                                   | 378 |
| Trost suchen .....   | 381 |
| Das Leben beginnt jetzt .....                              | 383 |

Gesund essen und leben ..... 384

Essen Sie Ihre Lieblingsnahrung..... 388

**20.**

**Nützliche Gedächtnisstützen** ..... 391

Die Anweisungen ..... 391

**Register** ..... 395

Allen Carr's Easyway® informiert ..... 399



# 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 galt er bald als weltweit führender Experte in Sachen Rauchentwöhnung, und sein Netzwerk von Zentren umspannt heute den ganzen 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 neunzig 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, Schulden und andere Süchte besiegen. Auf den letzten Seiten dieses Buches finden Sie eine Aufstellung aller Zentren. Wenn Sie Hilfe brauchen 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)**



# Einführung

**Von John Dickey, weltweiter Geschäftsführer  
und leitender Therapeut von Allen Carr's  
Easyway**

Allen Carr war über dreißig Jahre lang Kettenraucher und konsumierte sechzig bis einhundert Zigaretten pro Tag. Um aufzuhören, probierte er mit Ausnahme der Akupunktur fast alle bekannten Methoden aus, von Willenskraft über Nikotinprodukte und Hypnosetherapie bis hin zu Ersatzstoffen und anderen Hilfsmitteln – stets ohne Erfolg.

Er beschreibt seine Erfahrungen so: »Ich steckte in einer Zwickmühle. Zwar wollte ich unbedingt aufhören, doch bei jedem Versuch war ich unendlich unglücklich. Egal wie lange ich es ohne Zigarette aushielt, ich fühlte mich nie richtig frei. Es war, als hätte ich meinen besten Freund verloren, meine Stütze, meinen Charakter, meine wahre Persönlichkeit. Damals glaubte ich noch, manche Menschen seien einfach suchtanfällig oder geborene Raucher, und da in meiner Familie alle stark rauchten, war ich über-

zeugt, es liege bei uns in den Genen, dass wir Zigaretten brauchten, um das Leben richtig zu genießen oder Stress zu bewältigen.«

So kam er irgendwann zu der Überzeugung »Einmal Raucher – immer Raucher«. Dann jedoch machte er eine Entdeckung, die ihn dazu veranlasste, es noch einmal zu versuchen.

»Von einem Tag auf den anderen rauchte ich statt einhundert Zigaretten keine einzige mehr – ganz ohne schlechte Laune, Entzugssymptome, Verzicht oder Niedergeschlagenheit. Im Gegenteil, ich fühlte mich unendlich wohl dabei. Schon bevor ich meine letzte Zigarette ausdrückte, wusste ich, dass ich endlich Nichtraucher geworden war. Seitdem habe ich nie wieder den Drang verspürt, mir eine Zigarette anzustecken.«

Schon bald wurde Allen klar, dass er eine Methode entdeckt hatte, mit der jeder Raucher aufhören kann, und zwar:

- GANZ LEICHT, SOFORT UND DAUERHAFT
- OHNE WILLENSKRAFT, HILFSMITTEL, ERSATZSTOFFE ODER TRICKS
- OHNE SCHLECHTE STIMMUNG ODER ENTZUGSSYMPTOME
- OHNE GEWICHTSZUNAHME

Nachdem seine Methode sich auch bei den Rauchern unter seinen Verwandten und Bekannten bewährt hatte, gab Allen seine gut bezahlte Buchhalterstelle auf und gründete ein Zentrum, um möglichst vielen Rauchern beim Aufhören helfen zu können.

Seine Methode, die er EASYWAY nannte, war so erfolgreich, dass Allen-Carr's-Easyway-Zentren mittlerweile in über einhundertfünfzig Städten in fünfzig Ländern der Welt zu finden sind. Die Bücher zu seiner Methode sind Verkaufsschlager und wurden bislang in mehr als vierzig Sprachen übersetzt. Jedes Jahr kommen neue hinzu.

Allen erkannte schnell, dass sich mit seiner Methode Süchte aller Art überwinden ließen. Millionen Menschen haben damit das Rauchen, den Alkoholkonsum und andere Drogen aufgegeben oder eine Spielsucht, maßloses Essverhalten oder Schulden besiegt. Easyway funktioniert, indem mit falschen Vorstellungen aufgeräumt wird, die glauben machen, eine schädliche Sache bringe einen Vorteil.

Das Buch, das Sie in den Händen halten, geht mit dieser Methode das Problem der Zuckersucht an – und im Gegensatz zu anderen Methoden ist hierbei keinerlei Willenskraft erforderlich.

Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Ich kann Ihnen

versichern, Sie müssen wirklich nur dieses Buch vollständig lesen und sämtliche Anweisungen befolgen, dann wird es gelingen.

Dabei habe ich durchaus Verständnis dafür, wenn jemand die Erfolge, die diese Methode verspricht, bezweifelt oder gar für absolut unglaublich hält. Mir selbst ging es nämlich ganz genauso, als ich zum ersten Mal von Easyway hörte. Zu meinem großen Glück besuchte ich im Jahr 1997 ein Allen-Carr-Zentrum in London, wenn auch nicht aus freien Stücken. Ich hatte mich von meiner Frau dazu überreden lassen – wir hatten vereinbart: Wenn ich nach dem Seminar immer noch rauchte, würde sie mich mindestens zwölf Monate lang nicht mehr zu einem weiteren Aufhörversuch drängen. Damals rauchte ich noch achtzig Zigaretten am Tag, und mit der Easyway-Methode konnte ich mich aus der Sucht befreien – das hätte ich nie für möglich gehalten, und meine Frau vermutlich auch nicht.

Von diesem Erfolg war ich so begeistert, dass ich Allen Carr und Robin Hayley (damals Geschäftsführer und mittlerweile Vorsitzender von Allen Carr's Easyway) inständig bat, sie bei ihrem Kampf gegen den Zigarettenkonsum unterstützen zu dürfen. Zu meiner großen Freude gelang es mir tatsächlich, sie davon zu überzeugen. Dass ich von Allen Carr lernen durfte, hat mein Leben

unendlich bereichert, und ich schätze mich glücklich, dass Allen nicht nur mein Ausbilder und Mentor, sondern sogar mein Freund wurde. Die gründliche Ausbildung durch Allen Carr und Robin Hayley hat sich ausgezahlt – in Allens erstem Zentrum in London konnte ich persönlich mehr als dreißigtausend Raucher behandeln, und als Teil des Allen-Carr-Teams habe ich dazu beigetragen, die Easyway-Methode von Berlin bis Bogota, von Neuseeland bis New York, von Sydney bis Santiago bekannt zu machen.

Mittlerweile verbreiten wir die Easyway-Methode auf Video und DVD, in Zentren und Apps, über Computerspiele und Hörbücher, in Onlineprogrammen und auf vielen weiteren Wegen – getreu Allens Wunsch, mit seinem Vermächtnis die bestmögliche Wirkung zu erzielen. Vor uns liegt noch ein langer Weg, doch dieses Buch wird uns einen entscheidenden Schritt voranbringen.

Mir wurde die Ehre zuteil, Allens Methode in diesem Buch ein wenig zu aktualisieren und weiterzuführen. Mit dieser topaktuellen, ausgefeilten Version von Allens Arbeit können wir seine Methode zur Lösung verschiedenster Probleme einsetzen.

Wer vor etwa zehn Jahren Zucker für eines der geringsten Probleme des modernen Menschen hielt, war mit dieser Ansicht nicht allein. Mittlerweile ist die Welt

jedoch fest im Griff einer wahren Epidemie von Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes. Die Lebensmittel- und Getränkeindustrie setzt dabei auf eine ganz ähnliche Taktik wie die Tabakkonzerne in den fünfziger, sechziger und siebziger Jahren – und Nikotinsucht lässt sich mit der Easyway-Methode von Allen Carr bekanntermaßen äußerst erfolgreich besiegen. Sobald Sie sich vom Zucker befreit haben und die Vorzüge der neu gewonnenen Freiheit genießen – weitaus bessere Gesundheit, mehr Energie, eine vorteilhaftere Figur und ein glücklicheres, gesünderes Leben –, werden Sie diese Industrie (und vermutlich auch einige Größen aus Medizin und Wissenschaft) in einem anderen Licht sehen und sich fragen, wie um alles in der Welt man uns weismachen konnte, »Fett« und nicht Zucker sei der größte Feind der Gesundheit. Dass man so lange Zeit Fett verurteilte und den Zucker außer Acht ließ, hat viele Millionen Menschenleben gekostet und die prallen Geldbörsen der Lebensmittel-, Getränke- und Pharmaindustrie zum Bersten gefüllt.

Wenn Sie Allen Carrs Anweisungen befolgen, fällt es Ihnen nicht nur leicht, vom SCHLECHTEN ZUCKER loszukommen, Sie werden diese Befreiung auch richtig genießen. Und nicht nur das: Ihre neue Freiheit wird Sie glücklich machen. Im Augenblick klingt das vielleicht

noch zu schön, um wahr zu sein, aber lesen Sie bitte weiter. Sie haben nichts zu verlieren und absolut alles zu gewinnen. Jetzt möchte ich Sie in die allerbesten Hände geben – in die Hände von Allen Carr.





# I.

## Das Leben ist süß genug

---

### IN DIESEM KAPITEL ~

- Wie gut könnten Sie sich fühlen?
  - Eine weltweite Epidemie
  - Sucht
  - Willenskraft
  - Genießen Sie, was Sie essen
  - Die Hälfte ist noch zu viel
  - Eine Methode, die wirklich funktioniert
  - Ihr Fluchtplan
-

~~~~~  
*Dieses Buch verrät Ihnen die Wahrheit über SCHLECHTEN ZUCKER und zeigt Ihnen eine bewährte Methode, mit der Sie diesen Zucker vollständig und dauerhaft aus Ihrem Ernährungsplan streichen – ohne das Gefühl von Verzicht und ganz ohne Willenskraft, sondern mühelos und einfach. Sicher können Sie das kaum glauben, aber lesen Sie nur weiter. Ich habe nur gute Nachrichten für Sie.*  
~~~~~

Jeder von uns hat gute und schlechte Tage. Fragen Sie sich an einem guten Tag hin und wieder, ob Sie sich noch ein wenig besser fühlen könnten? Könnten Sie vielleicht etwas mehr Energie verspüren? Könnten Sie ein paar Pfund abnehmen? Haben Sie kleinere Beschwerden, an die Sie sich im Laufe der Zeit gewöhnt haben, die Sie aber nur zu gerne loswerden würden? Sind Sie häufig unzufrieden, wenn Sie sich im Spiegel betrachten?

Warum abwarten, bis diese Symptome schlimmer werden? Wieso unternehmen Sie nicht sofort etwas dagegen? Und falls Sie bereits ernstere Symptome an sich beobachten, können Sie sich trösten: Sie halten den Schlüssel zur Freiheit bereits in den Händen. Denn für fast jeden Menschen der Welt gilt, dass er sich unendlich viel besser fühlen könnte. Dazu ist nur eine ganz einfache Ernährungsumstellung nötig:

## **WEG MIT DEM ZUCKER!**

Schon allein die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, zeigt, dass Sie künftig nicht mehr so viel Zucker zu sich nehmen wollen. Vielleicht möchten Sie abnehmen und Ihre Fitness steigern, vielleicht haben Sie Angst, Diabetes, eine Herzkrankheit oder ein anderes schweres Leiden zu bekommen, das bei übermäßigem Zuckerkonsum entstehen kann, oder vielleicht haben Sie von den schlimmen Auswirkungen des Zuckers gelesen und wollen sich und Ihre Kinder davor schützen, bevor es zu spät ist.

Bei den meisten Menschen beginnt die Zuckersucht bereits in einem Alter, in dem sie sich noch gar nicht darüber im Klaren sind, dass sie überhaupt Zucker zu sich nehmen. Wir wissen gar nicht, wie sich ein zuckerfreies Leben anfühlt. Wir nehmen unsere Antriebslosigkeit, unsere Niedergeschlagenheit, unsere Rastlosigkeit, Stimmungsschwankungen und Figurprobleme als unabänderliches Schicksal hin und stopfen uns immer weiter mit Zucker voll, wenn wir eine kleine Aufmunterung brauchen. Dabei sieht die Wahrheit ganz anders aus.

**ZUCKERSÜCHTIGE MACHEN SICH  
SELBST UNGLÜCKLICH.**

Vielleicht wissen Sie auch, dass der Mensch eine gewisse Menge Zucker zu sich nehmen muss, damit er genug Energie hat. Im nächsten Kapitel erläutere ich den Unterschied zwischen »gutem Zucker«, den wir auf natürlichem Wege über pflanzliche Nahrung zu uns nehmen, und »schlechtem Zucker«, der aus Zuckerrohr und anderen Pflanzen raffiniert wird, so dass alles von Natur aus Gute verschwindet. Auch industriell verarbeitete Kohlenhydrate (wie Nudeln) und stärkehaltige Kohlenhydrate (wie Kartoffeln) gelten nach der Easyway-Definition als SCHLECHTER ZUCKER. Der Großteil des Zuckers, den wir zu uns nehmen, hat in einer gesunden Ernährung keinen Platz.

Bitte beachten Sie: Wenn ich in diesem Buch von »Zuckerkonsum« spreche, ist damit der Verzehr von SCHLECHTEM ZUCKER gemeint.

## **GEWICHTIGE FAKTEN**

*Fettleibigkeit ist mittlerweile eine weltweite Epidemie geworden. Die Weltgesundheitsorganisation hat Folgendes ermittelt:*

- Jahr für Jahr sterben 2,8 Millionen Menschen, weil sie übergewichtig oder fettleibig sind.
- 2013 waren zweiundvierzig Millionen Vorschulkinder auf der Welt übergewichtig.
- Weltweit lassen sich vierundvierzig Prozent der Diabetesfälle, dreiundzwanzig Prozent der ischämischen Herzkrankungen und bis zu einundvierzig Prozent bestimmter Krebsformen auf Fettleibigkeit zurückführen.
- 2013 litten 382 Millionen Menschen an Diabetes. Im Jahr 2016 ist diese Zahl auf vierhundert Millionen gestiegen. Das lässt keinen Zweifel daran, dass die Welt von einer Diabetes-Epidemie heimgesucht wird, und Voraussagen zufolge wird sich die Anzahl der Betroffenen bis 2035 auf fast sechshundert Millionen erhöhen, sofern der Mensch seinen Lebenswandel und seine Ernährungsweise nicht umstellt.
- Nicht nur die Industrienationen sind betroffen. In Ländern wie China und Indien leiden fast zehn Prozent der Erwachsenen an Diabetes.

- Allein im Vereinigten Königreich leben mehr als drei Millionen Diabetesranke.

*Die einfache Wahrheit lautet: SCHLECHTER ZUCKER ist die Hauptursache für Fettleibigkeit und Diabetes.*

Stand 2016: Studien zeigen, dass im Vereinigten Königreich eine beunruhigend hohe Zahl junger Menschen an schwerer Karies leidet, die das Leben beeinträchtigt und durch Zucker verursacht wird – und das, obwohl die Gesundheitsbehörde seit Jahrzehnten kostenlose Kontrolluntersuchungen und Behandlungen für Kinder anbietet. Dieses tragische Ausmaß an »Zahnfäule« lässt sich bei jungen Menschen von Kentucky bis Cancun, von Birmingham bis Brisbane feststellen. Schuld daran sind die Bildungssysteme, die Eltern und die unkontrollierte Lebensmittelindustrie, die SCHLECHTEN ZUCKER hemmungslos fördert.

## DER WEISSE TOD

Es ist kein Geheimnis, dass ein übermäßiger Konsum der falschen Zuckerart schlimme Folgen hat. Jedes Kind weiß, wie schädlich Zucker für die Zähne ist (genau genommen entstehen Löcher durch die Bakterien, die sich vom Zucker ernähren). In den letzten Jahren richtet sich das Augenmerk jedoch zunehmend auf weitaus bedrohlichere Leiden, die ebenfalls auf Zuckerkonsum zurückzuführen sind, insbesondere Fettleibigkeit und Diabetes vom Typ 2.

Dass Zucker gut für den Menschen ist, wird wohl niemand allen Ernstes behaupten. Dennoch werden wir von klein auf einer Gehirnwäsche ausgesetzt, die dazu führt, dass wir zuckerhaltige Lebensmittel besonders lecker finden. Bonbons, Kuchen, Kekse, Lutscher, Eiscreme und Pralinen – damit wird man belohnt, wenn man besonders brav war! Erst ganz allmählich begreifen viele Eltern, dass sie ihre Kinder damit keineswegs belohnen, sondern sie vielmehr einer tödlichen Gefahr aussetzen.

Wer von Kindheit an Zucker als Belohnung betrachtet hat, erkennt die Wahrheit meist erst dann, wenn er an Übergewicht leidet oder an Diabetes erkrankt ist – meist kommt sogar beides zusammen. Und selbst dann fällt es in der Regel sehr schwer, künftig ohne Zucker aus-

zukommen. So absurd es auch klingt: Nicht nur Übergewichtige, sondern auch Menschen, die als »klinisch« oder gar »morbide« adipös gelten, konsumieren weiterhin tagtäglich selbstmörderisch große Mengen an SCHLECHTEM ZUCKER, ohne sich darüber im Klaren zu sein, wie sehr sie ihrem Körper damit schaden. Wie kann das sein? Wieso wird SCHLECHTER ZUCKER, der bekanntermaßen so überaus schädlich ist, nach wie vor in riesigen Mengen verzehrt, die eine Katastrophe von globalen Ausmaßen zur Folge haben?

SCHLECHTER ZUCKER = raffinierter Zucker, industriell verarbeitete Kohlenhydrate und stärkehaltige Kohlenhydrate.

## GEFANGEN

Haben Sie sich schon einmal vorgenommen: »Ich esse nur einen einzigen Keks«, mussten dann aber feststellen, dass Sie doch zwei oder drei oder gar die ganze Packung vertilgt haben? Was veranlasst Sie dazu? Ist das der reine, ungetrübte Genuss? Wenn ja, wieso hatten



Sie dann ursprünglich vor, sich auf einen einzigen zu beschränken? Aus gesundheitlichen Gründen? Oder weil Sie schon vorher wussten, dass der zweite Keks höchstwahrscheinlich einen dritten und möglicherweise die ganze Packung nach sich ziehen würde, Sie dann Ihre Maßlosigkeit bereuen und sich schlecht fühlen würden? Und das alles nur für einen Keks.

Bei einem echten Genuss muss man sich nicht einschränken, sondern kann ihn sich so oft gönnen, wie man möchte. Wir schränken uns nur dann ein, wenn wir spüren, dass uns etwas schadet. Im Fall von Zucker liegen Sie damit absolut richtig.

Vermutlich können Sie nur schwer akzeptieren, dass Zucker keinen Genuss verschaffen soll. Darauf werde ich später genauer eingehen. Zunächst möchte ich nur, dass Sie diesem Gedanken unvoreingenommen gegenüberstehen. Ziehen Sie einfach die Möglichkeit in Betracht, dass Zucker keinen Genuss bedeutet. Sie müssen dieser Ansicht im Augenblick nicht zustimmen, sondern lediglich für möglich halten, dass diese Aussage richtig sein könnte.

Wenn Sie also keinen Genuss erleben, warum wollen Sie dann immer mehr?

Die Antwort überrascht Sie vielleicht:

**SUCHT**

Sicher haben Sie schon einmal gehört, dass Zucker süchtig macht, aber vielleicht haben Sie das als bloße Theorie oder als Scherz abgetan – so wie man jemanden, der bei Schokolade nicht widerstehen kann, scherzhaft als Schokolaholiker bezeichnet. Niemand gibt gerne zu, dass er tatsächlich süchtig ist, und es ist auch wirklich kaum vorstellbar, dass fast jeder Mensch auf diesem Planeten nach dem gleichen Stoff verlangt. Doch genau so ist es. Wir alle glauben nur zu gerne, wir hätten unsere Ernährung bestens im Griff, doch wenn dem so wäre, würde man sich nicht noch einen zweiten, einen dritten und ganz sicher keinen vierten Keks einverleiben. Nein, man würde nicht einmal den ersten verspeisen.

Bei anderen Menschen erkennen wir eine Sucht meist ganz leicht. Ein Junkie, der sich eine Nadel in den Arm bohrt, ist unübersehbar süchtig. In den Easyway-Spezialkliniken für Drogensüchtige geben alle Patienten zu, dass die Droge ihnen keinerlei Genuss oder Vorteil verschafft. Sie wissen, dass sie nur zur Spritze greifen, um die Entzugsscheinungen zu lindern, die seit dem letzten Schuss aufgetreten sind.

So funktioniert jede Sucht. Mit der allerersten Dosis entsteht das Verlangen, und jede weitere Dosis bewirkt eine kurzfristige Linderung der Entzugssymptome, bevor sich wieder das Verlangen nach Nachschub regt.

Eine Heilung wäre nur möglich, wenn der Süchtige diesen Kreislauf unterbräche, doch stattdessen versucht er das Verlangen mit dem Stoff zu bekämpfen, der das Verlangen überhaupt erst ausgelöst hat.

Genauso gut könnte man versuchen, ein Feuer mit Benzin zu löschen!

Dabei ist das Verlangen – das in vielen Fällen schier unermesslich scheinen kann – nur zu einem Prozent körperlich und zu neunundneunzig Prozent psychischer Natur. Die körperlichen Entzugserscheinungen sind bei den allermeisten Drogen sehr schwach, fast kaum spürbar. Das weitaus größere Unbehagen entsteht durch das Gefühl von Verzicht, das dem Süchtigen stark zusetzt und seinen Ursprung im Gehirn hat – ausgelöst wird es durch die leichten körperlichen Entzugserscheinungen, genährt jedoch durch eine Gehirnwäsche.

Wir sind fest davon überzeugt, dass wir die Sache, nach der wir süchtig sind, unbedingt brauchen – wir meinen, dass sie uns eine Form von Genuss verschafft oder uns hilft. Zu Beginn ihrer Sucht versprechen sich Junkies diese Wirkung von Drogen, Raucher von Nikotin und Zuckersüchtige von Zucker.

Die Gehirnwäsche, die Anteil am Entstehen der Sucht hat, ist unglaublich stark. Obwohl Sie höchstwahrscheinlich noch nie harte Drogen konsumiert ha-

ben, gehen Sie sicherlich davon aus, die Droge müsse einen gewaltigen, unglaublichen, fantastischen Genuss liefern.

Das liegt zum Teil an der Darstellung in Filmen und zum Teil daran, dass wir uns einfach nicht vorstellen können, dass Süchtige ihre Gesundheit, ihre Familien, ihre berufliche Laufbahn und die gesamte Existenz von einer Droge zunichtemachen lassen, die im Grunde keinerlei Vorteile bietet.

## WIE FUNKTIONIERT DIE SUCHT?

### **Das kleine Monster**

Kurz nachdem Sie zum ersten Mal SCHLECHTEN ZUCKER zu sich genommen haben, verspüren Sie Entzugssymptome.

Dieser Entzug ruft ein sehr leichtes Gefühl der Leere, eine gewisse Unsicherheit und Anspannung hervor – so schwach, dass man sie kaum wahrnimmt.

Sobald Sie eine weitere Dosis der Droge konsumieren, verschwindet dieses Gefühl der Leere und Unsicherheit für eine Weile, so dass Sie sich wieder normal fühlen. Mit anderen Worten: Sie nehmen die

zweite Dosis SCHLECHTEN ZUCKERS nur deshalb zu sich, damit Sie sich wieder so fühlen wie vor der ersten Dosis.

Mit der Zeit kehren die Entzugerscheinungen allmählich wieder zurück, Sie verspüren also erneut das sehr leichte Gefühl der Leere, Unsicherheit und Anspannung. Damit hat ein endloser Teufelskreis seinen Anfang genommen.

Bei anderen Süchten läuft dieser Prozess so unmerklich ab, dass die Betroffenen gar nicht begreifen, was mit ihnen geschieht.

Das gilt auch für SCHLECHTEN ZUCKER – allerdings mit einem entscheidenden Unterschied. Nach SCHLECHTEM ZUCKER sind wir bereits süchtig, bevor wir überhaupt bewusst denken können!

## ZUCKERBABYS

Anders als bei fast allen anderen Drogen, die süchtig machen, werden wir zu dieser Sucht ausgerechnet von den Menschen verleitet, die sich besonders um uns sorgen und die uns am meisten lieben: von unseren Eltern und Betreuern.

Wenn wir unsere ersten bewussten Gedanken fassen,

sind wir bereits seit Jahren süchtig nach SCHLECHTEM ZUCKER!

Es ist, als wäre im Körper ein kleines Monster entstanden, das sich von SCHLECHTEM ZUCKER ernährt. Bekommt es keinen Nachschub, beschwert es sich, indem es ein unbehagliches Gefühl hervorruft. Wird es dann gefüttert, verschwindet das Gefühl für eine Weile, kehrt jedoch wenig später wieder zurück.

Befreien können Sie sich von der Sucht nach SCHLECHTEM ZUCKER, indem Sie das kleine Monster einfach verhungern lassen. Dieses Monster ist ganz erbärmlich und schwach, doch es weckt ein viel größeres Monster.

### **Das große Monster**

Von Geburt an verabreichen uns unsere Lieben nicht nur SCHLECHTEN ZUCKER, sondern auch eine Gehirnwäsche, die uns weismacht, dieser Zucker habe einen Vorteil oder Nutzen. Es heißt, er sei eine besondere Leckerei oder Belohnung oder gar wichtig für den Körper, weil er Energie liefere. Das kleine Monster scheint das zu bestätigen. Jedes Mal, wenn Sie SCHLECHTEN ZUCKER zu sich nehmen und das Gefühl der Leere, Unsicherheit und Anspannung für eine Weile verschwindet, fühlen

Sie sich tatsächlich besser als kurz zuvor. Das empfinden Sie als Energieschub. Wie ein Drogensüchtiger.

Durch die Überzeugung, die Droge habe einen Nutzen, entsteht ein schreckliches Verlangen, wenn wir damit aufhören wollen. Mit anderen Worten: Das schlimme Gefühl von Verzicht wird nicht durch einen tatsächlichen körperlichen Drogenentzug hervorgerufen, sondern lediglich durch einen Gedankenprozess.

Der körperliche Entzug (das kleine Monster) bleibt im Grunde stets unverändert und ist noch dazu unglaublich schwach. Ein unangenehmes Verlangen entsteht nur deshalb, weil ein Gedankenprozess ausgelöst wird, der mit der Gehirnwäsche (dem großen Monster) zusammenhängt.

Wenn Sie die Easyway-Methode richtig verstehen, stirbt das große Monster. Das kleine Monster ist ganz schnell vernichtet, wenn es keinen SCHLECHTEN ZUCKER mehr bekommt, und wird Ihnen dann niemals wieder zusetzen.

## VON GEBURT AN SÜCHTIG

Für die meisten Menschen ist Sucht ein schlimmer Begriff, den sie mit verbotenen Substanzen und strengen Gesetzen in Verbindung bringen. In der Regel lässt sich