



# Zuckersucht – Das süße Leid

## Wechselwirkung zwischen Seele, Energiefeld, Mikrobiom und Biochemie

**Das metabolische Syndrom ist eins der wichtigsten Probleme unseres Gesundheitswesens. Oftmals steckt eine mehr oder weniger offensichtliche Zuckersucht dahinter. Für uns als Naturheilkundler ist es wichtig, unsere Patienten da zu verstehen und abholen zu können. Warum fällt es ihnen so schwer, von dem süßen Gift zu lassen? Was hat die Natur sich dabei gedacht? Wer steuert uns und wie können wir das Ruder wieder selbst in die Hand nehmen?**

Als Biologin und Heilpraktikerin beschäftige ich mich immer wieder die Frage, warum der Körper etwas Bestimmtes macht. Was steckt dahinter? Gibt es einen biologischen Sinn? So möchte ich diesmal mit Ihnen der Frage auf den Grund gehen, was hinter dem oftmals sehr starken Drang, Zucker essen zu wollen, steckt.

**Die weiterführende Frage ist: Was brauche ich eigentlich?**

Fangen wir vorne an. Wo in der Natur kommt Zucker in größeren Mengen vor und warum? Zucker ist hochkonzentrierte Brennstoff-Energie. In der Koevolution von Pflanze und Tier hat sich die Zusammenarbeit so entwickelt, dass Pflanzen dort Zucker anbieten, wo es ihrer eigenen Fortpflanzung dient. Sie bilden Früchte in der Hoffnung, dass Tiere die Früchte fressen und damit die Samen verbreiten. Sie bieten Nektar an für Insekten, damit diese die Pol-

len bringen und sie befruchten. Bienen machen daraus Honig als Energiekonserve für ihr Volk. Samen selbst „wollen“ nicht gefressen und verdaut werden, daher schützen sie sich oft mit harten Schalen oder Abwehrstoffen, wie z. B. den Amylase-Trypsin-Inhibitoren (ATI) in Getreide und blockieren damit die Verdauungsenzyme der Fressfeinde.

Zucker- oder kohlenhydratreiche Wurzeln und Rüben dienen den Pflanzen hingegen mehr zur eigenen Vorratshaltung, um einen trockenen Sommer oder einen kalten Winter zu überstehen.

### Verlangen nach Zucker – ein Mineralstoffmangel?

Daher besteht umgekehrt meine These darin: Wenn ich Lust auf Süßes habe, dann kann mein biologisches Programm sich ja nur auf die eigentlich natürliche Situation beziehen. Also könnte es sein, meine Lust auf Süßes hat einen anderen Sinn. Ich könnte also nicht Bedarf nach Gummibärchen haben, sondern nach Obst, Honig oder Wurzelgemüse. Darin ist nicht allein Zucker enthalten, sondern auch Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und Enzyme.

→ Mein Suchen nach Süßem könnte also einen Mangel an diesen Stoffen anzeigen. Das kann ich mithilfe einer Blutanalyse prü-

fen und dann den Mangel gezielt mit Ernährung und ggf. Nahrungsergänzung ausgleichen.

Ein anderer Effekt ist der, dass Obst insbesondere im Herbst reif wird. Dadurch, dass es mehr Fruktose enthält, wird im Stoffwechsel die Einlagerung des übermäßigen Zuckers in Form von Fett als Winterspeck und Reserve für schlechte Zeiten angelegt [1]. Nur, dass wir heutzutage eben Obst zu jeder Jahreszeit kaufen können und die Hungerzeit zumindest in unseren Breiten nicht mehr eintritt.

→ Dann würde die Lösung heißen, Obst mehr saisonal zu sich zu nehmen. Im Winter stattdessen dann mehr Kohl, Sauerkraut, Sprossen etc. Oder auch weniger fruktosereiche Nahrungsmittel und Getränke zu sich zu nehmen. Neben Softdrinks haben vor allem Birnen, Mangos und moderne Apfelsorten ein erhöhtes Verhältnis von Fruktose zu Glukose. Am schlimmsten ist in dieser Hinsicht Agavendicksaft.

### Erhöhte Blutzuckerwerte machen Lust auf Süßes

Wie Ihnen sicher bekannt ist, stehen Heißhungerattacken auf Süßes aber auch oft in direktem Zusammenhang mit einer vorangegangenen Mahlzeit, die den Blutzucker-

wert zu schnell und zu stark hat an ansteigen lassen. Das sind oft stark verarbeitete Lebensmittel, nicht nur Zucker, sondern andere leichtverdaulich gemachte Kohlenhydrate – vor allem Stärke –, z. B. in Kartoffelbrei, weißem Reis, Weißmehlbrötchen, Kuchen und Keksen. Es ist also eine überstarke Gegenregulation durch Insulin gegen ein Übermaß an Zucker, das so in der Natur kaum vorkommt.

→ Ein ganz einfacher Trick heißt: 30 Minuten abwarten. Meist reguliert sich Insulin und Blutzucker wieder und der eben noch so dringende Heißhunger ist plötzlich wieder weg.

→ Die naheliegende Lösung ist, zu analysieren, was an der vorangegangenen Mahlzeit der Anteil mit der hohen glykämischen Last war und dies dann durch etwas Gesünderes zu ersetzen oder zu ergänzen, das den Blutzucker weniger steil ansteigen lässt. Also z. B. durch Obst statt Saft oder Limonade, Vollkornreis statt weißem Basmatireis oder Basmatireis statt Jasminreis [1]. Man kann auch dem Reis Linsen hinzufügen oder gleich Linsen statt Reis nehmen. Auch isst man besser Pellkartoffeln, am besten erkaltete

(resistente Stärke) statt Pommes frites oder Chips. Oder man isst einfach mehr Gemüse, Pilze und Hülsenfrüchte und weniger Stärkebeilage, und kann gute Fette, Omega-3-Öl, Samen, Nüsse oder Nussmus hinzufügen etc.

### Zucker zur Belohnung und als Trost

Ein sehr wesentlicher Faktor an dem Bedürfnis nach Süßem ist die psychotrope Wirkung von Zucker. Wie auch in Versuchen mit Ratten gezeigt wurde, wird die Synthese von Dopamin, Acetylcholin und Opioiden durch den Verzehr von Zucker angeregt. So kann man auch Ratten leicht zuckersüchtig machen indem man sie zunächst hungern lässt und ihnen dann eine Zuckerlösung anbietet, die sie selbst dosieren können. Mit der Wiederholung kann man beobachten, dass die Ratten ein verstärktes Verlangen nach Zucker entwickeln und dann immer mehr davon brauchen. Sie zeigen alle Anzeichen wie einerseits eine Sensibilisierung auf Zucker, den sie anfangs vielleicht gar nicht interessant fanden und andererseits eine Gewöhnung, wie das auch bei anderen Süchten zu beobachten ist. Diese Effekte führen daher



© Mira Drozdowski – stock.adobe

*Hinter dem Verlangen nach Süßem kann auch ein Mangel an Vitaminen oder Mineralstoffen stecken, wie sie in Obst und Gemüse vorkommen.*

zu einem gesteigerten Verlangen und zu einer Dosiserhöhung [2].

Vielleicht hat meine Klientin auch als Kind, wenn sie traurig war von ihrer Oma zum Trost Bonbons bekommen statt einer Umarmung. Vielleicht haben ihre Eltern selbst schon Kaffee, Zigaretten, Schokolade oder Alkohol als Trösterchen oder Aufmunterer benutzt und ihr das vorgelebt. Oder sie haben ihr Süßes als Belohnung gegeben. Zur ohnehin psychotropen Wirkung von Zucker wird nun auch Süßes als positiv bewertet und als Lob, Belohnung oder Trost, also als Ersatzbefriedigung benutzt und erlebt und damit passiert so etwas wie eine „Konditionierung“.

→ Hier würde ich also in meiner Praxis meine Klientin einladen, achtsam nach den alten Verletzungen zu schauen und mit psychodynamischer Körper- und Energiearbeit diese alten Verknüpfungen zu lösen. Auch könnte sie, vielleicht unterstützt durch Hypnotherapie und NLP an diesen Punkten, wenn sie nach einem süßen Trostpflaster sucht – innehalten und sich fragen „Was suche ich wirklich? Was macht mich wirklich glücklich? Was möchte ich eigentlich jetzt tun?“

## Auch die Darmbakterien reden mit

Letztlich, wie bei sehr vielen Themen, fällt mir dann natürlich der Bauch, die Verdauung und das Mikrobiom ein. So gibt es in den letzten Jahren Hunderte von Studien, die belegen, dass eine Darmflora-Dysbiose die Psyche sehr beeinflussen kann – bis hin zu Autismus, Schizophrenie und Depression. Siehe auch „Der Darm denkt mit“ von Klaus-Dietrich Runow [3] und der erhellende Review von Flux und Lowry [5].

Es muss gar nicht ich sein, der da nach Zucker schreit, es kann auch mein Mikrobiom sein, meine Candida oder meine Gärungsbakterien. Sie sind in der Lage, insulinähnlich wirkende Stoffe auszuschcheiden, die uns das Gefühl geben, wir hätten einen Unterzucker und müssten dringend etwas Süßes essen. Tatsächlich nachgemessen ist der Blutzucker dabei ganz normal.

Die Darmflora beherrscht eine ganze Menge an Tricks, uns direkt oder indirekt in ihrem Sinne zu beeinflussen. Sie kann die Darmmotilität verlangsamen, Hungergefühle erzeugen und uns unglücklich fühlen lassen [3–5]

→ Hier steht an, mit Hilfe eines umfassenden „Gesundheitschecks Darm“ mit Florastatus oder Mikrobiomanalyse und vielen weiteren Parametern nach den Ursachen der Schiefelage im Mikrobiom zu fahnden, um dann mittels Colon-Hydrotherapie und umfassender Milieu- und Darmsanierung ein gesundes Gleichgewicht wieder herzustellen.

Mehr dazu in meinem Video:

<http://sb-susanne-beckmann.de/index.php/themen/darm-gluecklich/>

## Fazit

Betrachten wir die biochemischen Zusammenhänge zwischen Bauch und Gehirn, zwischen Mensch und Mikrobiom können wir erkennen, dass wir oft nicht Herr im eigenen Haus sind. In unseren biologischen Programmen sind noch einige angelegt, die vor allem den Hungertod verhindern sollen. Einen echten Mangel an Kalorien gibt es heutzutage in den wohlhabenden Nationen nicht, im Gegenteil. Trotzdem treibt uns etwas an, das wir ernst nehmen sollten.

So kann der Hunger nach Glückseligkeit auch anders gestillt werden. Vielleicht liegt auch gerade durch die hyperkalorische Ernährung nicht nur eine zu starke Schwankung des Blutzuckers, sondern auch ein echter Mangel an Spurenelementen oder Vitaminen vor. Oder es sind die Untermieter im Mikrobiom, die nach Zucker schreien, auch dann braucht es eine andere Lösung. Nehmen wir die Zuckersüchtigen ernst: Es fehlt schon etwas. Wir können mit ihnen herausfinden, was es ist.

**Dr. rer. nat. Susanne Beckmann**  
Heilpraktikerin und Biologin  
Soul & Body  
Härtenstr. 91

72127 Kusterdingen-Immenhausen  
hp.susanne.beckmann@gmail.com  
www.SB-Susanne-Beckmann.de



Dr. Susanne Beckmann

## Literatur:

- 1] Bas Kast: *Der Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung*, Bertelsmann, 2018.
- 2] Nicole M. Avena, Pedro Rada, Bartley G. Hoebel: *Evidence for sugar addiction: Behavioral and neurochemical effects of intermittent, excessive sugar intake*, *Neurosci Biobehav Rev.* 2008; 32(1): 20–39.
- 3] Klaus-Dietrich Runow: *Der Darm denkt mit. Wie Pilze, Bakterien und Allergien das Nervensystem beeinflussen*, Südwest Verlag 2011.
- 4] Dr. Natasha Campbell-McBride: *GAPS (TM) Gut and Psychology Syndrome. Wie Darm und Psyche sich beeinflussen*, Unimedica, 2015.
- 5] M. C. Flux, Christopher A. Lowry: *Finding intestinal fortitude: Integrating the microbiome into a holistic view of depression mechanisms, treatment, and resilience*. *Neurobiol Dis.* 2020 Feb; 135: 104578.

**Keywords:** Zuckersucht, Metabolisches Syndrom, Blutzuckerwerte, Mikrobiom, Mikronährstoffe, Darmsanierung, Bauch-Hirn-Achse