

03.11.2019 um 07:15 Uhr

**hr3 MOMENT MAL**



Ein Beitrag von

**Dr. Fabian Vogt,**

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

## Zuckerfrei

**Moderator/in:** *Im Sonntagstalk ist nachher Anastasia Zampounidis zu Gast bei Bärbel Schäfer. Und Anastasia hat ja zu ihrem erfolgreichen Buch „Für immer zuckerfrei“ gerade frisch ein neues Kochbuch veröffentlicht, in dem man lernen kann, zuckerfrei zu kochen.*

*Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Jetzt so direkt vor der Adventszeit ist das ja doch ein bisschen unpassend mit dem zuckerfreien Leben. Oder?*

Na ja, die Adventszeit war ja ursprünglich eine Fastenzeit, insofern passt das schon. Aber Anastasia Zampounidis geht es ja um was anderes. Sie nennt sich selbst einen „trockenen Sugarholic“, weil sie überzeugt ist: Zucker macht süchtig.

Sie lebt schon viele Jahre ohne Zucker und macht die Erfahrung: Wer auf Zucker verzichtet, ist konzentrierter, fitter, fröhlicher ... und er sieht deutlich jünger aus, weil seine Haut viel glatter ist.

Klingt also alles nicht schlecht. Nur: Ich bin jemand, der Süßes wirklich unfassbar liebt. Und ich frage mich schon, ob ich ganz auf Zucker verzichten könnte.

*Gibt es da nicht irgendwelche spirituellen Tipps?*

Puh. Ich sag mal so: Ich bin ein absoluter Stress-Nascher. Das heißt: Wenn ich viel um die Ohren habe, brauche ich Nervennahrung. Gummibärchen!

Sprich: Ich müsste vor allem Stress reduzieren. Und mich gut fühlen. Vielleicht steht deshalb in der Bibel der schöne Satz: „Ermutigende Worte sind wie Honig, sie sind Süßes für die Seele und

heilen den Körper.“

Ich vermute mal: Wenn die Seele ganz viel Süßes bekommt, dann ist der Körper auch nicht mehr so anfällig für Zucker. Also werde ich meiner Frau sagen, dass sie mich öfter mal loben soll.