



Alles Zucker?

Oder was?

BARMER

Die Lust auf Zucker – unser süßes Erbe.

Süß mögen ist ganz natürlich. Schon früh lernt der Körper: Süßer Geschmack verspricht schnell verfügbare Energie. Auch Gewohnheiten, Stress oder Belohnungsmomente können die Lust auf Süßes verstärken. Entscheidend ist deshalb nicht der komplette Verzicht, sondern ein bewusster Umgang mit Zucker – mit Genuss statt schlechtem Gewissen.



Geheimtaktik gegen Süßhunger.

Heißhunger kommt selten aus dem Nichts. Lange Esspausen und Mahlzeiten, die nur kurz sättigen, können die Lust auf Süßes verstärken.

Eiweiß, Gemüse, Vollkornprodukte und gute Fette sorgen für mehr Sättigung und einen ruhigeren Blutzucker-verlauf.

Auch ein Glas Wasser oder ein kurzer Moment Bewegung kann helfen, den Süßimpuls zu durchbrechen.



Naschen mit Verstand – so geht's.

Genuss darf sein – am besten bewusst statt nebenbei. Eine kleine Portion Lieblings-schokolade zum zuckerfreien Cappuccino oder nach einer Mahlzeit kann oft zufriedener machen als ständiges Naschen zwischendurch.

Süßes portionieren, hinsetzen, langsam essen und wirklich schmecken: So bekommt der Genuss wieder Aufmerksamkeit und aus einem spontanen Griff wird eine bewusste Entscheidung.



Natürlich süß genießen.

Süßer Genuss funktioniert auch mit weniger zugesetztem Zucker. Naturjoghurt mit Beeren, ein Vollkornbrot mit Nussmus und Obst oder ein selbst gemachtes Nicecream bringen natürliche Süße und gleichzeitig wertvolle Nährstoffe auf den Teller. Wer Zucker schrittweise reduziert, gewöhnt sich zudem an weniger intensive Süße – und entdeckt ganz neue Geschmacksnuancen.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und Gestaltung: info@dr-ambrosius.de
Qualitätssicherung:
micaela.schmidt@barmer.de
Fotos: istockphoto.com.
Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

©BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.



Herausgeber
BARMER
Axel-Springer-Str. 44
10969 Berlin
www.barmer.de



Weitere Informationen gibt es hier.