

Die Zuckerchallenge – Ein kurzer Bericht



Ein süßer Verzicht:

Eine Woche lang auf Zucker verzichten – eine Herausforderung, der sich unser Team im P-Seminar Gesundheitsbrief gestellt hat. Bewaffnet mit Apps wie Strava und MyFitnessPal sowie einem täglichen geführten Tagebuch haben wir uns auf eine Reise begeben, die nicht nur unsere Ernährungsgewohnheiten herausforderte, sondern auch unser persönliches Wohlbefinden maßgeblich beeinflusste. Vorab haben wir bereits eine Woche lang unsere Erfahrungen mit der normalen Ernährung dokumentiert, um einen direkten Vergleich zu ziehen. Dabei galt es zu beachten, dass wir uns auf eine tägliche Zuckeraufnahme von maximal 25g beschränkten, wobei Fruchtzucker nicht mit eingerechnet wurde. Doch wie hat sich der Verzicht auf Zucker tatsächlich auf unseren Alltag, unsere Fitness und unser Wohlbefinden ausgewirkt? Taucht ein in unsere Erlebnisse und Entdeckungen während dieser zuckerfreien Woche, die nicht nur unseren Gaumen, sondern auch unseren Geist herausgefordert hat.

Trotz unserer Anstrengungen, den Zuckerkonsum zu kontrollieren, spürten wir, wie unsere Energie im Laufe der Woche nachließ. Die anfängliche Begeisterung wich einer zunehmenden Müdigkeit, die das Konzentrieren erschwerte. Doch trotz unserer Erschöpfung fühlten wir uns beim Sport erstaunlich fitter und leistungsfähiger als zuvor. Bei der Vorbereitung auf den Ingolstädter Halbmarathon machte sich dies besonders bemerkbar.

Fazit

Das ständige Kochen und die Notwendigkeit, jedes Etikett auf Zuckergehalt zu überprüfen, stellten eine enorme Herausforderung dar. Wir erkannten, dass diese intensive Vorbereitung und Planung auf lange Sicht nicht durchführbar sein würden. Überraschenderweise war der Verzicht auf Süßigkeiten nicht so qualvoll, wie wir es erwartet hatten, und wir begannen zu verstehen, dass unsere Abhängigkeit von Zucker nicht so stark war, wie wir gedacht hatten. Abschließend muss man aber noch einmal betonen, dass dieses Experiment NICHT bei jeder Person gleich verläuft. Dabei muss beachtet werden, dass die oben genannte Müdigkeit nicht anhalten würde, wenn man das Experiment mehrere Wochen durchzieht, weil sich der Körper auf den geringen Zuckerkonsum einstellt. Ein Leben mit wenig Zucker ist heutzutage möglich, aber nur schwer umsetzbar und mit viel Aufwand verbunden.

Mitwirkende: Thomas Kaufmann, Luca Landinger