



WIE VIEL NASCHEN IST ZU VIEL?

Finde dein Limit und erkenne,
welche Auslöser dich immer wieder
zugreifen lassen.

ICH WEISS GENAU, WAS ES BEDEUTET ZU VIEL ZU NASCHEN.

Obwohl ich im Gesundheitswesen arbeitete, musste ich mir irgendwann selbst eingestehen: Ich esse viel zu viel Zucker. Und zwar in all seinen Formen: Süßigkeiten, Getreideprodukte und versteckten Zuckern. Ich kam in meiner Spitze auf 200g pro Tag.

Diese Menge ging nicht spurlos an mir vorüber. Ich litt unter:

- Darm- und Verdauungsproblemen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Ein- und Durchschlafproblemen
- Allergien und
- Energielosigkeit bzw. Erschöpfungssyndromen

Viele Jahre war mir meine eigene Betroffenheit nicht aufgefallen, Als Leistungssportlerin steckte ich Vieles anders weg. Doch als unser 1. Kind geboren wurde, veränderten sich meine Lebensgewohnheiten. Jetzt wurden die Folgen meines eigenen Zuckerkonsum deutlich sichtbar. Meinen eigenen absoluten Tiefpunkt hatte ich nach der Geburt unseres 2. Kindes. Es reichte vorher nicht, dass ich mich nicht wirklich wohl fühlte. Ich musste selber erst in die totale Erschöpfung rutschen, um laut **"Es reicht. So geht es nicht weiter."** für mich selbst zu rufen.

Ich stellte einiges in meinem Leben nach einer gründlichen Analyse um. Innerhalb weniger Monate ging es mir wieder richtig gut.

Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an andere Menschen, wie dich, weiter. Für mich der dankbarste Beruf, den ich mir vorstellen kann. **Vielen Dank, dass ich dich begleiten darf.**

Deine Verena

Du findest mich unter:

verenakrone.de



INHALTE ZUCKERFREI WORKSHOP

1

Erster Teil: Die Ist-Analyse.

Am Anfang schauen wir darauf, wo du gerade stehst.

- Welche Signale sendet dir dein Körper?
- Wie sieht dein Naschverhalten aus?
- Was ist eigentlich Naschen? Und zwar für deinen Körper? Und nicht für deine eigene Interpretation?
- Wann und wieso greifst du zu?

2

Zweiter Teil: Die Mindset-Prüfung

Unsere Gedankenwelt spielt die wichtigste Rolle bei all unseren Gewohnheiten. Damit natürlich auch beim Naschen.

- Was denke ich übers Naschen?
- Was denke ich über mich?
- Wie wandle ich meine Gedanken, um leichter auf Zucker verzichten zu können?

3

Dritter Teil: Die Umsetzung-Planen

Gute 30 Tage braucht unser Körper, um echte Veränderung zu spüren. Zu Lernen, dass du dich für einen neuen Weg entschieden hast. Wir sammeln Ideen, worauf du dich die kommenden 4 Wochen fokussieren kannst.



Naschen! Was, wann, wieviel pro Tag?

Schau genau hin.

Schau bitte einmal genau hin und mach hier deine Notizen. Was naschst du? Wann naschst du? Und wie viel? Du hast hierfür keinen guten Blick? Dann beschreibe auch das kurz für dich.



Wie geht es deiner Bauchspeicheldrüse?

Fragebogen

Hattest du in den letzten 3 Monaten folgende Symptome? Kreuze bitte erst, die dir bekannten Symptome an. Im zweiten Schritt denke bitte in Ruhe nach, wie häufig die Symptome bei dir pro Woche auftreten. Bitte gib dir dann die passende Punktzahl zu dem jeweiligen Symptom und rechne die Gesamtpunktzahl zusammen. Dieser Fragebogenteil gibt Hinweis darauf, ob eine sogenannte EPI vorliegt. Eine EPI ist eine Exokrine Pankreas Insuffizienz. Das heißt, dass die Bauchspeicheldrüse Dysbalancen in der Produktion von Verdauungsenzymen hat.

nie = 0 Punkte

einmal pro Woche = 1 Punkt

zweimal pro Woche = 2 Punkte

dreimal und öfter pro Woche = 3 Punkte

- ☐ Durchfall Punkte
- ☐ fettiger Stuhl, der auf der Wasseroberfläche treibt Punkte
- ☐ stark riechender Stuhl Punkte
- ☐ aufgeblähtes Gefühl, abgehende Winde, Darmgeräusche Punkte
- ☐ sichtbare Essensreste im Stuhl Punkte
- ☐ Schmerzen im Oberbauch Punkte
- ☐ Erschöpfung Punkte
- ☐ ungewünschte Gewichtsveränderungen Punkte
- ☐ Kopfschmerzen Punkte

Auswertung

Zähle bitte alle Punkte aus dem Fragebogen zusammen. Gesamtpunktzahl

Dieser Fragebogen gibt einen Hinweis, ob deine Bauchspeicheldrüse noch gut die Enzyme ausschütten kann, die du für deine Verdauung brauchst. Kann sie das nicht, sprechen wir von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (kurz EPI). Liegt diese vor, nimmt das Einfluss auf deinen Zuckerstoffwechsel.

- ☐ 0 – 9 Punkte = eine EPI ist unwahrscheinlich
- ☐ 10 – 15 Punkte = eine EPI ist wahrscheinlich
- ☐ mehr als 15 Punkte = eine EPI ist sicher

Wie läuft ein Insulinstoffwechsel?

Fragebogen Teil 1

Was kennst du aus den vergangenen 3 Monaten von dir selbst? Kreuze die dir bekannten Punkte an.

- ☐ Isst du täglich Müsli, Cornflakes, Chips, Eiscreme, Kekse, Süßigkeiten oder Fast Food?
- ☐ Hast du häufig oder plötzliches Verlangen nach zuckerhaltigem Essen oder kohlenhydratiger Nahrung?
- ☐ Wirst du häufig plötzlich müde?
- ☐ Wenn du etwas Süßes isst, hast du dann 2-3 Stunden danach wieder Gelüste darauf?
- ☐ Isst du mehr als 4-mal pro Woche Nudeln, Kartoffeln, Reis oder andere kohlenhydratlastige Nahrungsmittel?
- ☐ Wirst du gereizt oder launisch, wenn du zu spät zu einer Mahlzeit kommst oder diese ausfällt, v.a. beim Frühstück?
- ☐ Kennen du Kopfschmerzen, Zittern oder Nervosität, welche durch Süßigkeiten gemildert werden?
- ☐ Schwitzt du im Schlaf oder hast nachts häufig Durst?

Auswertung Teil 1

Wenn du in diesem Abschnitt bis zu 4 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, hast du wahrscheinlich schon Unterzuckerungen erlebt, die ein Beginn einer Insulinresistenz (IR) anzeigen können. Bei 5 und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen ist eine IR wahrscheinlich.

Fragebogen Teil 2

- ☐ Hast du Lust auf Süßes nach einem stressigen Tag oder Essen sie dann am Abend bevorzugt kohlenhydratreiche Mahlzeiten?
- ☐ Hast du Lust auf Süßes und isst Süßes ohne das sich deine Symptome sich bessern?
- ☐ Wiegst du mehr als 10kg über deinem Idealgewicht?
- ☐ Gibt es in deiner Familie Diabetes, Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterinspiegel?
- ☐ Fällt es dir schwer abzunehmen, auch wenn du Sport machst?
- ☐ Hast du einen niedrigen Blutzuckerspiegel, Diabetes, erhöhtes Cholesterin und/oder Bluthochdruck?
- ☐ Bist du übergewichtig oder haben vermehrt Fett um den Bauch herum?
- ☐ Hast du ständig Durst und musst häufig auf Toilette?

Auswertung Teil 2

Wenn Du bis zu 4 Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, bist Du eventuell in einer prädiabetischen Situation. Bei 5 und mehr mit „Ja“ beantworteten Fragen, hast Du wahrscheinlich deutliche Blutzuckerschwankungen.

Wo liegt aktuell dein Bauchumfang? Es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Insulinresistenz vor, bei einem Bauchumfang größer als 80cm bei Frauen und größer als 94cm bei Männern vor. Das Risiko ist stark erhöht ab 88cm bei Frauen und 102 cm bei Männern.

Wie geht es deinem Darm?

Fragebogen

Dieser Test gibt Hinweise auf eine Darmdysbiose bzw. eine Überbelastung mit dem Hefepilz *Candida albicans*.

- ☐ Juckreiz an den Öffnungen von Mund und/oder Nase
- ☐ Verstopfung oder Durchfall, auch im Wechsel
- ☐ Flatulenz (Blähungen)
- ☐ schmerzhafte Gelenke (vor allem Fußgelenke), ohne dass die Ursache eine Arthritis oder eine Arthrose ist
- ☐ zeitweilig auftretende Gedächtnisstörungen
- ☐ Juckreiz am After
- ☐ Infektionen der Schleimhäute von Nase und / oder Mund
- ☐ Gesichtsfeldstörungen (Estrabismus)
- ☐ Hautirritationen
- ☐ belegte Zunge
- ☐ allergische Reaktionen
- ☐ Unverträglichkeit von bestimmten Lebensmitteln
- ☐ Unverträglichkeit bestimmter Chemikalien, wie Waschmittel oder Tabakrauch
- ☐ häufige und / oder chronische Ermüdung
- ☐ Schwierigkeiten beim Einschlafen,
- ☐ Depressionen oder depressive Verstimmungen
- ☐ wiederholt auftretende Muskelschwäche oder -verletzungen
- ☐ Kopfschmerzen, Migräne
- ☐ Nervosität

Fragen für Männer:

- ☐ häufige Entzündungen der Vorsteherdrüse (Prostata) oder Blase
- ☐ Impotenz

Fragen für Frauen:

- ☐ Juckreiz an den Schamlippen
- ☐ Vaginalsekret
- ☐ häufige Entzündungen der Blase
- ☐ das Bedürfnis, die Blase zu entleeren, dabei das Gefühl, dass die Blase nicht vollständig geleert werden kann
- ☐ Unterleibskrämpfe
- ☐ Probleme vor Einsetzen der Periode (prämenstruelles Syndrom)
- ☐ kein Bedürfnis nach oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr

Auswertung

Frauen

- mehr als 18 positive Antworten = es liegt sicher eine Darmdysbiose vor
- mehr als 13 positive Antworten = es liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor

Männer

- mehr als 15 positive Antworten = es liegt sicher eine Darmdysbiose vor
- mehr als 10 positive Antworten = es liegt wahrscheinlich eine Darmdysbiose vor

In welchen Situationen isst du?

vorsichtiger Essstil

Was kommt dir bekannt vor?

- ☐ ich überwache, was ich zu mir nehme
- ☐ ich achte sehr auf meine Nährstoffe
- ☐ eine gesundheits- und fitnessorientierte Ernährung ist mir wichtig
- ☐ ein falsches Stückchen Nahrung kann mich auch mal verrückt machen
- ☐ meine Einkäufe dauern oft länger
- ☐ Restaurantbesuche sind oft mit einer intensiven Befragung der Bedienung verbunden
- ☐ Zutatenlisten sind mir sehr wichtig, um sie studieren zu können
- ☐ ich überprüfe die Menge, die ich esse

professioneller Diätstil

Was kommt dir bekannt vor?

- ☐ ich bin regelmäßig auf Diät
- ☐ ich kenne gefühlt jede neue Diät und jedes Diätbuch
- ☐ ich wähle meine Nahrungsmittel danach aus, ob sie mir beim Abnehmen helfen und nicht danach, ob sie gesund sind
- ☐ ich falle immer wieder in Heißhunger- und Essattacken oder ich schwelge im "letzten Abendmahl"
- ☐ ich bin oft frustriert, weil sich meine Mühen nicht auszahlen (Jo-Jo-Effekt ist mir bekannt)
- ☐ Extremsituationen, die Dauerfasten, Anorexie (Magersucht) oder Bulimie sind mir bekannt

unbewusster Essstil

Was kommt dir bekannt vor?

- ☐ ich bin beim Essen oft auch noch mit anderen Dingen beschäftigt
- ☐ mir ist oft nicht bewusst, das oder was ich esse
- ☐ ich esse, was gerade verfügbar ist
- ☐ Ernährung und Diäten sind mir an sich wichtig, allerdings stecke ich zu oft im Chaos
- ☐ ich kann Hungergefühle nicht gut wahrnehmen
- ☐ es gibt bei mir lange Phasen in denen ich nichts esse
- ☐ ist Essen anwesend, kann ich oft nicht widerstehen, ich muss immer zugreifen
- ☐ ich esse immer alles auf, alles andere wäre absolute Geld- und Wertverschwendung
- ☐ bei starken Gefühlen, egal ob positiv oder negativ, esse ich

meine Gedanken