

# INHALT

## **I Ohne Zucker lebt es sich viel süßer:**

Warum uns Zucker nicht guttut und wie wir wieder mehr auf unseren Körper hören können **7**

## **II So essen Sie sich glücklich:**

Wie unsere Ernährung Gefühle und Geist beeinflusst **17**

## **III Die wichtigsten Zuckerfrei-Tipps auf einen Blick 33**

### **Anhang**

10 typische Zuckerfallen **201**

Zucker hat viele Namen und Gesichter **202**

Pflanzliche Hilfsmittel **203**

Trink dich glücklich!  
Meine Lieblingstees **204**

5-Elemente-Ernährung **205**

## **IV Meine Glücksrezepte**

Kleines Einmaleins für die zuckerfreie Küche **41**

**MUT** Adieu, Angst!  
Wohlschmeckende Stabilisierer **43**

Bevor ich an die Decke gehe: Leckerbissen zum Runterkommen **59**

Wenn's im Herzen regnet:  
Umarmende Leckereien **75**

**VERTRAUEN** Frohgemut durch den Tag:  
Kulinarisches für mehr Zuversicht **89**

**EMPATHIE** Mit mir und der Welt im Reinen:  
Genießen, was Herzen verbindet **105**

**ENTSPANNUNG** Zur Ruhe kommen:  
Entspannende Köstlichkeiten **119**

**LUST** Lust auf Lust? Anregendes aus Aphrodites Küche **135**

**VITALITÄT** Nie wieder schlapp!  
Köstliche Kraftpakete **155**

**VERBUNDENHEIT** Einssein mit mir selbst:  
Sinnliches für Momente der Geborgenheit **169**

**BELOHNUNG** Sich Gutes tun tut gut:  
Himmlische Schmankerl zum Trösten und Belohnen **185**