

2. – 23. NOVEMBER 2026 · 21 TAGE ONLINE

Zuckerbewusst

Deinen Süßhunger verstehen.
Gewohnheiten erkennen.
Bewusst entscheiden.

[Hier anmelden](#)

Wann greifst du zu Süßem?

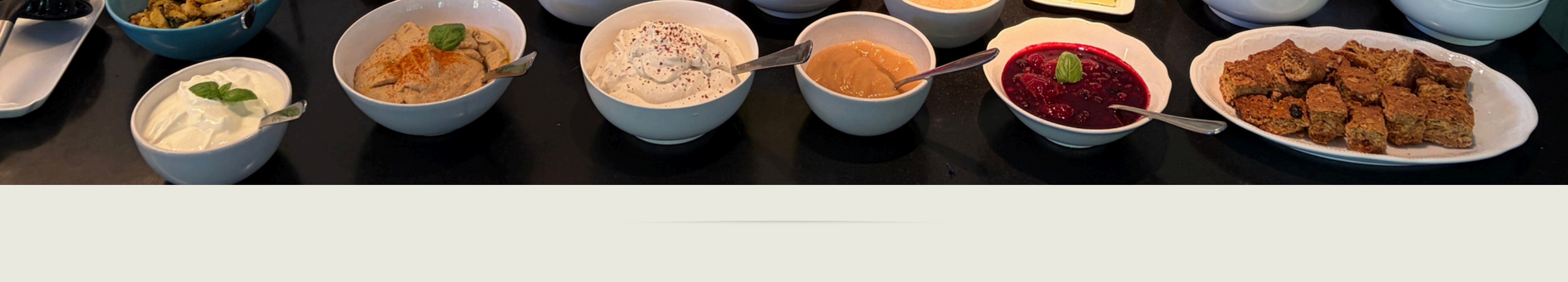
Am Nachmittag kommt die Lust auf Süßes. Abends greifst du zur Schokolade, sobald endlich Ruhe ist. Oder du nimmst dir vor, weniger zu naschen, und findest dich einige Tage später in derselben Situation wieder.

Vielleicht weißt du schon viel über Ernährung. Trotzdem möchtest du verstehen, warum es dir im Alltag schwerfällt, etwas zu verändern.

Bei Zuckerbewusst schauen wir gemeinsam genauer hin:

Was isst du über den Tag?
Wann kommt die Lust auf Süßes?
Welche Gewohnheiten, Gefühle oder Situationen spielen dabei eine Rolle?

Was brauchst du in diesen Momenten wirklich?



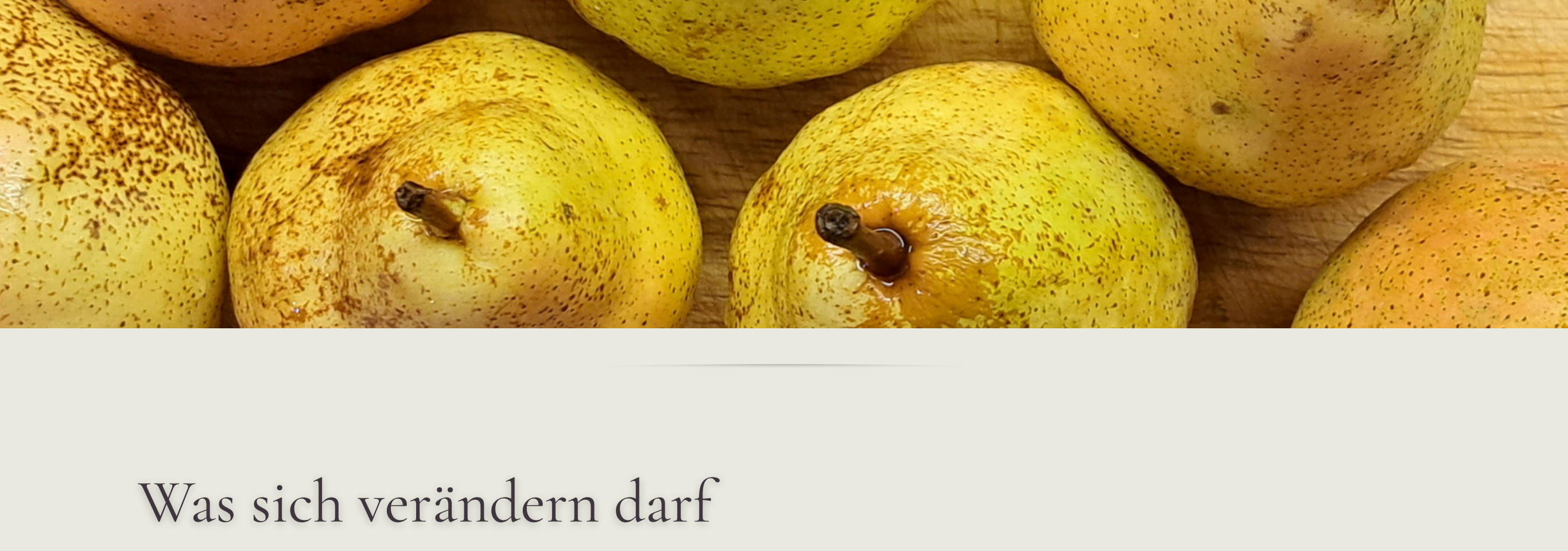
Warum Zuckerbewusst?

Süßhunger ist kein Fehler, er ist ein Signal: für Stress, für Erschöpfung, für Bedürfnisse, die im Alltag zu kurz kommen. Oft spielt auch ein schwankender Blutzucker mit.

Zuckerbewusst bedeutet nicht, auf Zucker zu verzichten, sondern zu verstehen, wie er auf dich wirkt. Ich arbeite **ohne Gebote und Verbote**. Aus der Sicht der TCM schauen wir außerdem auf deine Mitte, auf Magen und Milz, die für Nahrung und Halt stehen.

Was dich in den 21 Tagen erwartet

- **Vier Live-Abende**
Wissen, Austausch und Zeit für deine Fragen - mit gemeinsamem Abschluss am 23. November.
- **WhatsApp-Gruppe**
Platz für Fragen, Beobachtungen und gegenseitige Unterstützung.
- **Mitgliederbereich**
Alle Unterlagen, Arbeitsblätter und Rezepte übersichtlich an einem Ort.
- **Alltagstaugliche Rezepte**
Herzhafte Frühstücke, sättigende Mahlzeiten und Ideen für bewussten Genuss.
- **Kleine Wochenaufgaben**
Beobachten, ausprobieren und herausfinden, was dir hilft.
- **Kleine Gruppe**
Maximal 20 Teilnehmende, ein geschützter Raum.



Was sich verändern darf

- ✓ Du erkennst, wann und warum du zu Süßem greifst.
- ✓ Du findest heraus, welche Mahlzeiten dich sättigen und dir guttun.
- ✓ Du erkennst versteckten Zucker und wählst Lebensmittel bewusster aus.
- ✓ Du entwickelst neue Möglichkeiten, mit Stress und Süßhunger umzugehen.
- ✓ Du entscheidest bewusster, wann du Süßes genießen möchtest.

Dein Weg durch die 21 Tage

Woche 1 – Verstehen: Wie wirkt Zucker im Gehirn und Körper? Wir starten mit dem herzhaften Frühstück und dem Beobachtungsprotokoll.

Woche 2 – Erkennen: Zuckerfallen und versteckter Zucker: Was ist dir aufgefallen und wo steckt er überall?

Woche 3 – Integrieren: Welche Gefühle stecken dahinter? Dazu die Mitte in der TCM und ein Werkzeug für den Alltag.

Abschlussabend - Verändern: Bewusste Entscheidungen im Alltag, Rückblick auf dein Ziel und dein Versprechen an dich selbst.

Die Treffen finden am **2., 10., 16. und 23. November**

von **19:00 bis 20:30 Uhr per Zoom** statt.

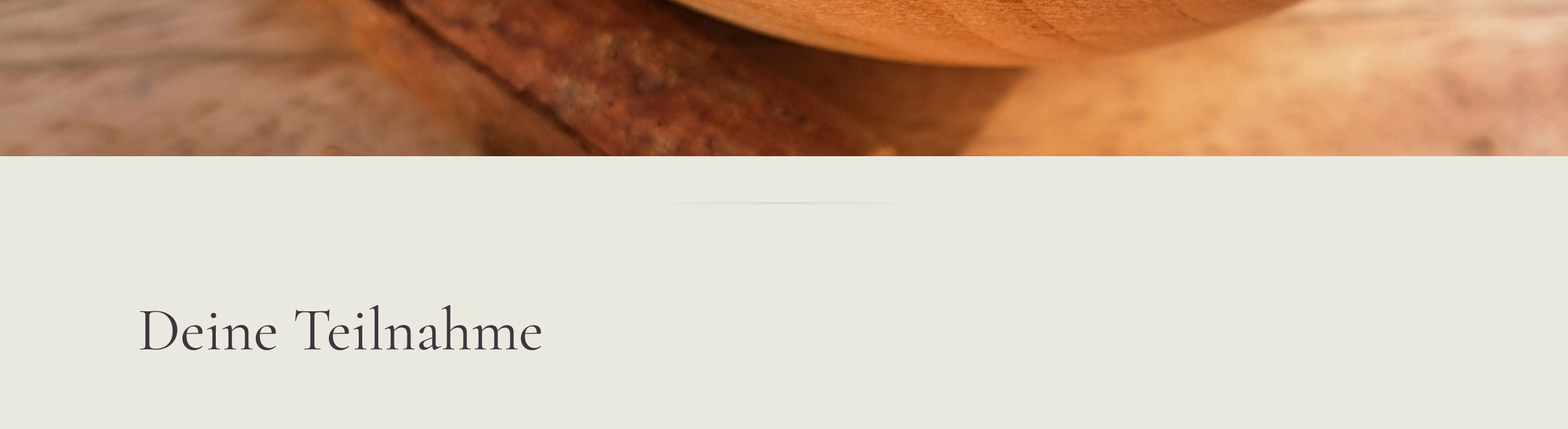
Für wen Zuckerbewusst passt

Du möchtest deinen Umgang mit Süßem verstehen und bist bereit, kleine Veränderungen zu testen. Du wünschst dir Austausch und eine klare Begleitung. Vielleicht hast du früher schon teilgenommen und möchtest jetzt eine bestimmte Situation vertiefen.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Du musst vorher nichts umstellen.

Wenn du schon einmal dabei warst

In dieser Runde erwarten dich neue Rezepte und Impulse - vor allem auch für die bevorstehende Adventszeit. Du kannst an deinen früheren Erfahrungen anknüpfen und gezielt dort weitermachen, wo du Unterstützung möchtest.



Deine Teilnahme

In der Gruppe

149 €

Frühbucher bis 25. Oktober,
danach 159 €

- Vier Live-Treffen
- Begleitung in der WhatsApp-Gruppe
- Mitgliederbereich mit Arbeitsblättern, Rezepten und ergänzenden Materialien

[Hier anmelden](#)

Mit Einzelgespräch

249 €

Frühbucher bis 25. Oktober,
danach 259 €

- Alle Gruppenleistungen
- Ein persönliches Gespräch von 60 Minuten.

[Hier anmelden](#)

Ehemalige Teilnehmende: 109 € beziehungsweise 209 €.
Vergünstigungen sind nicht kombinierbar.

Nach den 21 Tagen

Wenn du danach im Austausch bleiben möchtest, kannst du am Zuckerbewusst-Café teilnehmen. Dort greifen wir Fragen aus dem Alltag auf und schauen gemeinsam, wie du deine Veränderungen weiterführst. Das Café ist ein separates Angebot für ehemalige Teilnehmende. Die konkrete Einladung erhältst du zum Abschluss.

Häufige Fragen

Muss ich komplett auf Zucker verzichten?

Nein. Du beobachtest deinen Umgang mit Süßem, probierst Veränderungen aus und entscheidest bewusst. Genuss hat weiterhin seinen Platz.

Kann ich trotz Arbeit teilnehmen?

Ja. Die Aufgaben lassen sich in deinen Alltag integrieren. Für die Live-Abende planst du jeweils 90 Minuten ein.

Was passiert, wenn ich an einem Abend nicht kann?

Die Wissensimpulse findest du anschließend im Mitgliederbereich. Persönliche Gesprächsrunden bleiben ohne Aufnahme. Fragen kannst du mir auch schriftlich stellen.

Kann ich die Unterlagen behalten?

Ja. Du kannst die Arbeitsblätter und Rezepte als PDF herunterladen und weiterhin nutzen.

Ist das Programm bei Diabetes geeignet?

Bitte stimme größere Ernährungsänderungen vorab mit deiner handelnden Fachperson ab, besonders wenn du Medikamente einnimmst, die den Blutzucker senken. Zuckerbewusst ersetzt keine individuelle Behandlung.

Ist Abnehmen das Ziel?

Du arbeitest an deinem Umgang mit Zucker und deinen Gewohnheiten. Ein bestimmter Gewichtsverlust oder eine gesundheitliche Wirkung wird nicht versprochen.

Du möchtest deinen Umgang mit Süßem genauer verstehen?

Ich begleite dich dabei.

[Hier anmelden](#)

Zuckerbewusst ist ein Bewusstseinsprogramm und ersetzt keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Bei Diabetes, Medikamenten oder Unverträglichkeiten sprich bitte vorab mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.