



INTERVIEW-ZUSAMMENFASSUNG

Ilga Pohlmann

Autorin · Coach · Zuckerfreiheit

**„Zuckersucht, emotionales Essen und
die stille Gefahr für den Blutdruck“**

Über Ilga Pohlmann

Ilga Pohlmann ist Autorin, Coach und Expertin für zuckerfreie Ernährung und emotionales Essen. Ihr Wissen kommt nicht aus dem Lehrbuch, sondern aus einem jahrelangen persönlichen Leidensweg: Zuckersucht, gesundheitliche Probleme und die langsame Erkenntnis, dass Zucker nicht nur körperlich, sondern auch emotional ein Suchtmittel war. Heute begleitet sie Menschen dabei, den Kreislauf aus Blutzuckerschwankungen, Heisshunger und emotionalem Essen zu durchbrechen, und hat dafür eigene Programme und einen 15-tägigen E-Mail-Kurs entwickelt.

endlich-zuckerfrei.de

Worum geht es in diesem Gespräch?

Wer an Bluthochdruck denkt, denkt sofort an Salz. Kaum jemand denkt an Zucker. Dabei ist Zucker nach aktueller Forschung ein deutlich grösserer Faktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Salz es je war. Und der durchschnittliche Deutsche isst täglich rund 100 Gramm davon, das Vierfache des vertretbaren Masses.

Das ist der Big Point:

Zucker erhöht den Blutdruck nicht nur direkt über den Blutzucker. Er schädigt Gefäße durch Ablagerungen, füllt die Leber mit Fett, stört das Hormonsystem über Insulin und hält den Körper dauerhaft in einem Entzündungszustand. Ilga Pohlmann erklärt nicht nur die Biochemie dahinter, sondern auch, warum es so unglaublich schwer ist loszukommen und was wirklich hilft.

Was macht Ilga konkret anders?

Sie spricht nicht nur über Biochemie, sie erklärt den emotionalen Faktor der Zuckersucht, den die meisten Ernährungsratgeber komplett ignorieren. Warum essen Menschen Zucker, obwohl sie wissen, dass es ihnen schadet? Weil er nicht nur körperlich, sondern auch emotional ein Suchtmittel ist. Dieses Doppelmuster aufzudecken ist der Kern ihrer Arbeit.

Was bedeutet das für Dich?

Du lernst, wie genau Zucker im Körper Blutdruck erhöht, Fettleber verursacht und Gefäße brüchig macht. Du verstehst, warum Willenskraft allein nicht ausreicht. Und Du bekommst konkrete Soforttipps: vom Spaziergang nach dem Essen bis zum Apfelessig-Trick.

„Wenn mein Leben süß genug ist, dann brauch ich Zucker nicht zum Glücklichsein. Dann ess ich ihn zum Naschen.“

Die 5 zentralen Kernthesen

1

Zucker ist wichtiger als Salz beim Blutdruck

Während die Schulmedizin auf Salz zeigt, ist Zucker der unterschätzte Haupttäter. Er erhöht den Blutdruck über mehrere Wege gleichzeitig: direkt über Blutzucker und Insulin, indirekt über Fettleber, Entzündungen und starre Gefäße.

2

Glukose und Fruktose schaden auf verschiedenen Wegen

Glukose geht ins Blut, treibt Insulin hoch und stört das Hormonsystem. Fruktose geht direkt zur Leber, macht sie fett und pumpt überschüssiges Fett ins Blut. Beides zusammen ist eine Doppelbelastung für den Kreislauf.

3

AGEs machen Gefäße brüchig

Wenn Zucker im Körper auf Protein trifft, entstehen sogenannte AGEs (Advanced Glycation End Products). Diese Verbindungen lagern sich im Gewebe ab, machen es porös und brüchig und beschleunigen den Alterungsprozess der Gefäße massiv.

4

Zuckerhunger ist oft Nährstoffmangel

Wer ständig Appetit auf Süßes hat, hat oft keinen Zuckerhunger, sondern einen Nährstoffmangel. Ausgelaugte Böden, verarbeitete Lebensmittel und überzüchtetes Getreide sorgen dafür, dass wir gut gegessen, aber unterversorgt sind.

5

Zuckersucht hat eine körperliche und eine emotionale Seite

Der körperliche Teil ist die Blutzuckerachterbahn. Der emotionale Teil ist tiefer: Zucker als Belohnung, als Trost, als Durchhaltemittel. Wer nur den körperlichen Teil bekämpft, verliert trotzdem immer wieder.

Thema 1 — Was Zucker im Körper und in den Gefäßen anrichtet

Ein Saccharosemolekül (Haushaltszucker) spaltet sich im Körper in Glukose und Fruktose. Beide gehen verschiedene Wege und richten auf verschiedenen Ebenen Schaden an.

Die zwei Wege des Zuckers im Körper:

Zucker-Art	Wohin im Körper	Was passiert	Folge für Blutdruck
Glukose	Direkt ins Blut	Insulinausschüttung, Hormonsystem gestört, Blutzucker-Achterbahn	Blutdruckanstieg, Dauerstress für Gefäße
Fruktose	Direkt zur Leber	Leber wandelt Überschuss in Fett um: Fettleber. Rest ins Blut als Triglyceride.	Erhöhte Blutfette, Gefäßablagerungen
Zucker + Protein	Im Gewebe	Entstehung von AGEs (Advanced Glycation End Products), nicht abbaubar	Brüchige, starre Gefäßwände

Das Domino-Prinzip: Wie Zucker den Blutdruck von unten ausser Kraft setzt:

- Zu viel Zucker → Insulin wird massiv ausgeschüttet → Blutzucker fällt zu tief
- Unterzucker → Heisshunger → mehr Zucker → erneute Insulinspitze
- Über Zeit: Insulinresistenz, Hormonsystem dauerhaft gestört
- Fettleber → mehr Triglyceride im Blut → dickflüssiges Blut → erhöhter Druck
- AGEs im Gewebe → Gefäßwände werden porös und brüchig
- Gestörte Darmflora → schlechteres Immunsystem → chronische Entzündung

„Zucker ist nicht nur eine leere Kalorie. Wenn eine Substanz keine Vorteile hat, sondern nur schadet, dann ist das ein Gift.“ — Robert Lustig, Zuckerkritiker

Thema 2 — Warum Willenskraft nicht reicht: Zuckersucht hat zwei Seiten

Die meisten Menschen wissen, dass Zucker ungesund ist. Trotzdem greift die Hand immer wieder zum Schokoriegel. Ilga Pohlmann erklärt, warum das keine Frage der Disziplin ist.

Die körperliche Seite:

- Blutzucker steigt stark an → Insulin schüttet zu viel aus → Unterzucker entsteht

- Sättigungssignal wird durch Insulin dauerhaft gestört → man merkt nicht mehr, wann man satt ist
- Nährstoffmangel sendet Signal "gib mir was Süßes", obwohl Zucker fehlt
- Zucker aus versteckten Quellen (Hafermilch, Laktosefreie Milch, Fertigprodukte) verlängert den Kreislauf unsichtbar

Die emotionale Seite:

Das ist das Thema, das die meisten Ernährungsratgeber weglassen. Viele Menschen essen Zucker nicht weil sie Hunger haben, sondern weil sie Dinge tun, die sie eigentlich nicht wollen, und sich danach mit Süßem belohnen oder durchhalten lassen.

- Zucker als Belohnung nach einem anstrengenden Tag
- Zucker als Trost bei negativen Emotionen (Trauer, Wut, Langeweile)
- Zucker als Energiespritze, um Situationen auszuhalten, die man lieber verlassen würde
- Schuldgefühle nach dem Essen → negativer Kreislauf → wieder essen

Ilgas persönliche Erkenntnis:

Als sie aufhörte, Zucker als emotionale Krücke zu brauchen, verstand sie erst, warum sie ihn überhaupt gegessen hatte: Sie tat Dinge, die sie nicht wollte, und brauchte den Zucker um durchzuhalten. Seitdem ist sie selbstständig. Und isst Zucker, wann immer sie Lust hat, aber nie mehr als Suchtmittel.

Thema 3 — Welche Süßmittel sind besser, welche schlimmer?

Wer Zucker reduzieren möchte, fragt sich unweigerlich: Was darf ich stattdessen nehmen? Ilga Pohlmann gibt eine klare Einordnung.

Süßmittel	Bewertung	Warum
Agavendicksaft	■ SCHLIMMER als Zucker	80–90 % freie Fruktose, geht vollständig auf die Leber
Süßstoffe (Aspartam etc.)	✗ Nicht empfohlen	Synthetische Verbindungen, vom Körper nicht erkannt

Süßmittel	Bewertung	Warum
Haushaltszucker (Saccharose)	Referenz	50/50 Glukose und Fruktose, der Standard
Ahornsirup, Honig	Geringfügig besser	Enthält Nährstoffe, aber nur roh wirksam. Erhitzt hinfällig.
Xylit, Erythrit	■ Besser	Geht nicht auf Leber, bekannt im Körper. Xylit giftig für Hunde!

Ilgas grundsätzliche Empfehlung:

Wer eine zuckerfreie Phase macht, lässt am besten alles weg, auch Ersatzstoffe. Denn sie triggern das Verlangen weiter und machen die Entzugsphase anstrengender. Das eigentliche Ziel ist, wieder auf Normalnull zu kommen: Alle zwei Wochen vielleicht ein Stück Kuchen, aber kein tägliches Bedürfnis.

Thema 4 — Praktische Soforttipps gegen Blutzuckerspitzen

Man muss nicht sofort alles ändern. Diese Tipps helfen, den Blutzuckerspiegel direkt zu stabilisieren und damit Heisshunger und Blutdruckspitzen zu reduzieren.



Nach dem Essen 10 Minuten bewegen

Kniebeugen, Spaziergang oder Treppensteigen nach dem Essen. Beanspruchte Muskeln können Zucker ohne Insulin aufnehmen. Der Blutzucker sinkt schneller, kein Insulin nötig, keine nachfolgende Unterzucker-Attacke.



Vor dem Essen Apfelessig trinken

Ein Glas Wasser mit einem Schuss Apfelessig vor der Mahlzeit verlangsamt die Blutzuckeraufnahme messbar. Günstig, einfach, ohne Nebenwirkungen.

**Die Reihenfolge des Essens (Glukose-Trick)**

Gemüse und Protein zuerst, dann erst Kohlenhydrate. Die Ballaststoffe und das Protein verlangsamen die Zuckeraufnahme und sorgen für eine flachere Blutzuckerkurve. Buchempfehlung: "Der Glukose-Trick" von Jessie Inchauspé.

**Etiketten richtig lesen**

Nicht nur die Nährwerttabelle schauen, sondern die Zutatenliste. Zucker versteckt sich unter über 50 Namen: Dextrose, Maltose, Invertzucker, Glukosesirup und viele mehr. Wer die Namen nicht kennt, denkt, das Produkt sei zuckerfrei.

**Agavendicksaft sofort streichen**

Wer mit Agavendicksaft "gesünder" süsst, macht es schlechter als mit Zucker. 80 bis 90 Prozent freie Fruktose, alles geht auf die Leber. Sofort ersetzen durch Erythrit oder Ahornsirup in kleinen Mengen.

Ilga Pohlmanns 3 konkrete Empfehlungen

1**Verstehen, wie viel Zucker wirklich drin steckt**

Nicht Süßigkeiten sind das Hauptproblem, sondern versteckter Zucker in vermeintlich gesunden Produkten: Joghurt, Brot, Müsli, Saucen, Hafermilch, laktosefreie Milch. Wer das nicht weiss, wird trotz gutem Willen immer wieder "unbewusst" Zucker essen und sich wundern, warum es nicht klappt. Schritt 1: Informieren. Die Website endlich-zuckerfrei.de bietet dafür kostenlosen Einstieg.

2**Den emotionalen Auslöser finden**

Wer immer wieder rückfällig wird, sollte ehrlich schauen: In welchen Momenten greife ich zu Süßem? Nach der Arbeit? Nach Stress? Wenn ich allein bin? Der Zucker ist nie das eigentliche Thema. Er ist das Symptom eines unerfüllten Bedürfnisses. Wer das Bedürfnis versteht, kann es anders erfüllen.

3

Vier Wochen zuckerfrei testen

Für Menschen, die merken, dass sie ein echtes Suchtmuster haben: Vier Wochen konsequent ohne zugefügten Zucker. Kein Halbieren, kein "nur noch ein bisschen". Denn genau wie beim Alkohol: "Trink doch jeden Tag ein Bier weniger" funktioniert bei echter Abhängigkeit nicht. Erst der vollständige Entzug gibt dem Körper die Chance zu zeigen, wie er sich ohne Zucker anfühlt.

„Wer wirklich nur am Zucker hängt, weil er ihn immer gegessen hat und es kein emotionales Thema dahinter gibt: Vier Wochen Entzug. Und dann schauen, wie sich der Körper anfühlt.“

Angebote von Ilga Pohlmann

Kostenloser 15-tägiger E-Mail-Kurs

Der Einstieg. Kurze tägliche Mails, auf dem Weg zur Arbeit lesbar. Erklärt das Problem mit dem Zucker verständlich in kleinen Schritten. Gratis, ohne Verpflichtung.

endlich-zuckerfrei.de

Kostenfrei

Endlich weniger Zucker

Der Einstiegskurs. Blutzuckerspiegel verstehen, Fettnäpfchen vermeiden, versteckte Zuckerquellen aufdecken. Ideal als erster strukturierter Schritt.

endlich-zuckerfrei.de

Kurs buchbar

Endlich zuckerfrei Intensivprogramm

Für alle, die merken, dass alleine nicht funktioniert. Körperliche und emotionale Komponente. Begleitung und Gemeinschaft.

endlich-zuckerfrei.de

Kurs buchbar

Glukose-Trick Kurs

Gezielt die Reihenfolge des Essens optimieren, um Blutzuckerspitzen zu dämpfen. Kleiner, fokussierter Kurs.

endlich-zuckerfrei.de
Kurs buchbar
Empfohlene Nahrungsergänzungen passend zum Interview:**Natugena Magnesium**

Bei Zuckerreduktion kommt es häufig zu Muskelkrämpfen und Unruhe. Magnesium stabilisiert Nervensystem und Schlaf während des Entzugs.

natugena.de
Code: VITASIUM26

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

Natugena Vitamin C

Stärkt das Immunsystem, das durch jahrelangen Zuckerkonsum geschwächt sein kann. Täglich ergänzen.

natugena.de
Code: VITASIUM26

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

Natugena Vitamin D3

Nährstoffmangel ist einer der Hauptgründe für Zuckerhunger. D3 als Basis.

natugena.de
Code: VITASIUM26

25 EUR Rabatt · MBW 75 EUR

Alle Interviews dauerhaft sichern

Du möchtest dieses Interview und alle weiteren 25 Gespräche des GBK26 dauerhaft behalten? Inklusive Audiodateien, Transkripte und Bonusmaterial?

bluthochdruck-kongress.de

14 Tage Rückgabegarantie · Sofortiger Zugang · Lebenslanger Zugriff