

Materialblatt 1244

Stichworte:

Ernährung

Fastenzeit

Glück

## **Zucker fasten: Mit diesen 8 Tipps gelingt der Verzicht<sup>1</sup>**

Zucker schmeckt gut. Zucker tröstet. Leider ist Zucker alles andere als gesund. Wie wäre es deshalb, in der Fastenzeit auf Zucker zu verzichten? Hier sind alltagstaugliche Tipps.

[https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Zucker-fasten-Mit-diesen-8-Tipps-gelingt-der-Verzicht\\_600852\\_1.html?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Zucker-fasten-Mit-diesen-8-Tipps-gelingt-der-Verzicht_600852_1.html?utm_source=pocket_collection_story)

---

<sup>1</sup> [https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Zucker-fasten-Mit-diesen-8-Tipps-gelingt-der-Verzicht\\_600852\\_1.html?utm\\_source=pocket\\_collection\\_story](https://www.oekotest.de/gesundheit-medikamente/Zucker-fasten-Mit-diesen-8-Tipps-gelingt-der-Verzicht_600852_1.html?utm_source=pocket_collection_story)