

# „Ideal für alle, die abnehmen wollen“

Nach gesundheitlichen Probleme entdeckt Autorin Süßes neu

**OFFENBACH** ■ Sie ist eine kreative Künstlerin. Neben Musik und Kunst gehören Kochen und Backen zu Sabine Witzkes Leidenschaften. Sie entwickelt neue Rezepte und bietet Kochkurse an. Spezialisiert hat sie sich auf „süße Leckereien ohne Kohlenhydrate“. So ist ihr Buch (Wagner-Verlag) und ihr heutiger Kurs in der Volkshochschule überschrieben – mit Blick auf Osterfest. Mit Sabine Witzke sprach Eva Wilcek.

**Zu Ostern wird traditionell gebacken. In vielen Familien ist das Frauensache. Wo bleiben die Männer?**

Ja, da muss ich Ihnen leider recht geben. Obwohl immer von Köchen die Rede ist, kommen auf einen Kochkurs höchstens ein bis zwei Männer. Der Hauptanteil sind Frauen.

**Zeigen mehr Menschen Interesse an Ihren Kursen und Büchern, die aufgrund von Krankheiten wie Diabetes Verzicht üben müssen, oder Menschen, die abnehmen wollen?**

Sowohl als auch. Es ist meistens beides zu gleichen Teilen vertreten. Außerdem

haben Diabetiker (Typ 2) beinahe immer Übergewicht und wollen oder sollen dringend abnehmen.

**Ist es mit Ihren Rezepten für Übergewichtige möglich, ein paar Pfunde zu verlieren?**

Ja, das ist es in der Tat. In den bekannten Rezepten haben Sie Zucker, Mehl und Butter, die in der Endsumme viele Kalorien haben. In meinen Rezepten wird mit Stevia gesüßt. Viele Rezepte haben gar keine Butter, alle Mehle

**FRAGEN AN...  
SABINE WITZKE**

fallen weg. Die Kalorien sind also in der Endsumme viel weniger, da Stevia keine Kalorien hat. Außerdem ist es auch ein Unterschied, ob man statt 500 Gramm Mehl nur die Hälfte gemahlene Mandeln braucht, obwohl diese in 100 Gramm mehr Kalorien haben als Mehl.

**Kann man von Kuchen, die keinerlei Zucker oder Kohlenhydrate beinhalten, überhaupt sagen, dass diese gesund sind?**

Keinerlei Kohlenhydrate

ist nicht ganz richtig. Denn ganz ohne Kohlenhydrate geht es auch nicht. Ein Ei hat zum Beispiel 0,2 Gramm Kohlenhydrate, 100 Gramm gemahlene Mandeln haben 3,5 Gramm. Aber meine Aussage auf dem Buchtitel stimmt: Alle Rezepte sind ohne Zucker und Mehl. Deshalb sind diese Kuchen auch „gesund“, denn mit so wenigen Kohlenhydraten wird der Blutzuckerspiegel nicht beeinträchtigt. Diabetiker müssen sich nach dem Verzehr also keine Medikamente zuführen. Weniger Medikamente, weniger Belastung für den Körper. Auch ist es ein Unterschied, wenn ich nach den Kalorien von meinem Muffins drei oder gar vier essen kann und die gleiche Kalorienzahl habe wie bei einem herkömmlichen Muffin. Also weniger Gewichtszunahme, gesund für den Körper.

**Wie kamen Sie denn überhaupt dazu, beim Backen komplett auf Kohlenhydrate und Zucker zu verzichten? Gab es ein einschneidendes Erlebnis?**

Ich habe wegen gesundheitlicher Probleme auf Kohlenhydrate verzichtet: Aller-



Sabine Witzke setzt auf süße Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate.

gien, Laktoseintoleranz. Und ich wollte abnehmen – von Kleidergröße 42 auf 36! Da ich aber gern Süßes nasche, habe ich diese Rezepte erfunden, um nicht wieder den Jo-Jo-Effekt zu haben.

**Und das funktioniert?**

Ja! Ich halte meine 57 Kilos schon seit sechs Jahren und habe keine gesundheitlichen Probleme mehr. Allerdings esse ich nicht jeden Tag Schokolade und Kuchen, nur ab und zu, wenn die Gelüste kommen.

**Backen ohne Mehl und Zucker... Viele würden jetzt steif und fest behaupten: Da kann überhaupt kein leckerer Kuchen aus dem Ofen kommen. Was sa-**

**gen Sie solchen Skeptikern?**

Für die gibt es meine Kochkurse und Vorträge zum Buch – etwa bei verschiedenen Diabetesgruppen. Selbst die Landfrauen haben mich schon eingeladen und sich davon überzeugt, wie lecker die Kuchen schmecken. Dort kann gern probiert werden, oder die Leute probieren die Rezepte selbst aus. 1200 verkaufte Bücher im vergangenen Jahr sprechen ja auch für sich. Außerdem kann sich jeder auf meiner Internetseite die leckeren Kuchen anschauen: Die sehen nicht nur wie „normale“ Kuchen aus, sondern schmecken laut vielen Verkostern noch besser als die vom Bäcker.

→ [www.groovepeople.de](http://www.groovepeople.de)