

Uwe B.

Einmal Diabetes und zurück in 3 Monaten – OHNE Medikamente!

Ein Erfahrungsbericht

Der Inhalt des Buches stellt keine medizinische Beratung dar, er ist keine Therapieempfehlung und ersetzt nicht Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut. Er stellt lediglich einen Erfahrungsbericht dar, welcher tatsächlich stattgefundenere Begebenheiten schildert. Es liegt im Ermessen des Lesers sich hieraus Anregungen zu holen, welche er im eigenen Leben umsetzen möchte oder auch nicht. Keinesfalls kann hier eine Garantie auf Erfolg, gleiche Ergebnisse oder dergleichen gegeben werden. Jegliche Nachahmungen und Anwendungen erfolgen auf eigene Verantwortung.

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder Ähnliches zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG

- Diabetiker “auf Zeit”
- Wie kam es soweit

ERNÄHRUNG

- Es beginnt immer im Kopf
- Erste Phase
- Zweite Phase

BEWEGUNG

- Welche
- Regelmäßig

VITALSTOFFE

- Allgemeines
- natürliche Nahrungsergänzung / Konzentrate

EPILOG

TIPPS UND TRICKS

NACHWEIS BLUTWERTE

PROLOG

„Diabetiker auf Zeit“

“Ab sofort sind Sie Diabetiker” rief meine Hausärztin mit deutlichem Nachdruck aus, als die Werte des Blutbildes vorlagen. Natürlich wollte sie mich auch gleich in eine Klinik stecken, wie Ärzte das so tun, zumal sie doch nicht viel anderes gelernt haben und sich oft auch kaum anders zu helfen wissen – wie sollten sie auch. Na ja, und ohne Medikamente wollte sie mich auch nicht lassen. Es ist eben zu einem nahezu religiösen Brauch geworden, die chemischen Keulen der Pharmaindustrie massivst und allumfassend einzusetzen, hat es doch den Vorteil, alles über einen Kamm zu scheren und sich nicht allzu viel Kopfzerbrechen über die individuelle Situation des Einzelnen zu machen. Wobei man natürlich auch sagen muss, dass den meisten Menschen genau das recht ist, enthebt es sie doch von der Verantwortung und davon, sich den eigenen Kopf anzustrengen. Wie bequem ist es doch sich dahinter zu verstecken: „der Arzt hat gesagt.....“

Aber so ein Typ bin ich nun mal nicht! Wie meine Hausärztin genau wusste, nahm ich doch schon um die fünfzehn Jahre mehr keine pharmazeutischen Medikamente, wie in der Schulmedizin allgemein üblich. Ich hatte mich schon seit langem mit natürlichen Alternativen beschäftigt und bin damit bisher ganz gut gefahren. Gleichwohl standen wir nun vor einer recht ernstesten Situation. Selbst mir war klar, dass ein Langzeitzuckerwert (HbA1c) von 10,1 und ein Blutzuckerwert Richtung 280 ein ganz schön dicker Batzen sind und dass man mit solch einer „Hausnummer“ auch zwingend etwas tun muss! Ich wusste natürlich, was solche Werte zur Folge haben konnten, wenn man nichts dagegen tut; das Symptombild der Diabetes war mir durchaus geläufig. Ein ehemaliger Arbeitskollege hat es nicht weiter als bis 56 Jahre geschafft. Gerade ein Jahr vorher hatte er sich riesig gefreut, dass er nun seine lange ersehnte Seemannsrente hatte und dann rafft ihn der Tod nur wenig später weg.

Zugegeben, in diesem Falle gab es krasse Behandlungsfehler, wie sich später herausstellte. Dennoch ging es hier nun mal um Folgen der Diabetes, er hatte nämlich einen offenen Fuß, den er ohne Diabetes gar nicht gehabt hätte, das alles also vermeidbar gewesen wäre!

Aber, ich wollte nun mal die Sache auf „meine Weise“ wieder hinbiegen. Da die Themen Gesundheit sowie Ernährung für mich seit Jahren zu einer persönlichen Leidenschaft geworden waren, wollte ich auf jeden Fall diese Kenntnisse anwenden. Erst einmal stellte ich klar, dass die Idee mit der Klinik natürlich ausfällt. Ich sagte, dass ich meine Ernährung entsprechend ändern würde, mir mehr Bewegung verschaffen werde sowie meine Vitalstoffversorgung mit entsprechenden Lebensmitteln und Produkten optimieren würde. So werde ich in einem „überschaubaren“ Zeitraum die Werte wieder in den Normalbereich zurückführen.

Meine Ärztin war davon nicht so begeistert, sie machte sich halt Sorgen, was ich natürlich verstehen konnte. Sie drang dann darauf, dass ich wenigstens ein Medikament nehmen sollte, um den Rückgang der Werte zu beschleunigen. Nach einigem Hin und Her und weil mir der Ernst der Lage durchaus bewusst war, willigte ich gegen meine bisherige Gewohnheit ein, doch ein Präparat zu probieren. Ich bekam dann einige Empfehlungen hinsichtlich Ernährung, ein Blutzuckermessgerät sowie ein Tagebuch und einen Terminplan zur regelmäßigen Kontrolle. Ich versicherte meiner Hausärztin noch, dass ich das auf jeden Fall wieder hinbiegen werde. Da sie meine gesundheitlichen „Erfolge“ der letzten Jahre mit meinen natürlichen Alternativen kannte, zeigte sie dann doch ein vorsichtiges Vertrauen in diese Aussage.

Mir war natürlich bewusst, in welchen Erfolgswang ich mich damit gestellt hatte. Doch das sollte meine Motivation nur bestärken. Ich dachte, dass ich in etwa sechs Monaten wieder auf den Normalwerten sein könnte. Ich wollte auch keine Zeit verlieren und umgehend drastische Maßnahmen einleiten. Ich nahm auch am nächsten Tag eine Tablette des verordneten

Janumet ein, worauf sich nach ein paar Stunden heftige Schmerzen im Oberbauchbereich (Leber) einstellten. Ich hab das Janumet dann nicht mehr angefasst, war mir eigentlich auch lieber so. Ich habe zu den Produkten der Pharmaindustrie ohnehin nicht gerade viel Vertrauen und mit der Schulmedizin geht es mir ähnlich. So kann ich auf jeden Fall sagen, was immer ich in dieser Sache erreicht habe, habe ich ohne diese beiden erreicht! Damit ist bewiesen, es kann auch ohne schulmedizinische Behandlung und Pharmaprodukte gehen. Einen solchen Beweis zu erbringen, egal in welchem Gebiet ist mir immer ein Vergnügen, womit wir zu der Frage kommen, wie kam ich überhaupt in diese Situation.

Wie kam es soweit

Seit etwa Mitte der Neunziger Jahre fing ich an, mich mit dem Thema Gesundheit und Ernährung zu befassen; ebenfalls mit alternativen Heilmethoden, wobei mich die klassische Homöopathie am meisten fasziniert. Im Bereich der Ernährung fiel mir zunehmend auf, wie wenig darüber allgemein bekannt ist. Eigentlich haben die meisten Menschen - einschließlich mir damals - so gut wie keine Ahnung, was in unseren Lebensmitteln alles enthalten ist, was ist gesund und was nicht, wie eine wirklich ausgewogene und natürliche Ernährung überhaupt aussieht. Schon gar nichts weiß man, wie bestimmte Lebensmittel bestimmte Krankheiten beeinflussen können - positiv oder negativ. Ich bekam glücklicherweise Bücher von einem Dr. Schneider in die Hand, welcher unter anderem zwei Bände dem Thema „Nutze die Heilkraft unserer Nahrung“ widmete. Das war eine Offenbarung. Ich las mir vieles über Vitalstoffe und Wirkung von Obst, Gemüse, Getreide, Milch, Honig, Nüsse usw. an. Es dauerte natürlich so seine Zeit diese Kenntnisse auch umzusetzen, gelang aber zunehmend besser.

Auch befasste ich mich dann mit dem, was in den Produkten enthalten ist, welche in den Geschäften in den Regalen liegen, welche uns von der

Werbung so angepriesen werden. Es gab teilweise schockierende Erfahrungen. Durch mein Interesse und Nachforschen stieß ich auch auf Berichte und Studien, welche sich mit dem Thema befassten. Da kamen viele Produkte unserer „modernen Lebensmittelindustrie“ oft nicht so gut weg.

Was mich erstaunte war, wie solche Äußerungen und Veröffentlichungen immer wieder angegangen, kritisiert und verunglimpft werden. „Nein, die Produkte in den Regalen sind nicht gesundheitsschädlich, nein so schlimm ist das nicht mit dem Zucker, den Zusatzstoffen, den Farbstoffen, den Geschmacksverstärkern, den gehärteten Fetten, dem industriellen Verändern unser Nahrungsmittel. Im Obst und Gemüse sind nicht zu wenig Vitamine und Vitalstoffe, es ist sogar gefährlich hochdosierte Nahrungsergänzung zu nehmen.“ (Interessant ist übrigens aus welcher Ecke solche Behauptungen immer wieder kommen.)

So verwunderte mich dann auch nicht, dass manche Enthusiasten durch Selbstversuche Tatsachen sprechen lassen. Ich las einmal von einem jungen Mann in den USA, welcher beweisen wollte, wie sich der dauerhafte Verzehr von Fastfood auswirkt. Er beschloss, sich drei Monate nur davon zu ernähren. Zuvor ließ er sich von einem Arzt gründlich untersuchen, mit dem Ergebnis, er sei völlig gesund. Nach drei Monaten Fastfoodverzehr stellte der selbe Arzt viele Beschwerden fest, bis hin zu Depressionen.

Mich hat das irgendwie fasziniert, was dieser Mann da gemacht hat. Ja, es hat mich sogar gereizt. Als sich dann die Situation bei mir ergab, etwas ähnliches zu machen, hab ich das dann auch. Ich hatte es auch über einen Zeitraum von einigen Monaten mit der Ernährung richtig schleifen lassen. Auch habe ich gut und gerne Kuchen und Gebäck gegessen und so entwickelten sich meine Blutzuckerwerte, welche sonst immer in Ordnung waren, in die Bereiche wie anfangs beschrieben. Damit war ich also im Bereich Diabetiker angekommen. Wobei ich zugeben muss, dass ich von der Höhe der Werte doch überrascht war. Aber gut, jetzt würde sich zeigen,

ob es tatsächlich möglich war, ohne die übliche schulmedizinische Behandlung, nur mit der Ernährung, Bewegung und Optimierung der Vitalstoffversorgung wieder zum „Nicht-Diabetiker“ zu werden. Ich war ja mittlerweile durch die mir angeeigneten Kenntnisse ebenfalls davon überzeugt, dass viele Erkrankungen einfach ernährungsbedingt sind und/oder mit der falschen Lebensweise (z.B. Bewegung) zusammenhängen. Aber eine Überzeugung ist noch lange kein Beweis – den wollte ich jetzt antreten. Zwei Gründe gaben mir hauptsächlich die Motivation.

Erstens wollte ich sehr gerne beweisen, es geht ohne die übliche ärztliche Behandlung und deren Medikamente. Zweitens wollte ich gerne beweisen, welcher Weg der richtigere und bessere ist und somit auch meine Überzeugung bestätigen.

Dass mir das gelungen ist, kann jeder anhand meiner Werte sehen. (s.u.)

Was mich bei dieser Sache allerdings noch mehr freut ist, hier eine Möglichkeit aufzeigen zu können, welche eine Alternative zur üblichen schulmedizinischen Behandlung ist. Ich freue mich riesig über jeden Gang zum Arzt, den man **nicht** machen muss – egal ob von mir oder irgendjemand anderem! Und wenn ich darüber hinaus noch erreichen könnte, dass sich mancher doch etwas mehr mit dem Thema Ernährung und Nahrungsmittel beschäftigt, wenn er kritischer das betrachtet, was uns die Lebensmittelindustrie aufischt, wäre das sehr gut.

Auch darum beschreibe ich nun im Folgenden, was ich konkret gemacht habe, um in drei Monaten meine Werte wieder unten zu haben.

ERNÄHRUNG

Es beginnt immer im Kopf

Tatsächlich erweist es sich auch hier so, dass die erste und schwerste Umstellung im Kopf erfolgen muss! Und davon wiederum eine der schwierigsten Sachen ist, das Brechen von Gewohnheiten! Warum? Weil die

automatisch ablaufen, gewöhnlich ohne Nachdenken. Will man das ändern muss man von nun an immer bewusst denken, bevor man isst oder trinkt. Damit steht und fällt alles. Die wichtigste Erkenntnis muss also sein: ich bin durch ganz bestimmte Faktoren in diese Situation gekommen, also muss ich diese soweit als möglich ändern / umkehren, damit ich wieder raus komme. Das bedeutet, ich muss erst mal feststellen, welche Faktoren zur Situation beigetragen haben.

Da es sich hier um den Diabetes Typ II handelt, die sogenannte „Altersdiabetes“ hat selbstverständlich das Alter schon etwas damit zu tun. Wenn man über fünfzig ist, ist das schon was anders als wäre man achtzehn. Aber das Alter allein entscheidet natürlich nicht, außerdem haben in der heutigen Zeit sogar schon Teenager „Altersdiabetes“. Die wichtigste Erkenntnis hier ist aber, an meinem Alter selbst kann ich ja nichts ändern, wohl aber kann ich es berücksichtigen! Als nächstes stellt sich natürlich heraus, dass meine Essgewohnheiten den größten Einfluss auf die Entstehung des Problems hatten, danach das Thema Bewegung, worauf wir später noch kommen.

Nun, wie sah in den letzten Monaten meine Ernährung denn aus, daraus würde konkret resultieren, was geändert werden musste.

Wie schon erwähnt, hatte ich vor allem bei Kuchen und Gebäck ordentlich zugelangt. Auch ansonsten habe ich mich im Bereich der „ungünstigen Kohlehydrate“, wie etwa Nudeln, Klöße, Weißmehlprodukte, Reis, Eis u.a., nicht sehr zurückgehalten. Gleichzeitig hatte ich meinen Verzehr von frischem Obst und Gemüse zurückgefahren.

Damit war nun klar, wie es die nächsten Monate ernährungstechnisch weitergehen sollte, um aus der Diabetes wieder zurück zu kommen. Das bedeutete, den *täglichen* Speiseplan umzustellen, wozu zuallererst gehörte, auszusuchen, welche Lebensmittel davon verschwinden mussten, welche eingeschränkt würden und welche stattdessen verstärkt und / oder neu eingebunden werden sollten. Dabei musste die Leitung einzig und allein der

Verstand, mit seinen Kenntnissen über die Ernährung, übernehmen! Auf Appetit, Vorlieben, Emotionen und Gewohnheiten konnte keinerlei Rücksicht genommen werden. Wegen der Höhe der Werte beschloss ich, erst einmal den Turbo einzuschalten. Um möglichst rasch zu sichtbaren Ergebnissen zu kommen, wollte ich in den ersten Wochen eine etwas „radikalere“ Phase einzulegen. Auch um zu vermeiden, dass sich bleibende gesundheitliche Schäden einstellen.

Erste Phase

Als erstes flogen alle Süßigkeiten, Eis, Snacks, Kuchen und Gebäck vom Speiseplan (Alkohol brauchte ich nicht streichen, das hatte ich schon achtzehn Jahre vorher getan). Ich hab in der Zeit auch keinen Kaffee getrunken, weil das bei mir immer diesen Reflex in Richtung Kuchen erzeugt hat. Darüber hinaus wollte ich für die ersten vier Wochen ungünstige Kohlehydrate wie etwa Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis, Pommes, Pizza und Klöße verbannen. Eine Sache habe ich mir während dieser Zeit aber doch geleistet – Brötchen zum Frühstück, ich brauche einfach was kräftiges am Morgen. Allerdings habe ich hier auf Vollkornbrötchen umgestellt.

Wenn ich Nachmittags oder Abends nochmal das Bedürfnis in dieser Richtung hatte, hab ich meist auf Knäckebrot zurückgegriffen. Manchmal kam ich nicht umhin, bin ich doch in eine Welt hineingewachsen, wo ich auf Brot und Brötchen geprägt wurde und was der Körper Jahrzehnte gewohnt war, lässt er nicht mal eben einfach los. Erstaunt war ich jedenfalls, dass der Körper offensichtlich Knäckebrot ganz anders verwertet. Mir ist es jedenfalls sehr gut bekommen und hat vorzüglich geholfen Brot und Kuchen zu meiden.

Wie gesagt, durch die Prägung in unserer kohlenhydratlastigen Ernährung in dieser Gesellschaft, verlangt der Körper oft auch so etwas, um eine

Sättigungsgefühl zu erzeugen. Neben Knäckebrot war auch sehr wirksam ein „Müsli“ in welches ich Haferflocken, Haferkleie und vor allem Maismehl getan hab. Damit es nicht so trocken ist, hab ich frisches Obst oder Joghurt dazu getan. Denn eines ist bei einem solchen Projekt ganz wichtig, man darf nicht hungern, kein Heißhungergefühl aufkommen lassen! Dazu ist sehr hilfreich häufiger am Tag zu essen, jeweils aber immer nur kleine Portionen. Reichlich trinken ergänzt das ganze, am besten Wasser oder Tee.

Nun kam aber noch die zweite Seite der Medaille. Wenn ich auf der einen Seite was weglasse, muss ich auf der anderen etwas hinzufügen!

Verstärkt auf den Speiseplan habe ich dann frisches und gefrostenes Obst und Gemüse gelegt. Damit habe ich vor allem die Kartoffeln etc. ersetzt. Beispiel: als Hauptmahlzeit ein Schnitzel und dazu nur (Frost) Bohnen. Die Menge war etwa gleich wie früher üblich, nur die Kartoffeln wurden nun durch mehr Gemüse ersetzt. So hab ich das bei vielen Gerichten gemacht, gebratenes Dorschfilet nur mit Blumenkohl, Hähnchenkeulen nur mit Mischgemüse, Bratwurst nur mit (reichlich) Sauerkraut, Leber mit viel gut gebratenen Zwiebeln, Bulette mit Mischgemüse oder mit Kohlrabigemüse (frisch) usw. Auf diese Weise nimmt man eine Menge (ungünstige) Kohlehydrate aus dem Speiseplan und man verschiebt das Verhältnis Kohlehydrate – Eiweiße etwas in Richtung Eiweiße, was bei der Blutzuckersenkung recht günstig wirkt.

Um in die Sache mit den warmen Mahlzeiten ein wenig Abwechslung zu bringen, habe ich oft auch nur Gemüse gegessen. Damit das einer Mahlzeit mit Fleisch ähnlicher wird, vom Geschmacksempfinden her, hab ich oft Pilze oder Schinken verwendet. Zum Beispiel Rosenkohl oder Schnittbohnen gedünstet, mit Butter, etwas Schmelzkäse (nach Geschmack), Mehl, Wasser, Milch eine weiße Soße gemacht und dazu ganz kleine Schinkenstücke gegeben. Davon braucht es nicht viel, um dem ganzen eine völlig andere Geschmacksrichtung zu geben, als Gemüse allein. Für die Pilze (meist Champignons) eignen sich sehr gut

Mischgemüse, Spargel und Erbsen. Pilze vorher natürlich angebraten, Schinken mal vorher angebraten, mal so rein getan, je nach Sorte. Aber hier kann man durchaus erfinderisch sein, je nach eigenem Geschmack.

Als weitere warme Gerichte hab ich gelegentlich auch mal eine Suppe oder Eintopf gegessen. Ich habe nicht unbedingt jeden Tag eine warme Mahlzeit gegessen, aber wenn, dann natürlich nur eine. Bei den kalten Mahlzeiten lag der Schwerpunkt anfangs auf Obst, Gemüse, Käse, Wurst und Joghurt. Bei Obst und Gemüse hab ich vor allem auf Äpfel, Kiwis, Möhren und grüne Gurken zugegriffen. Gelegentlich Banane, Apfelsine, Weintrauben und Pfirsiche. Damit das alles nicht „langweilig“ wird, hab ich mir überlegt, wie ich die Dinge kombinieren und abwechseln kann. Denn eines war mir klar, wenn man nicht mit Lust und Appetit ist, wenn das Essen keinen Spaß macht und keine Befriedigung vermittelt, dann hält man das nicht lange durch. Das aber ist Grundbedingung für den Erfolg!

Durch Probieren habe ich dann einige Kombinationen herausgefunden, welche für mich sehr lecker waren, welche ich bis heute auch beibehalten habe. So schmeckt mir zu rohen Möhren am besten gelber Käse wie Edamer oder Gouda, die Kombination ist auch deshalb gut, wegen der Fettlöslichkeit von Vitamin A. Zu grüner Gurke passt für mich am besten der weiße Hirtenkäse oder Schafskäse und zum Sauermilchkäse hab ich meistens Cornedbeef oder Salami gegessen. Dazu oder zwischendurch frisches Obst, am meisten davon Äpfel.

Für den Appetit, als „Snacks“ hatte ich auch einiges auf dem Speiseplan. Saure Zwiebeln, rote Beete und Gewürzgurken, die schmecken besonders lecker mit gelbem Käse zusammen. Eine weitere Bereicherung waren Rohkostsalate von Weißkohl, Rotkohl und Möhren – natürlich selber gemacht, ebenso wie Gurkensalat.

Ich hatte also jede Menge Auswahl, konnte abwechslungsreich sowie mit Lust und Genus essen, was die Sache doch erheblich erleichterte! Der zweite entscheidend wichtige Aspekt war, viele kleine Mahlzeiten oder

Mahlzeitchen über den Tag verteilt essen! Gleichwohl waren diese ersten vier Wochen schon ein einschneidendes Erlebnis und erforderten eine gewisse mentale Anstrengung. So war es den auch gut, nach den ersten Erfolgen in die Phase Zwei überzugehen.

Zweite Phase

Die erste Phase war natürlich schon recht radikal und daher auch gar nicht dafür bestimmt, auf Dauer angewendet zu werden. Die zweite sollte das mehr oder weniger schon. Hier wollte ich die nützlichen, blutzuckerfreundlichen Aspekte beibehalten, gleichzeitig in einigermaßen vernünftigem Maße zuvor aus dem Speiseplan gestrichene Posten wieder einbauen. Es sollte etwas herauskommen, was man auf Dauer so belassen konnte, bei höchstmöglichem gesundheitlichen Nutzen. Das heißt, es sollte natürlich nicht nur die Diabetes von mir fernhalten, sondern ganz allgemein die Gesundheit fördern und Besuche beim Arzt zu *Behandlungszwecken* soweit als möglich überflüssig machen, (davon ausgenommen natürlich Untersuchungen wie Blutbild, EKG u.ä.) so wie ich das die Jahre zuvor auch schon hatte.

Dazu würde ebenfalls gehören, mehr mit dem Verstand zu essen, also seine Essgewohnheiten unter Kontrolle zu haben, wobei ein so stabiler Zustand erreicht werden würde, der Ausnahmen allemal zuließ. Zuerst fing ich an, wieder Kartoffeln zu essen, blieb dabei aber so sparsam, dass weiterhin das Gemüse den größten Anteil auf dem Teller bildete. Gelegentlich kamen dann auch mal Nudeln wieder vor.

Um die Portionsgrößen bei den warmen Mahlzeiten klein zu halten, hatte sich als sehr hilfreich herausgestellt, vor dem Essen ein oder zwei Glas zu trinken. Meistens hab ich Wasser oder selbstgemachte Schorle genommen (Apfelsaft, Johannisbeersaft, Orangensaft,

möglichst 100% Säfte + Mineralwasser), manchmal auch Milch. Damit der Körper ein Sättigungsgefühl erzeugt, ist unter anderem der Magen beteiligt. Der verfügt über „Druckpunkte“.

Wenn die angesprochen werden, weil z. B. der Magen gefüllt ist, gibt das ein Signal an das Gehirn – satt. Tja und Wasser hat nun mal null Kohlehydrate bzw. Kalorien. Übrigens kann man die Druckpunkte auch völlig OHNE Essen und Trinken ansprechen, wie schon unsere Altvorderen ohne Wissenschaft wussten, indem man buchstäblich „den Gürtel enger schnallt“! Denn Druckpunkte reagieren nämlich auf Druck von innen UND von außen! Hat sicher jeder schon mal gemerkt, der bei einer Feier möglichst viel mitnehmen wollte, man muss dann irgendwann den Gürtel lockern. Mit solch einfachen Tricks lässt sich auch die Menge, welche man isst recht gut beeinflussen. Und wenn ich insgesamt weniger esse, kommt mein Körper eher dazu den Blutzucker abzubauen.

So nach und nach hab ich dann auch wieder richtiges Brot verwendet, Reis und Klöße mal am Wochenende. Mit der Zeit hab ich mir dann wieder mal einen Keks geleistet, aber nur als Ausnahme. Natürlich hat man immer mal Appetit auf was Süßes und dabei eben nicht immer nur Obst. Als sehr gute Alternative zu Kuchen und Keksen habe ich Knäckebrot mit etwas Butter sowie sparsam Marmelade oder Honig gefunden. So konnte ich meinen „Bedarf“ an süßen Sachen dennoch ganz gut bedienen. Selbstverständlich blieb aber der Schwerpunkt dabei auf frischem Obst.

Mit zunehmender „Normalisierung“ des Speiseplanes, bin ich aber dennoch dabei geblieben, die Verhältnisse der Lebensmittel zueinander in einem gesunden Maße zu belassen. Viel Obst und Gemüse, vor allem frisch, bei den warmen Mahlzeiten hatte weiterhin das Gemüse den größten Anteil, zwischendurch auch zur Sättigung Müsli, dabei auch wieder Nüsse und der Joghurt hatte sich auch fest etabliert. Ich bin auch wieder verstärkt dazu übergegangen Milch zu

trinken, was ich vorher einige Jahre so gut wie eingestellt hatte. Warm oder kalt, pur oder als Kakao.

Als weiterer fester Posten, den ich seither beibehalten habe, sind die „Eiweißportionen“ geblieben, wo ich in unterschiedlichster Zusammensetzung Wurst (Kochschinken, Salami, Cornedbeef), Käse und gebratenes Fleisch esse. Beim Fleisch nehme ich Braten, Kassler aber meist Geflügel. Hierzu passen auch hervorragend Gurken, Kohlrabi, Rohkostsalate oder Radieschen. Auch hier hilft wieder die Vielfalt, die Abwechslung, so etwas dauerhaft durchzuhalten.

Übrigens hat sich in der zweiten Phase auch der Verzehr von selbstgemachtem „Studentenfutter“ als sehr gut und sättigend erwiesen. Ich habe dazu Haselnüsse, Walnüsse, Erdnüsse und vor allem Mandeln sowie ein paar Rosinen gemischt. Da die Nüsse alle reich an B Vitaminen sind, fördern sie den Kohlehydratstoffwechsel, die Mandeln sind sehr reich an Magnesium (200 mg/100 g) und die Rosinen haben reichlich Schwefel.

BEWEGUNG

Wie und welche

Grundsätzlich ist so gut wie jede vernünftige, maßvolle Bewegung gut, weil sie den Stoffwechsel ankurbelt und damit mehr Blutzucker abbaut. Allerdings muss man eben auch schauen, was ist überhaupt möglich, wie sind meine Umstände, was ist dauerhaft machbar.

Die empfehlenswerten „sportlichen“ Betätigungen sind sicher die, wo möglichst der ganze Körper zum Einsatz kommt. Die absoluten Klassiker sind da wohl Schwimmen, Laufen, Spaziergehen und Radfahren. Gymnastik ist wohl ähnlich gut.

Der Erfolg steht und fällt hier aber mit der regelmäßigen Durchführung. Grundbedingung dafür ist, man muss das ohne große Umstände täglich machen können. Wenn ich erst Kilometer mit dem Auto fahren müsste, schläft das schnell wieder ein. Und auf jeden Fall sollte das auch einigermaßen Spaß machen. Damit scheiden bei mir schon mal zwei Dinge mehr oder weniger aus. Das Schwimmen fast ganz, wegen der Erreichbarkeit / dem Wetter und die Gymnastik, denn das ist nun gar nichts für mich. Beides hatte ich nur gelegentlich eingebaut.

Konzentriert habe ich mich daher auf Spaziergehen, Laufen und Radfahren. Für die erste Zeit hatte ich mir vorgenommen durchschnittlich eine Stunde pro Tag körperliche Bewegung zu haben, denn man muss das Unmögliche vor Augen haben, um das Mögliche zu erreichen. So manches mal hab ich aber auch bis zwei Stunden geschafft. Die Ausnahmen kommen von alleine. Und wenn dann hie und da was dazwischen kommt, schafft man es wenigstens auf sechs Tage die Woche.

Anfangen habe ich mit Spaziergehen. Wir wohnen am Ortsrand und einmal über die Straße ist man schon auf dem Rad / Fußgängerweg, was sich als äußerst günstig erwies. Da hab ich mit Strecken von ca. zwei bis drei Kilometer angefangen und diese stetig gesteigert. Nach ein paar Wochen waren es dann schon mal acht bis neun, am Ende dreizehn bis vierzehn. Das Spaziergehen hab ich dann erweitert auf straffes Gehen und später auf Laufen. Das habe ich etappenweise gemacht. Zwischen dem Gehen immer öfter und immer längere Abschnitte mit Laufen eingelegt, sodass ich dann zum Ende der drei Monate in der Lage war, etwa neun Kilometer durchgehend zu laufen.

Ich habe die Strecken variiert, auswärts unterschiedliche Routen gelaufen oder manchmal Abends auch durch die Stadt verschiedene

Strecken, wegen der Abwechslung, damit es einem nicht über wird. Ähnlich bin ich mit dem Radfahren verfahren, verschiedenen Strecken von anfänglich fünf Kilometer bis später vierzig Kilometer, die aber allenfalls zweimal die Woche. Des weiteren habe ich im Alltag so oft es möglich war, das Auto stehen lassen und durch Fahrrad oder Gehen ersetzt. Von Einkäufen bis zu den verschiedensten Erledigungen wie Wege zur Post, Bank, Besuchen etc. Jeder Gang macht schlank, aber beim Zuckerabbau hilft er ebenfalls! Übrigens hab ich während dieser drei Monate etwa neun Kilo abgenommen – auch gut.

Noch ein Wort zu Art und Umfang der Bewegung. Wie gesagt, so habe ich das gemacht, mit den hier dargestellten Ergebnissen. Ich war zu dem Zeitpunkt dreiundfünfzig. Natürlich muss jeder selber seinen Umständen entsprechend festlegen, wie er das persönlich machen möchte bzw. könnte. Das hängt eben auch ab von Alter, Arbeitssituation, familiärem Umfeld, gesamt gesundheitlichen Zustand (Absprache mit Arzt oder Heilpraktiker sinnvoll), Wohnumfeld und sonstigen Möglichkeiten. Fest steht jedoch, eine regelmäßige ausgewogene Bewegung entsprechend den persönlichen Verhältnissen ist enorm wichtig bei der Blutzuckersenkung. Und wer vielleicht nicht diese Arten ausüben kann, wie ich das getan habe, der macht vielleicht Gymnastik auf dem Balkon, nutzt den Hometrainer, macht Seilspringen, turnt im Wohnzimmer oder sonst etwas, was er kann und ihm einigermaßen Spaß macht. Entscheidend ist – man tut es.

Eine Sache muss man bei allem guten Willen dennoch im Auge behalten. Man darf auch nicht ins Extrem fallen. Wenn ich mich so verausgabe, dass mein Körper hinterher fix und fertig ist, kann es gut möglich sein, dass der Körper ein Heißhungergefühl aufbaut und ich mir dann in einer „Fressattacke“ wiederum viel zu viele Kohlehydrate einverleibe. Also ist auch hier Ausgeglichenheit durchaus förderlich.

Ich habe meistens nach der Bewegung zu Hause gut und reichlich getrunken, was sehr dabei behilflich ist, nach der Bewegung kein großes Hungergefühl aufzubauen. Zum reichlichen Trinken habe ich, je nach Bedarf Obst und Gemüse gegessen oder kleine „Eiweißportionen“.

Regelmäßig

Regelmäßigkeit ist tatsächlich eine der größten Herausforderungen. Hierbei darf man sich von keinerlei Gefühlen, Befindlichkeiten oder Launen leiten lassen. Und auf gar keinen Fall von den „Zufälligkeiten“ und „Ablenkungen“ des Alltages. Einzig und allein der Verstand darf diesen Teil kontrollieren. Das bedeutet, erst einmal muss das Ziel klar definiert sein, die Gründe müssen ausreichend einleuchtend sein, man muss sich selber von der zwingenden Notwendigkeit überzeugt haben, denn nur daraus entsteht die nötige Motivation, welche dann die Energie zur Umsetzung freisetzt. Mit dieser Energie steht oder fällt die Umsetzung! Und denken Sie immer daran – **Wer kein Ziel hat, hat niemals günstigen Wind!**

Das bedeutet natürlich auch, ich muss mir selbst zwingende Gründe erarbeiten, warum will ich aus der jetzigen Situation raus und warum will ich zu dem neu gesteckten Ziel – frei sein von Diabetes – überhaupt hin!

Das ist einfach eine Fleißaufgabe und eine Sache des gesunden Menschenverstandes, wenn gleichwohl das einem nicht in den Schoß fällt. Zum einen will ich von der Diabetes weg, weil diese auf lange Sicht ziemliche gesundheitliche Probleme bringen kann, wie etwa Hautschädigungen, offene Füße bis hin zu Amputation, Herzinfarkt, Schlaganfall, Schädigung der Blutgefäße, Augenerkrankungen (z.B. grauer Star), Nierenerkrankungen, Nervenschädigungen u.s.w. Das

alles würde mir meine Lebensqualität verschlechtern, bis hin zu einer verkürzten Lebenserwartung. Die „herkömmliche“ ständige Behandlung einer solchen Erkrankung würde außerdem teuer werden. Und ich wäre Dauergast beim Arzt – die für mich gruseligste Aussicht. Zum Ziel „Nicht-Diabetiker zieht es mich hin, weil ich, wie schon in anderen Bereichen, möglichst lange NICHT auf Ärzte angewiesen sein möchte und schon gar nicht auf die Schulmedizin! Ich liebe vor allem auch in Puncto Gesundheit die Unabhängigkeit und schätze es außerordentlich, mich selbst behelfen zu können.

Diese gewonnene Motivation muss jeden Tag im Bewusstsein präsent sein, denn es kostet schon mehr oder weniger Überwindung, sich immer wieder auf die Socken zu machen, weil tagtäglich ausreichend „Futter“ für den inneren Schweinehund bereitgestellt wird von unserer tollen Zivilisation. Auch hier hilft die „richtige Sichtweise“ und das ist in diesem Falle diejenige, welche zum Ziel führt. Der Geist, der willig ist, muss immer wieder mit dem Fleisch, welches schwach ist, kämpfen. Wenn das Fleisch sagt, ich hab gar keine Lust, ich bin KO, muss der Geist wieder das eigentliche Ziel klar vor Augen halten.

Wenn das Fleisch fernsehen möchte, kann man einen Kompromiss schließen wie etwa, ich schaue die Nachrichten später oder nehme einen Film auf oder wenn es gar nicht anders geht, kann man auch einen zeitlichen Tausch akzeptieren, vorausgesetzt, er findet wirklich statt. Wenn heute Abend etwas läuft, was ich unbedingt da schauen muss, muss ich sehen, wie ich meine tägliche Bewegung davor oder auch danach einbauen kann! Freizeitbeschäftigungen und Hobbys sollten ebenfalls entsprechend geplant werden, notfalls muss man etwas streichen. Das wird besonders dann notwendig sein, wenn man durch die Arbeitszeit einen begrenzten zeitlichen Rahmen hat. Durch die Arbeit, den Alltag wird es auch oft vorkommen, dass das Fleisch sagt, mir ist heute gar nicht nach Bewegung, mir geht es auch gar

nicht so gut.

Da muss der Geist eben überzeugen, dennoch einfach loszugehen. Dafür braucht er natürlich Argumente, am besten welche, die durch Erfahrung bestätigt wurden! Es ist tatsächlich so, wenn man gegen Ende seiner täglichen Beschäftigung sich dann im Sessel niederlässt, dass man dann überhaupt nicht mehr das Bedürfnis nach Bewegung hat, man sich einfach ausruhen möchte. Steht man aber trotzdem auf und geht oder radelt los, stellt man meistens fest, dass es doch geht, ja dass man sich oft schon nach zwei bis dreihundert Metern zu Fuß an der frischen Luft schon gar nicht mehr so kaputt fühlt und noch einmal so ein Stück weiter fühlt man sich tatsächlich besser und man spürt schon einen Erholungseffekt, welcher sich dann weiter verstärkt. Wenn man dann nach seinem Pensum wieder zu Hause ist, fühlt man sich insgesamt auch besser.

Ich habe es während dieser Zeit gelernt, mich auch dann zu überwinden, wenn das Fleisch eigentlich nicht wollte und habe dabei genau diese Erfahrung gemacht, dass es dann meistens doch besser ging, wohingegen es die Ausnahme war, dass ich dann nach einer kurzen Strecke wieder umgedreht habe und nach Hause bin, weil es an diesem Tag tatsächlich mal nicht ging. Aus dieser Erfahrung heraus sagt der Verstand, „erst mal probieren und dann sehen wir weiter“, was einem jedes mal hilft, sich zu überwinden und das ist mit entscheidend für die Regelmäßigkeit.

Natürlich muss man die Sache auch abwechslungsreich gestalten, um die Regelmäßigkeit zu erreichen. Ich habe das auch dadurch erreicht, dass ich zu unterschiedlichsten Tageszeiten aktiv war. Ich habe zwischen Gehen, Laufen und Radfahren gewechselt, ergänzt gelegentlich durch Schwimmen und Inline Skates laufen. Ich hab mir je nach Bewegungsart auch unterschiedlich (zeitlich) lange Strecken eingerichtet zum einen stadtauswärts – über Land – als auch innerhalb und um die Stadt. Das hat mir ermöglicht, äußerst flexibel

zu sein und dadurch täglich die Strecke einzurichten, welche möglich war. Ich wusste also genau, welche Strecke wie lange geht und konnte dann entsprechend dem aktuellen Tagesablauf eine Strecke einbauen. Kurzweilig war es auch durch den Hafen zu laufen und das Treiben dort zu beobachten, durch die Geschäftsstrassen mit den Schaufenstern oder am Ufer entlang und den herrlichen Ausblick dabei genießen, denn „Das Auge genießt mit“, um diesen Spruch mal so abzuwandeln. Darum hab ich mich auch immer bemüht.

Dazu gehörte auch, soviel wie möglich „Grün zu tanken“. Grünes Licht bekommt dem Auge besonders gut und beruhigt! Ich habe mir als zusätzliche Motivation auch immer wieder bewusst gemacht, wie gut Luft, Licht und Sonne für die Gesundheit an sich sind. Frische Luft versorgt den Körper besser mit dem für den Stoffwechsel notwendigen Sauerstoff, machtmunterer und mobiler, was meinem direkten Ziel förderlich ist. Sonnenlicht ist das beste Licht für uns. Es befördert die Bildung von Vitaminen sowie Hormonen, hellt die Stimmung auf, vertreibt die Müdigkeit und macht leistungsfähiger, auch in Puncto Bewegung.

Gelernt hab ich aber auch, man darf nichts übertreiben, so gut es auch gemeint sein sollte. Man könnte sich an einem Tag völlig fertig machen, in dem Glauben – Viel hilft Viel – aber das ist ein Irrglaube. Wenn man sich kurzfristig „abwirtschaftet“, hat man an den Tagen danach umso weniger Lust! Auf lange Sicht bringt das nichts.

VITALSTOFFE

Allgemeines

„Wenn jede Zelle im Körper genau das tut, was sie soll, dann ist man auch nicht krank“ hat mir mal eine Heilpraktikerin gesagt. Wie recht

sie doch hat. Allerdings sind dazu zwei Dinge absolut notwendig! Erstens muss die Zelle mit allem „Material“, was sie zum Funktionieren braucht, optimal ausgestattet sein. Zweitens darf man die Zellen nicht überladen/überfordern mit Material, was da nicht hingehört. Das können direkt schädliche Dinge sein, aber auch Dinge, die an sich nicht schlecht sind, aber einfach zu viel des Guten darstellen. Man kann so ziemlich jede Sache soweit übertreiben, dass sie sich ins Gegenteil umkehrt.

Ich hatte also bei diesem „Experiment“ zu kohlehydratreich / zuckerlastig gegessen (vor allem Kuchen und Gebäck), mich im Verhältnis dazu zu wenig bewegt und darüber hinaus zu wenig Vitalstoffe aufgenommen, damit mein Stoffwechsel optimal funktionieren hätte können!

Also musste dem Posten Vitalstoffe in den drei Monaten auf meinem Weg zurück aus der Diabetes ebenfalls höhere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Würde doch der Blutzuckerabbau umso schneller voranschreiten, je besser der Stoffwechsel, sprich Verbrennung der Kohlehydrate, funktioniert. Eine Optimierung der Vitalstoffversorgung würde also quasi dem Zuschalten eines Turbo entsprechen und die beiden Maßnahmen, Ernährungsumstellung und Bewegung, unterstützen. Dadurch, dass ich wieder mehr frisches Obst und Gemüse zu mir nahm, würde sich die Versorgung deutlich verbessern. Auch dadurch, dass ich bei Gemüse mehr auf Frostware zugriff, enthält diese doch deutlich mehr Vitamine als Frisches aus den Geschäften, weil durch lange Transportwege, Lagerung und zu frühes Ernten viel verlorengelassen! Allerdings decken Obst und Gemüse nicht alles ab, zum Beispiel die Gruppe der B Vitamine sind da recht spärlich vertreten (außer bei Bananen!). Die findet man reichlich in Getreidearten, Nüssen und Bierhefe!

So hab ich dann vor allem ab Phase Zwei diese Lebensmittel mit eingebunden. Knäckebrot ist da auch eine gute Variante. Am besten

ist aber, solche Lebensmittel so „roh“ und natürlich als möglich zu verzehren, weshalb ich Haferflocken, Kleie und Maismehl / Maisgries zur Zusammenstellung von Müsli benutzte. Das, plus Bananen, würde vor allem auch die Vitamin B1-Versorgung optimieren, denn Vitamin B1 ist wesentlich am Kohlehydratstoffwechsel, deren Verbrennung, beteiligt und genau davon hatte ich ja genug im Blut.

Seit einiger Zeit weist ja die orthomolekulare Medizin darauf hin, dass eine optimale Vitalstoffversorgung sehr hilfreich bei der Behandlung und Vermeidung von Krankheiten ist, beziehungsweise Mängel in dem Bereich zu akuten und chronischen Erkrankungen führen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher täglich etwa 5 Portionen Obst und Gemüse, mindestens 650 Gramm, zu verzehren. In Deutschland schaffen das übrigens nicht mal fünf Prozent. Ja, mal ehrlich, das ist in unserer Gesellschaft, mit unserer „modernen“ Lebensführung, auch gar nicht immer so einfach. Hinzu kommt, dass die frischen Lebensmittel durch „industrielle Nahrungsmittelproduktion“ nicht immer unbedingt den Vitalstoffgehalt aufweisen, den man erwarten sollte! Diese Tatsache sollte man unbedingt im Speiseplan beachten. Wobei zwei Dinge zu unterscheiden sind. Der Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen sowie allen Inhaltsstoffen, welche mehr oder weniger „kurzlebig“ sind und den sekundären und länger haltbaren Stoffen.

Zum Beispiel könnte ein Apfel ein oder gar zwei Jahre gelagert worden sein. Das wird durchaus gemacht. So etwas geschieht in Hallen, wo Kohlendioxyd rein geblasen wird, damit die sich halten. Nach dieser Zeit wird man aber kein Vitamin C mehr finden, die Ballaststoffe sind jedoch noch da.

Frisches Obst und Gemüse verlieren am schnellsten Vitamine, im gefrosteten Zustand halten diese schon bedeutend länger.

Alles in allem habe ich aber dennoch befunden, dass es allein damit nicht gerade einfach ist, seinen Körper wirklich optimal mit allen Vitalstoffen zu versorgen. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass eine Kombination aus frischem/gefrostenem Obst und Gemüse, Getreide und Vollkornprodukten, Nüssen, Joghurt, Sauermilch-vergorenen Produkten etc. *und* andererseits **natürlichen** Vitalstoffkonzentraten am besten ist. Das erste bringt mir in jedem Falle ausreichend sekundäre Inhaltsstoffe und ist ja auch für die Sättigung wichtig, das zweite gleicht eventuelle Defizite der ersten aus und so bin ich optimal versorgt. So hab ich das auch in beiden Phasen gemacht. Und bis heute verwende ich Vitalstoffkonzentrate. Ich habe das gerade während der drei Monate intensiv verwendet und bin fest überzeugt, dass der Erfolg zu einem wesentlichen Teil darauf mit zurückzuführen ist!

NATÜRLICHE Nahrungsergänzung / Konzentrate

Seine Vitalstoffversorgung zu optimieren, nach den Empfehlungen der [orthomolekularen Medizin](#), ist ganz gewiss gesundheitsfördernd und -erhaltend. Aber auch hier ist es wichtig auf Qualität zu achten.

Allein der gesunde Menschenverstand sollte einen zu der Frage veranlassen: kann man wirklich erwarten, zum Discount Preis hochwertige Nahrungsergänzung zu bekommen?

Die Frage ist eigentlich schnell beantwortet, wenn einem klar ist, was ein qualitativ und ernährungsphysiologisch hochwertiges [Nahrungsergänzungsmittel](#) auszeichnet.

Es sollte hochwertige, natürliche Zutaten enthalten! Keine ausschließlich chemisch hergestellten Vitamine. Es sollte möglichst die ganze Frucht enthalten. Pflanzen sollten ökologisch angebaut sein und in keinsten Weise irgendwie chemisch behandelt worden sein (Dünger, Pestizide etc.) Sie müssen auf dem höchsten Stand der Reife

geerntet werden, auf kürzestem Wege zur Weiterverarbeitung gebracht werden und schnellstmöglich auf schonendstem Wege haltbar gemacht werden. Häufig geschieht das durch Gefriertrocknen oder Herstellen von flüssigen Konzentraten.

Man sollte also schon gut überlegen, was man da zu sich nimmt. Eine sehr gute Entscheidungshilfe ist, so viel wie möglich über den Hersteller und die Herstellungsverfahren sowie die Anbaumethoden zu erfahren.

Ich habe in den letzten Jahren einige Anbieter ausprobiert von „preiswerten“ bis qualitativ anspruchsvollen, wobei auch Erfahrungen aus Anwendungen innerhalb der Familie als auch dem Freundeskreis einfließen.

Sehr gute Erfahrungen haben wir mit [Multivitalstoffkonzentraten](#) gemacht, in welchen eine Vielfalt an Obst, Gemüse und Pflanzen enthalten ist. Allerdings machen auch Einzelpräparate von Vitaminen, Mineralstoffen u.a., welche bei ganz bestimmten Mangelzuständen gezielt eingesetzt werden können, durchaus Sinn. Da gibt es eben auch spezielle Produkte wie Faserstoffe, Omega3 Säuren, Magnesium etc. (Wir haben in der Familie Fälle von z.B. Kniegelenk Beschwerden, welche vor allem beim Treppensteigen auftraten mit nur einer Packung Omega3 Säuren dauerhaft beseitigen können!) Die meisten Präparate gibt es da als Presslinge.

Bei meinem Versuch hatte ich mich auch für die Verwendung von einem Multivitalstoffkonzentrat mit über 70 Inhaltsstoffen entschieden unter anderem mit Obst, Gemüse, Kräutern etc,

Ich habe am Anfang etwas großzügiger dosiert und im Laufe der Zeit die Dosierung auf „Normalmaß“ gesenkt. In unserer Familie werden immer wieder solche Nahrungsergänzungsmittel verwendet - als Multikomplex oder auch gezielt spezielle Produkte mit Vitaminen, Spurenelementen oder speziellen Substanzen / Pflanzen (z.B. Fischöl

mit Omega3 Säuren, Heidelbeeren, Artischocken, Bierhefe, Weizen etc.) Wir haben auch bei akuten Erkrankung, z.B. im Winter Erkältungskrankheiten, gute Erfahrungen damit gemacht. Wegen so etwas sieht uns schon seit Jahren kein Arzt mehr, aber auch nicht wegen anderer akuten Erkrankungen.

Ein wesentlicher Vorteil bei der Wirkung von hochwertigen Multivitalstoffkonzentraten ist auch die mannigfaltige Kombination der Inhaltsstoffe, weil sich viele Vitalstoffe gegenseitig unterstützen und/oder sogar verstärken! Von daher ist ein solches Produkt auch für die Erhaltung von Gesundheit sehr empfehlenswert.

Nachdem meine Blutwerte wieder im grünen Bereich waren, bin ich dabei geblieben Nahrungsergänzungsmittel zu verwenden.

EPILOG

„Was Sie in drei Monaten ohne Medikamente geschafft haben, schaffen andere in ein, zwei Jahren nicht einmal mit Medikamenten!“ Meine Hausärztin war sichtlich beeindruckt, nachdem sie sich noch einmal vergewissert hatte, dass wir tatsächlich keinerlei Medikamente verwendet hatten, außer der einen Tablette am Anfang. So richtig konnte sie es wohl selber noch nicht glauben, was sie an aktuellen Werten sah. Hb1AC 6,6 und nüchtern Blutzucker bei 88! Die Arzthelferin, welche mir gerade zuvor Blut abgenommen hatte und in meinem Fall wohl nicht recht Bescheid wusste, verbreite schon Panik – ich hätte zu niedrigen Blutzucker, wir müssen was machen! Ich hab ihr dann kurz erklärt, was ich gerade hinter mir hatte.

Na ja, meine Ärztin wusste nur zu gut Bescheid. Wir unterhielten uns noch kurz darüber, wie ich das gemacht hatte. Wirklich nur mit Ernährung, Bewegung und Vitalstoffkonzentrat? Sie meinte, ja das ist

genau das , was wir Hausärzte schon seit Jahren predigen – Ernährung und Bewegung. Sie fragte mich noch, ob ich denn bereit wäre, mal über meine Erfahrungen zu sprechen. Der örtliche Diabetologe macht Veranstaltungen mit Diabetikern, wo man solche Erfahrungen durchaus mal berichten könnte, um zu zeigen, was möglich ist. Ob sie denn dazu meine Telefonnummer weitergeben dürfte. Ich war einverstanden, allerdings hab ich bis heute keinen Anruf bekommen.

Klar, was wäre das für ein Arzt, der seinen Patient berichten lässt, wie sie ohne ihn auskommen.

Schließlich leben Ärzte, Therapeuten, Pharmaindustrie, Sanitätshäuser und Zulieferer für das „Gesundheitswesen“ alle von mehr oder weniger kranken Menschen.

Diese Geschichte hat mich weiterhin in meiner Meinung bestärkt, welche sich in mir schon seit Jahren stetig weiter aufgebaut hat, nämlich, die etablierten „Behandlungsmethoden“ (das was alle machen) sind nicht zwangsläufig die besten und wirkungsvollsten. Selbst Erkrankungen, wo die meisten meinen, es gehe nicht ohne Arzt bzw. schulmedizinischer Behandlung, kann man durchaus auch anders beseitigen. Der Ausspruch „Jeder ist seines Glückes Schmied“ hat gerade in Gesundheitsfragen mehr Bedeutung, als die meisten glauben, denn durch ein gesundes Maß an Eigeninitiative, kann man sehr viel selber tun und das manchmal besser, als in der schulmedizinischen Variante.

Darüber hinaus zeigt der Fall, dass es gut ist, im eigenen Leben selber der Regisseur zu sein und nicht alles ungeprüft zu glauben oder hinzunehmen, was die Ärzte so sagen.

Weiterhin hat diese Geschichte wohl hinlänglich bewiesen, dass man auf natürlichem Wege auch zu gewünschten Zielen kommen kann und das zudem ohne „Risiken und Nebenwirkungen“!

Und obwohl mir schon so manches aus dem Bereich Ernährung und Stoffwechsel bekannt war, ist es doch etwas anderes am eigenen Leibe

zu erfahren, welche unglaubliche Dinge sich auf molekularer Ebene abspielen und wie ein Wunderwerk das Leben an sich ist.

Der Biologe Jared Diamond sagte: "Die Natur nimmt uns jeden Tag auseinander und setzt uns wieder zusammen". Wenn man dann noch bedenkt, dass ca. 98 % aller Atome, aus denen wir bestehen, innerhalb eines Jahres ausgetauscht werden, sollte man eigentlich erahnen, von welcher enormen Bedeutung es ist, was man dem Körper zuführt oder eben nicht!

Ja, Stoffwechsel findet statt, unabhängig davon, wie viel einem Menschen davon bewusst wird oder nicht. Und ob eine Person richtig funktioniert, gesund ist oder nicht, hängt eben auch davon ab, welche Stoffe ihr zur Verfügung gestellt werden und welche Lebensführung man dabei wählt (Stichwort Bewegung)

Falsche Ernährung bewirkt Krankheiten, im Umkehrschluss bewirkt richtige Ernährung Gesundheit. Insofern besitzen unsere (natürlichen) Lebensmittel HEILKRÄFTE! Es liegt an uns, dieses unerschöpfliche Potential zu nutzen oder nicht.

Also ich für meinen Teil werde auch in Zukunft zuallererst damit meine Gesundheit erhalten/wieder herstellen als zu den chemischen Keulen der Pharmaindustrie greifen.

So liebe Leser, ich habe gezeigt, wie es geht und dass es geht. Es ist auch eigentlich nicht kompliziert. Man braucht nur etwas Wissen über die Materie, eine gute Portion Motivation und Willenskraft sowie etwas Selbstdisziplin. Wenn Sie diesen Bericht als Anregung und Hilfe nehmen wollen, wünsche ich viel Erfolg. Wenn Sie dabei die Sache entsprechend Ihren persönlichen Umständen anpassen, werde Sie den auch bestimmt haben.

TIPPS UND TRICKS

Für die Sättigung, dass man insgesamt weniger isst:

- # reichlich trinken,
- # direkt vor den Mahlzeiten
- # Vollkornprodukte verwenden
- # Eiweißmahlzeiten einschieben
- # Ballaststoffreich essen
- # ausreichend Schlaf! Schlafmangel ist Stress für den Körper – erzeugt immer Hungergefühl!
- # Stress, Anspannungen soweit als möglich vermeiden s.o.
- # Eiweiße mit reichlich Obst und Gemüse kombinieren

Die richtigen Kohlehydrate auswählen

Kohlehydrate gehen unterschiedlich schnell ins Blut über, bei der Diabetes sollte man darauf achten möglichst langsame Quellen verwenden bzw. die Kohlehydrat Aufnahme zu „entschleunigen“

- # Süßigkeiten sind schnell
- # Getränke mit Zucker sind schnell
- # Weißmehlprodukte sind schnell
- # viele Obstsorten sind schnell

- # Ballaststoffe wirken verzögernd bei der Zuckeraufnahme !
- # Ballaststoffreiche Gemüse sind daher langsam

- # Eiweiße verzögern die Zuckeraufnahme
- # kombinieren sie Obst mit Eiweißen
z.B. Äpfel, Pfirsiche, Weintrauben mit Käse, Salami, Fleisch

Kohlehydratarme, eiweißreiche Produkte fördernden Zuckerabbau

- # Sauermilchkäse (Harzer)
- # Schnittkäse (Gouda, Edamer, Tilsiter etc.)
- # Salami, Schinken, Cornedbeef , Fleisch

Tageszeiten

- # morgens und tagsüber sind schnelle Kohlehydrate weniger problematisch, abends meiden
- # zum Abend nur langsame Kohlehydrate verwenden oder keine
- # Eiweißmahlzeiten am Abend beschleunigen den Zuckerabbau über Nacht, optimiert wird das durch Vitamin C !

Nützliche Links

- # Empfehlung DGE Obst und Gemüse
<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=1020>
- # langsame und schnelle Kohlehydrate
<http://happy-body.blogspot.de/2011/05/die-richtigen-kohlenhydrate-halten-uns-31.html#!/2011/05/der-glykamischer-index-tabelle.html>
- # Empfehlungen orthomolekulare Medizin
<http://www.flora-pharm.de/orthomolekulare-medizin-wissenswertes.htm>
- # <http://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes-Typ-2>
- # <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/diabetes.html>
- # Bester TIPP: googeln Sie selbst!

NACHWEIS BLUTWERTE

Wie zu sehen, wurden die Blutzuckerwerte in der Gemeinschaftspraxis Simone Piecha + Beate Frenzel; Sassnitz erhoben.

Liebe Diabetikerin,
lieber Diabetiker,

mit diesem Tagebuch möchten wir Ihre Behandlung unterstützen. Neben dem Blutzuckerverlauf können Sie noch andere wichtige Ereignisse notieren. Bitte machen Sie alle Eintragungen regelmäßig und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Ergebnisse.

Wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Apotheker oder direkt an Novo Nordisk, falls Sie ein neues Tagebuch benötigen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Ihre
Novo Nordisk Pharma GmbH

Diabetes Service
Brucknerstraße 1
55127 Mainz
Service-Nummer: 0800 1115728
www.novonordisk.de
www.diabetes.de

Name: BluBald
Vorname: Uwe
Anschrift: 18546 Sassnitz
Dargeliner Str. 12
Telefon: _____
Arzt

Ärztliche Gemeinschaftspraxis
Simone Piecha + Beate Frenzel
Fachärztin für Allgemeine Medizin
Praktische Ärztin
Rügener Ring 35 18546 Sassnitz
Tel. 038392/32800 Fax 038392/32800
7880235
Stempel

Klinik

Stempel

Anfangswerte sind vom 15.07.

Schlusswerte von 20.10.

Denken Sie daran, Ihre NovoFine®-Injektionsnadeln bei jeder Injektion zu wechseln!

Insulin		Blutzucker-Kontrolle				Bemerkungen
Datum			morgens	mittags	abends	spät
15.7.	BSZ	12,7		HBA1C		10,1
16.8.	BSZ	249		12 + Th: Janumet		
20.9.	BSZ	125				50 (1000)
						2 x 1
				Janumet & 2 x 1		
				Janumet 500		
				2 x 1		

Blutdruck: _____

Körpergewicht: _____ kg

Datum: _____

Denken Sie daran, Ihre NovoFine®-Injektionsnadeln bei jeder Injektion zu wechseln!

Insulin		Blutzucker-Kontrolle				Bemerkungen
Datum			morgens	mittags	abends	spät
25.8.			128			
27.8.			134			
22.9.	120 (nü)					Dick + Bewegung!
20.10.	RR: 125/85-92			BSZ: 88		(nüchtern)
	HbA1c: 6,6					

Blutdruck: _____

Körpergewicht: _____ kg

Datum: _____