

Eine Schockdiagnose vor sechs Jahren veränderte sein Leben total: „Ich erfuhr aus heiterem Himmel, schwer zuckerkrank zu sein“, erinnert sich Markus Berndt, 50. Doch der ehemalige IT-Manager aus Wien wollte das so nicht hinnehmen, „und vor allem nicht mit Medikamenten anfangen“. Heute ist der Familienvater nicht nur selbst geheilt, sondern auch entschlossen, anderen zu helfen. Durch Bewegung, aber vor allem durch den Kampf gegen die größten Ernährungsfeinde Zucker und Weizen, „bin ich nicht nur gesund geworden, sondern hab auch abgenommen und mich sozusagen verjüngt“. In mittlerweile drei Büchern der Reihe „Diabetes Ade“ finden sich wertvolle Tipps, Rezepte und Superfoods, um die Gesundheit zu tunen. Und alles, was Diabetikern hilft, den Zuckerspiegel zu senken, ist auch für Gesunde gut. Vor allem, wenn man Gewicht verlie-

stoffwechsoptimiert gekocht. Das beeindruckt die Leute sehr, weil sie merken, wie ihr Zucker runtergeht, wie sie Gewicht in kurzer Zeit verlieren, obwohl sie mehr essen als vorher. Und es schmeckt auch noch gut.

WOMAN: *Wie unterscheidet sich Ihre Küche von anderen Kurprogrammen?*

BERNDT: Es gibt keine klassischen Mehle, es gibt keinen Zucker und trotzdem Süßspeisen. Es gibt alle möglichen Brotkreationen, die optimal verstoffwechselt werden. Die Leute messen den Blutzucker vor dem Essen und danach und bekommen zum ersten Mal ein Gefühl für Ernährung. Sie sehen, wie etwa eine Semmel zum Frühstück den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt, und ein Weckerl aus reinem Roggen oder gekeimtem Getreide nicht so sehr.

WOMAN: *Und wir wissen: Je höher der Blutzucker ansteigt, desto mehr Insulin wird benötigt. Das ist auch für alle, die keinen Diabetes haben, sehr spannend.*



»Die Genetik beeinflusst bis zu einem gewissen Prozentsatz, ob die Krankheit ausbricht oder nicht. Ausschlaggebend ist letztlich der Lebensstil.«

MARKUS BERNDT, 50,
ERNÄHRUNGSEXPERTE

ren will. Wir trafen den umtriebigen Experten (*diabetesade.com*) für ein Update zum Gespräch.

„INSULIN BLOCKIERT DIE FETTVERBRENNUNG.“

WOMAN: *Seit unserem letzten Interview vor eineinhalb Jahren: Was hat sich getan?*

BERNDT: Ich hab mein Spektrum erweitert, ein neues Buch geschrieben und mache keine Einzelcoachings mehr. Stattdessen biete ich Gesundheitsreisen an, wo wir Diabetikern und Leuten, die abnehmen wollen, den neuen Lebensstil in der Praxis näherbringen. Jeden Tag gibt es Workshops, Bewegungsprogramme, vor allem aber wird drei Mal pro Tag nach meinem Buch

BERNDT: Genau. Insulin ist ein Masthormon und blockiert die Fettverbrennung. Da es auch ein Wachstumshormon ist, fördert es im schlimmsten Fall das Wachstum von Tumoren. Deshalb ist es als Diabetiker auch nicht klug, zu denken: Ich ess, was mir schmeckt, und dann spritz ich halt Insulin. Und wie Sie sagen: Auch für Gesunde ist es umso günstiger, je niedriger der Insulinpiegel bleibt. Vor allem fürs Gewicht.

WOMAN: *Sie sagen ja ganz konkret, dass „Zucker“ eine Ernährungskrankheit ist.*

BERNDT: Ja, wenn wir von Diabetes Typ-2 sprechen, der in etwa 90 Prozent der Patienten betrifft. Wir haben mittlerweile über eine Million Österreicher,

die Diabetes oder Prädiabetes haben, und längst sind nicht mehr nur alte Menschen davon betroffen. Die Krankheit entsteht durch falsche Ernährungsgewohnheiten wie Fast Food und Fertiggerichte, vor allem aber auch durch zuckerhaltige Produkte, Weizen und übermäßig konsumierte Fructose. Auch mangelnde Bewegung trägt dazu bei. Es kommt zu einer Insulinresistenz. Insulin kann seine Aufgabe, den Zucker aus dem Blut in die einzelnen Körperzellen zu transportieren, nicht mehr entsprechend erfüllen. Denn die Zellen sprechen nur noch mangelhaft auf Insulin an. Der Zuckerspiegel im Blut erhöht sich daher. Ändern Sie den Lebensstil, können Sie den Diabetes in vielen Fällen definitiv wieder wegstreifen, aber es macht halt kaum einer. Durch die Einnahme von Medikamenten wird das Ganze dann erst zur progressiven Erkrankung, denn es braucht in nahezu allen Fällen immer mehr medikamentöse Therapien.

WOMAN: *Inzwischen, so haben Sie uns erzählt, bekommen Sie aber schon erste Unterstützung von Schulmedizinern.*

BERNDT: Ja zum Beispiel hat ein Internist und Diabetologe in einem Statement für eine neue Enzyklopädie des heimischen Versicherungswesens meine Methode als Nonplusultra der Therapie bei Diabetes Typ-2 bezeichnet. Er bestätigt, dass eine Reduktion der Insulinresistenz, die die Hauptursache von schweren Folgeerkrankungen ist, durch eine Lifestyle-Therapie viel eher erzielt werden kann als durch Medikamente.

WOMAN: *Und bei Diabetes Typ-1? Was kann man da als Patient selbst machen?*

BERNDT: Das ist eine Autoimmunerkrankung, bei der es oft innerhalb kurzer Zeit zum Ausbleiben der Insulinproduktion kommt. Den Prozess kann man nach heutigem Wissensstand nicht umkehren. Als Patient kann ich aber durch entsprechenden Lebensstil eine Optimierung der Blutzuckereinstellung und eine Steigerung der Lebensqualität erreichen.

WOMAN: *Wie weit liegt die Veranlagung für Diabetes Typ-2 in den Genen?*

BERNDT: Die Genetik beeinflusst bis zu einem gewissen Prozentsatz die Wahrscheinlichkeit, ob die Krankheit ausbricht oder nicht. Ausschlaggebend ist letztlich wiederum der Lebensstil. Ich hab mich in letzter Zeit sehr mit Epigenetik beschäftigt. Jener Wissenschaft, die besagt, dass man es über weite Strecken selbst in der Hand hat, welche Gene aktiv werden und welche >>

KSENIYA KAINZ, 34, DIABETES TYP-1

SIE SPRITZT INSULIN, KANN IHRE WERTE ABER STABIL HALTEN

Weckruf. Als sie vor fünf Jahren quasi über Nacht kurzsichtig wurde, schickte sie der Augenarzt zum Internisten. Die Diagnose war ein Schock: Diabetes Typ-1. „Ich war zwei Wochen zum Check im Spital.“ Glück im Unglück: Hätten sich die hohen Zuckerwerte nicht auf die Augen geschlagen, wäre die Krankheit womöglich noch lange, mit allen Folgen, unbemerkt geblieben.

Zuckersucht. „Ich muss jetzt damit leben, aber das so optimal wie möglich.“ Mindestens drei Mal die Woche geht's zum Sport: Krafttraining und Cardio. Die Hornerin kocht alles selber, auch vor fürs Büro – „Wo ich mir früher rasch mal einen Kebab gekauft habe“ –, und sie meidet schnelle Kohlenhydrate. „Ich war davor schon süchtig nach Zucker. Hab richtig einen Entzug machen müssen.“ Super Begleiterscheinung: „25 Kilo weniger.“

Neues Leben. Heute ist eine Banane das Höchste der süßen Gefühle. „Für mich kein Verzicht mehr, sondern ein Genuss!“ Lohn der neuen Lebenseinstellung: stabile Zuckerwerte und viel weniger gesundheitliches Risiko.



Kein Zucker, kein Weizen, kein Fast Food: **MIT GEZIELTER ERNÄHRUNG** kann man Diabetes Typ-2 rückgängig machen – aber auch ganz easy Hüftgold abbauen. Wir sprachen mit „Vorkämpfer“ Markus Berndt und zwei Patientinnen. Plus: gesunde Rezepte, in Süß gehalten.

HEUER MACH ICH

ZUCKERFREI!



FREUDE. Susanne Baumgarten, hier beim „Prokopp“ am Rochusmarkt, lässt sich beim Lebensmitteleinkauf jetzt viel mehr Zeit. „Ich lese alle Angaben genau.“

SUSANNE BAUMGARTEN, 54 DIABETES TYP-2

SETZTE MEDIKAMENTE SELBST AB

Schock & Scham. Bei einer Gesundenuntersuchung im April 2017 waren die Zuckerwerte der Bankangestellten aus Wien plötzlich extrem hoch. „Ich war schockiert, habe mich aber auch geschämt. Ich fühlte mich selber schuld an dieser Wohlstandserkrankung.“

Nachlässig. „Ich hab mit Sicherheit auch ungesund gegessen. Je mehr Stress, desto mehr Goodies mussten her. Soletti mit Liptauer, Chips beim Fernsehen ... Ich koche sehr gern, vor allem Wiener Küche. Gesund? Darauf habe ich dabei kaum geachtet.“

Low-Carb. „Die Ärztin legte mir dringend Medikamente nahe, sprach zur Abschreckung von so schönen Dingen wie Fußabnehmen. Ich schluckte vorerst Tabletten, wollte die Erkrankung aber letztlich mit Ernährung in den Griff kriegen. Nach einem Workshop bei Markus Berndt war ich ganz mutig und hab die Medikamente abgesetzt. Ich esse inzwischen nur mehr Low-Carb, mache Sport, habe zwölf Kilo verloren und hatte zuletzt die gleichen guten Zuckerwerte wie mit Tabletten.“

» nicht. Also, selbst wenn man in Sachen Diabetes vorbelastet ist, bitte nicht sagen: „Ich kann nichts machen, ich hab eben die A-Karte gezogen.“

WOMAN: *Sie haben eingangs gemeint, Ihr Spektrum erweitert zu haben. Inwiefern?*

BERNDT: Ich hab mit meinem Team erweitert auf allgemeine Gesundheit und Prävention. Ich bin der festen Überzeugung, dass man über Ernährung steuern kann, ob man gesund bleibt oder krank wird. In diesem Zusammenhang finde ich die Vitalstoff-Palette sehr spannend. Es gibt 48 Vitalstoffe, die der Körper braucht, um gesund zu bleiben. Nachzulesen bei Dr. Ulrich Strunz. Teilweise bekommt man sie über Ernährung, teilweise kann sie der Körper selbst produzieren, vieles muss man sublimieren. Dass wir über eine ausgewogene Ernährung sowieso alle benötigten Vitalstoffe bekommen würden, ist ein Blödsinn. Durch die industrialisierte Landwirtschaft und durch die Strecken, die Obst und Gemüse oft

zurücklegen müssen, sind bei Weitem nicht mehr genügend Vitalstoffe vorhanden. Ich rede von Aminosäuren, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Enzymen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien. Die Vitalstoffe sind auch essenziell beim Thema Anti-Aging. Das ist überhaupt mein Lieblingsthema. Ich bin jetzt über 50 und möchte mich verjüngen. *(lacht)*

WOMAN: *Wie weiß man, was einem fehlt?*

BERNDT: Das kann man im Blut austesten lassen. Ich stelle gerade ein Netzwerk an Ärzten zusammen, das sich damit beschäftigen wird. Wer Auskunft braucht, kann mir aber jetzt schon mailen. *(mberndt@connecting.at)*

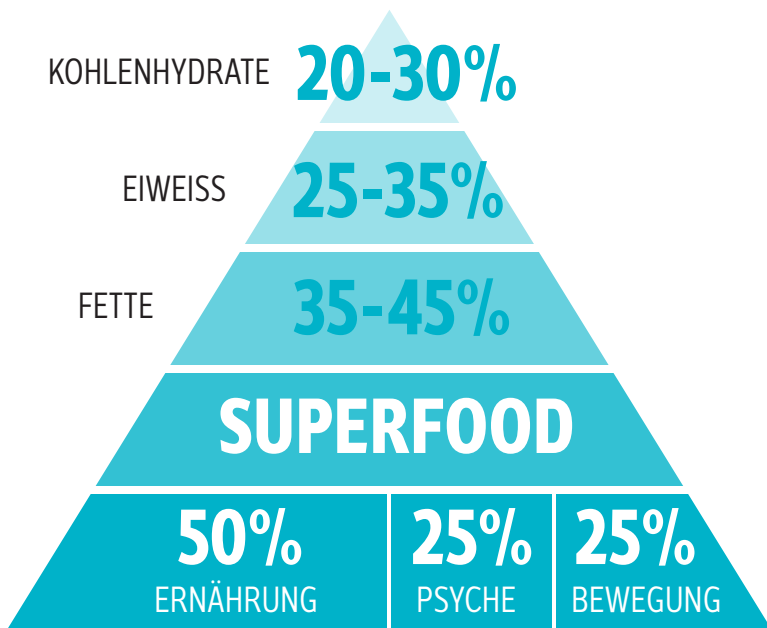
WOMAN: *Sie haben ja auch eine Superfood-Liste im Buch. Da erwähnen Sie u. a. die Aminosäuren Arginin und Carnitin. Soll man sich die selbst verordnen?*

BERNDT: Besser erst austesten lassen. Ich rate aber zur Einnahme von Omega-3 Fettsäuren. Fast jeder hat einen zu »

WO KAUFE ICH DIE SCHÄTZE?

Beim „Prokopp“ kriegt man fast alles.

Gesunde Schoko, spezielle Öle, ausgefallene Tees. Gut, aber wo kriegt man das? Vieles davon beim „Prokopp Reformhaus und Vitalladen“ mit 17 Filialen in Wien, NÖ & der Stmk. Dr. Christian Prokopp führt das Unternehmen in vierter Generation und erweitert das Angebot ständig. „Wir arbeiten auch mit tollen, sehr engagierten heimischen Firmen zusammen.“



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE MIT ZEITGEMÄSSER GEWICHTUNG

GUTE KOHLENHYDRATE. Für diese braucht der Körper länger, um sie zu verstoffwechsell. Setzen Sie auf Süßkartoffeln, (vor allem grünes) Gemüse, Nüsse, Mandeln, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Quinoa, Bulgur, Buchweizen, Hirse, Haferflocken, grüne Bananen, Birnen, Beeren, Granatapfel, Grapefruit und Mehle wie Traubenkern-, Kokos-, Leinsamen-, Kürbiskern- und Hanfmehl. Maßvoll: Roggen, Urgetreide.

SCHLECHTE KOHLENHYDRATE machen dem Stoffwechsel zu wenig Arbeit. Meiden Sie Zucker, Rosinen, Reis, Reismehl, Weizen, Nudeln, Kartoffeln, vor allem Kartoffelpüree, Honig, industrielle Fructose in Fertiggerichten, Limonaden, Marmeladen.

EIWEISSQUELLEN: Eier, mageres Fleisch von Weidetieren, Fisch, Hummer, Krabben, Hüttenkäse, Joghurt, Käse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Hanf, Erdnüsse, Kürbiskerne, Erdbeeren, Quinoa, Amaranth, Kichererbsen, Hummus, Brokkoli, Chia-Samen.

FETTE: Weidebutter, fetter Fisch, Avocados, Oliven, Nüsse, Öle (Ghee, Kokosöl, Olivenöl, Sesamöl, Arganöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl).

OH, WIE SÜSS! DIE TOP-5 IN SACHEN ZUCKERERSATZ

Je niedriger der Glykämische Index, desto weniger steigt der Blutzuckerspiegel an & desto weniger wird vom Masthormon Insulin ausgeschüttet.

- 1. Yacon-Wurzel:** Kalorienarm, niedriger Glykämischer Index (GI), hoher Anteil am wichtigen Ballaststoff Inulin. Wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.
- 2. Birkenzucker (Xylit).** Zahnfreundlicher Zuckerersatz mit 40 Prozent weniger Kalorien als Zucker & niedrigem GI. Kann bei übermäßigem Verzehr leicht abführend wirken.
- 3. Erythrit.** Kalorienfreier Zuckerersatz mit einem GI von 0. Führt zu keinem Anstieg des Blutzuckers.

Wird durch Fermentation aus Stärke hergestellt. Sättigt im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker. Soll auch ein guter Radikalfänger sein.

4. Kokosblütenzucker. Ist voller Mineralstoffe und Vitamine. GI ist 38, der von herkömmlichem Zucker 68. Eignet sich gut zum Backen.

5. Stevia. Wird aus der Stevia-Pflanze gewonnen, hohe Süßkraft. Dosierte man zu großzügig, kann ein etwas bitterer Eigengeschmack entstehen. Der GI ist 0.



QUALI Tea TIME



TEE VON SIDROGA® SORGT FÜR
WOHLBEFINDEN UND ENTSPANNUNG:

Gönnen Sie sich kleine Auszeiten im Alltag. Denn eine Tasse Tee von Sidroga® bedeutet echte Quality Time. Entdecken Sie Sidroga® Tee.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Ein scharfes neues Jahr!

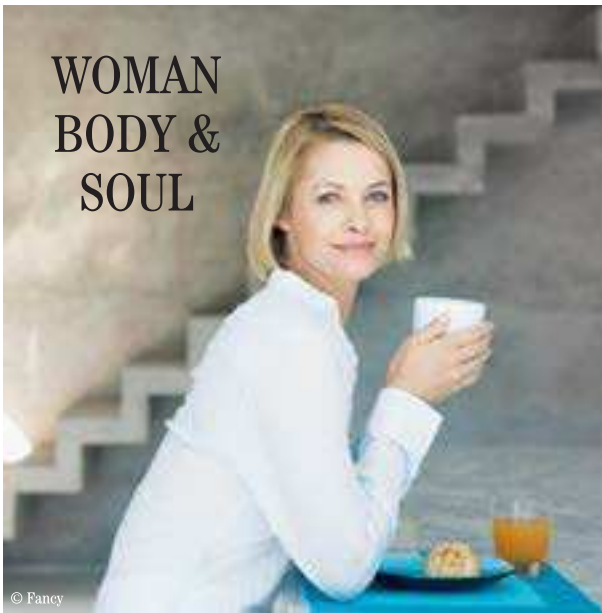
Scharfen Zuwachs in der SteirerKren Familie gibt es jetzt mit dem „süßen Scharfen“, dem immer wie frisch geriebenen Kren mit süßen Apfelstücken. Gewohnte Krenschärfe mit der Fruchtigkeit des Steirischen Apfels.



Herzhaft, scharfer Geschmack. Der kulinarische Genussbringer im neuen Jahr.

Rezeptideen unter: www.steirerkren.at

WOMAN BODY & SOUL



© Fancy

Kopf- & Gliederschmerzen? Husten? Fieber?



Dann hilft: DR. KOTTAS Grippe-Erkältungstee in Arzneibuchqualität.

Die bewährte Heilkräutermischung mit Wirkstoffgarantie aus Mädesüßblüten, Linden- und Holunderblüten, Spitzwegerichblättern und Eibischwurzel.

Exklusiv in Ihrer Apotheke. www.kottas.at

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

body & soul



NUSSTORTE

12 PORTIONEN Zeitaufwand: 65 Minuten

ZUTATEN: 9 Eier, 300 g Kokosblütenzucker oder komplett zuckerfrei mit einer Erythrit-Stevia-Mischung (im Verhältnis 1:1 zu Zucker), 400 g Walnüsse gemahlen, 1/2 Weinsteinbackpulver oder Natron, Butter für die Tortenform. Zum Dekorieren nach Belieben: Staub-Birkenzucker oder pulverisierte Erythrit-Mischung sowie 12 halbe Nusskerne

ZUBEREITUNG: Die Eier trennen. Den Dotter und Kokosblütenzucker mit dem Handmixer sehr cremig rühren. Nach und nach die gemahlene Nüsse und das Backpulver (Natron) dazugeben. Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse heben. Eine Springform (ca. 24 cm) mit Butter einfetten, den Teig in die Form einfüllen und glatt streichen. Etwa 45 Minuten bei 170 Grad Umluft backen. Die Torte auskühlen lassen und, wenn man will, mit Staub-Birkenzucker nach Geschmack bestreuen und mit Nüssen dekorieren.

SALZBURGER NOCKERL

2 PERSONEN

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUTATEN: 3 Eiweiß, 30 g Kokosblütenzucker, 3 Eidotter, 10 g Dinkelmehl fein, 100 g Butter

ZUBEREITUNG: Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, zum Schluss den Kokosblütenzucker mitschlagen. Die Dotter schlagen und mit dem Mehl vorsichtig unterheben. Butter in einer Auflaufform erhitzen, dann den Teig mit einer Teigkarte in 3 Portionen abstechen und in die heiße Butter legen. Ofen auf 200° vorheizen und auf der unteren Schiene hellbraun backen, je nach Ofen 6–8 Minuten.





BIRNEN-CREME

4 PERSONEN

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUTATEN: 250 ml Schlagobers, 500 g Topfen, 1 Birne, 40 g Erythrit-Stevia-Mischung 2:150 g, gemahlene Mandeln, 1 Tafel Schokolade aus mindestens 80 % Kakao

ZUBEREITUNG: Schlagobers aufschlagen. Den Topfen, in Würfel geschnittene Birnen und Zuckerersatz dazumischen. Für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Geriebene Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, Schokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Topfenmasse in Dessertschalen oder Gläser aufteilen, mit Schokolade begießen und mit Mandeln bestreuen.

» starken Überhang von Omega-6, etwa aus Weizen oder Fertigfood, was Entzündungen begünstigt.

WOMAN. Nennen Sie bitte weitere Superfoods!

BERNDT: Süßkartoffel, Gerstengras, Matcha-Pulver, Zimt, Kurkuma, Bockshornklee, Moringa, Maulbeerblättertée, Bittermelone, Heidelbeeren, diverse Vitalpilze und vieles mehr. Ein Geheimtip ist weißer Kidneybohnen-Extrakt – ein guter Carb-Blocker.

WOMAN: Sie haben ja auch die österreichische Ernährungspyramide in Pension geschickt und ersetzt ...

BERNDT: Ja, persönlich schon. Die Nährstoffaufteilung der alten Pyramide ist für mich längst nicht mehr zeitgemäß, der Kohlenhydratanteil viel zu hoch. (Siehe Seite 81.) Dazu muss man wissen: Kohlenhydrate sind im Prinzip nicht überlebensnotwendig, Fette und Eiweiße definitiv. Man muss nur die richtigen Quellen wissen, und da mache ich Vorschläge.

WOMAN: Die Psyche kommt bei Ihnen auch zum Zug.

BERNDT: Klarerweise. Nicht umsonst gilt Stress als einer der häufigsten Auslöser von Diabetes Typ-2. Wie sich jeder entspannt, bleibt ihm überlassen. Hauptsache, es macht Spaß und wirkt!



GESUND WERDEN. Im neuen Buch von Markus Berndt gibt es noch mehr Tipps und Rezepte für Ernährungsbewusste. Eigenverlag, € 23,90

your way!

NEW!



200 zero points

5 kg in 5 Wochen abnehmen!
MIT GARANTIE!

Jetzt testen!

Jetzt scannen!

Die bewährten SmartPoints treffen 2018 auf die zero Points®. Mehr als **200 nährstoffreiche Lebensmittel** haben keine Punkte und sorgen so für mehr Abwechslung. **zero Points®** Lebensmittel dürfen genossen werden, bis der Hunger verschwunden ist – ohne wiegen, ohne zählen. Einfach optimal abnehmen!

AKTION: gratis Einschreibung, Sie sparen.... € 33,00
Wochengebühr € 21,00
Wochengebühr 10–23 Jahre..... € 11,00
Easy Pass, das günstigste Angebot:
wöchentlich nur..... € 18,00
(Mindestbuchung 3 Monate, danach jederzeit kündbar!)

Jederzeit gratis schnuppern möglich!

300 wöchentliche WW Treffen in ganz Österreich!
Das neue Programm gibt es auch über den WW Fernkurs, online über Net(t) direkt oder in WW Einzelbetreuung.



Weight Watchers Österreich | @weightwatchers_at