Diabetes Ade

Das LifeStyle-Magazin für Diabetiker

Ausgabe Frühjahr 2018

Natürliche Hilfe bei Diabetes

SPAR-Initiative:

KAMPF GEGEN ZU VIEL ZUCKER!

STARKE MAßNAHMEN:

1. Weniger Zucker bei vollem Geschmack

Einsparung von mindestens 1.000 Tonnen Zucker bei SPAR-Eigenmarken in den nächsten Jahren sind geplant.

2. Zuckerverzicht

Konsequenter Verzicht auf Zuckerzusatz in etlichen SPAR-Eigenmarken wie z. B.: SPAR Vital Cornflakes und SPAR Vital Vollkorn Müslibasis.

3. Zuckeralternativen

Forcierung von innovativen Alternativen zu Zucker wie SPAR Vital Birkenzucker, SPAR Vital Zukka und anderen.

GUTE AUSSICHTEN:

Unser Ziel:

1.000 Tonnen Zuckereinsparung

Den Kampf gegen zu viel Zucker hat SPAR bereits im Frühjahr 2017 begonnen. Hunderte SPAR-Eigenmarken wurden seither schon auf Zucker-Einsparungspotenzial überprüft. Zudem werden zucker-arme Produkte forciert.

Ein Team aus Ärzten, Ernährungsexperten und Diätologen berät SPAR laufend in allen Fragen der Ernährung. Der Fokus liegt aktuell ganz klar auf dem maßhaltenden Umgang mit dem Genussmittel Zucker und Zuckeralternativen. Prof. Dr. med. Markus M. Metka warnt: „Wir essen viermal mehr Zucker, als wir sollten."

Wissenschaftlicher Ärzte-Beirat von SPAR (v. l.):
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Karl Zwiauer,
Dr. med. Andrea Tögel, Prof. Dr. med. Markus M. Metka,
Chefdiätologin Maria Anna Benedikt MSc,
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Christian Datz,
Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Raimund Weitgasser

Beispiel für weniger Zucker

Bisher **14 g Zucker pro 100 g**

SPAR Natur*pur Bio-Jogurt Birne-Feige enthielt bis Dez. 2017 **14 g Zucker pro 100 g,** hergestellt von Kärntnermilch

Jetzt 12 g pro 100 g = **14,3% weniger Zucker**

SPAR Natur*pur Bio-Jogurt Birne-Feige enthält seit Jan. 2018 **nur mehr 12 g Zucker pro 100 g,** hergestellt von Kärntnermilch

Beispiel für Zuckerverzicht

durch Zuckerzusatz **fast 3-facher Zuckergehalt**

Vergleichbares Markenprodukt aus unserem Sortiment: enthält **8 g Zucker pro 100 g**

OHNE Zuckerzusatz

SPAR Vital Cornflakes enthält von Natur aus nur **2,7 g Zucker pro 100 g**

Beispiele für Zuckeralternativen

SPAR Vital Zukka hat **null Kalorien** und wird auf Basis von Maisstärke gewonnen.

SPAR Vital Birkenzucker hat **40 % weniger Kalorien** als klassischer Zucker.

INHALT

Ausgabe Frühjahr 2018

Thema

Frühlingserwachen 10-11

Kulinarik

Frühling auf dem Teller 18–19

Prominente Diabetiker

Dieter Thomas Heck – der Schnellsprecher der deutschen Nation 20-21

LifeStyle Diabetes

Medizin

Editorial 4
Aktuelle Informationen 6-9
LifeStyle Diabetes 12-16
Für Sie gelesen 22

Diabetisches Fußsyndrom 7
Diabetes und Alzheimer 17

IMPRESSUM

Medieninhaber und Verleger:
Interwerba-Interverlag Ges.m.b.H. & Co. KG,
1130 Wien, Bergheidengasse 33
Telefon: +43/664/182 84 84; E-mail: interverlag@gmx.at

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für gesunde Lebensführung und Gesundheitserziehung, c/o Vorstands-mitglied Markus Berndt, Birkengasse 1, 2253 Weikendorf
E-mail: oeg@gmx.eu

Grafik: Sabine Giffinger
Herstellung: Hergestellt im Eigenverlag

Die Artikeln in dem Journal **"Diabetes Ade"** geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder!

MITARBEITER DER REDAKTION:
Carl Aschenbrenner-Rieger
Markus Berndt
Prof. Dr. Viktor Dufek
Mag. Barbara Jung
Dr. Karmen Mihaljevic
Dr. Roman Mihaljevic
Prof. Dr. Wolfgang Rohrbach

CHEFREDAKTEUR UND FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:
Carl Aschenbrenner-Rieger

ISSN: 2223-9308

Liebe Leser!

Gemeinhin wird „Lifestyle" als die Art und Weise der Lebensführung bezeichnet.

Der Begriff umfasst den individuellen Lebensstil, die Lebensführung und die Lebensart eines Menschen, denn dies prägt sein ganzes Leben.

„LifeStyle Diabetes" bedeutet für DiabetikerInnen, das Leben der Krankheit anzupassen, ohne Lebensqualität einzubüßen.

„LifeStyle Diabetes" zeigt uns Wege, um das Leben zu genießen, denn jeder Mensch ist „Bauherr seiner Gesundheit".

Das neue Journal „DIABETES ADE" soll Wegweiser für alle DiabetikerInnen und solche, die es **nicht** werden wollen, sein, zurück zur Gesundheit zu gelangen, ohne auf eine genussvolle Ernährung verzichten zu müssen.

Denn für uns bedeutet „LifeStyle Diabetes" vor allem Genuss **UND** Wohlbefinden!

Entdecken Sie mit uns auch wieder das neue Wohlbefinden durch Bewegung.

Denn Leben ist Bewegung und mehr als die Hälfte der Diabeteserkrankungen ließe sich durch Gewichtsreduktion und moderaten Sport verhindern.

Sagen Sie ab jetzt mit uns: „DIABETES ADE“!

Carl Aschenbrenner-Rieger
Chefredakteur

GRAZER Diabetestag

Donnerstag
19.04.2018
Rathaus Graz
11–17 Uhr
Hauptplatz 1 | 2. Stock

Eintritt frei!

Leben mit Diabetes –
eine lösbare Herausforderung!

Themenschwerpunkte:

- **Diabetes bei Kindern und jungen Erwachsenen**
- **Diabetes vorbeugen und erkennen**
- **Vermeiden und Behandeln von Komplikationen**
- **Jenseits der Medikamente**

Moderation: Oliver Zeisberger

Veranstalter / Wissenschaftliche Leitung:

Diabetes Initiative Österreich
in Zusammenarbeit mit:
Österreichische Adipositas Gesellschaft und
Österreichische Diabetes Gesellschaft

Assoz. Prof. Priv.-Doz. Dr.
Harald Sourij
Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie, Univ.-Klinik für Innere Medizin, Medizinische Universität Graz

Ass.-Prof.in Priv.-Doz.in Dr.in
Julia Mader
Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie, Univ.-Klinik für Innere Medizin, Medizinische Universität Graz

Diabetes Initiative ÖSTERREICH
ÖAG Austrian Obesity Association
ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft helfen, heilen, forschen

GRAZ · GKK Steiermärkische Gebietskrankenkasse · Diabetes Austria Initiative Soforthilfe für Menschen mit Diabetes www.diabetes-austria.com · Steirische Diabetes Gesellschaft · Medizinische Universität Graz · ghost.company convention.group

1.000 Tonnen weniger Zucker in den nächsten Jahren:

Versprochen – gehalten: SPAR hat bereits in 50 Eigenmarken Zucker reduziert

Im Februar 2017 hat SPAR gemeinsam mit den Mitgliedern des wissenschaftlichen Ärztebeirats, Prof. Dr.med. Markus M. Metka und Prim. Univ.-Prof. Dr.med. Fritz Hoppichler angekündigt, Zucker in den Eigenmarken zu reduzieren. Mit drei starken Maßnahmen: der Zuckerreduktion, dem Zuckerverzicht sowie der Forcierung von Zuckeralternativen kann nun, rund 1 Jahr später, eine erste Erfolgsbilanz gezogen werden. In mehr als 50 Eigenmarkenprodukten hat SPAR bereits Zucker reduziert. Bei rund 300 weiteren SPAR-Eigenmarkenprodukten wird an der Zuckerreduktion gearbeitet. Mindestens 1.000 Tonnen Zucker entfernt SPAR in den nächsten Jahren aus den Eigenmarkenprodukten.

Im Februar 2017 hat SPAR dem Zucker konsequent den Kampf angesagt. Personen v.l.n.r.: Prof. Dr.med. Markus M. Metka, SPAR-Vorstandsvorsitzender Dr. Gerhard Drexel, Prim. Univ.-Prof. Dr.med. Fritz Hoppichler
© SPAR/ Andreas Tischler

Weniger süße Produkte, weniger Zucker, weniger vom Schädlichen und mehr vom Guten. Ziel von SPAR ist es auch 2018, konsequent Zucker in den SPAR-Eigenmarkenprodukten zu reduzieren. „Wir setzen bewusst darauf, weniger Zucker in unseren SPAR-Eigenmarken zu verarbeiten, um unseren Kundinnen und Kunden gesündere Lebensmittel bieten zu können. Wichtig ist uns, dass die Zuckerwahrnehmung der Konsumenten geschärft wird und öfter zu gesunden Produkten gegriffen wird. Das heißt, wir reduzieren Zucker, anstatt ihn gegen Zuckerersatzstoffe auszutauschen. Denn der beste Weg für eine gesündere Ernährung ist die generelle Reduktion von Zucker", so SPAR-Vorstandsvorsitzender Dr. Gerhard Drexel. „Es freut uns sehr, dass wir hier beispielgebend in Europa agieren. SPAR ist wieder einmal Vorreiter und es ist schön, dass nun auch weitere Unternehmen unserem Beispiel folgen. Ich hoffe, dies ist der erste Schritt, sodass auch die Industrie die Notwendigkeit der Zuckerreduktion erkennt", sagt Dr. Drexel weiter.

50 SPAR-Eigenmarkenprodukte sind bereits zuckerreduziert

Limonaden und Softdrinks, Müslis, Eissorten, Fruchtkonserven, Fruchtriegel und Jogurts der SPAR-Eigenmarken kommen bereits mit weniger Zucker aus. Im vergangenen Jahr hat SPAR alle Eigenmarkenprodukte analysiert und die Rezepturen von mehr als 50 Produkten geändert. So enthält heute das SPAR Natur*pur Jogurt nur noch 12g Zucker pro 100g oder die SPAR Vital Vollkorn Müslibasis nur noch 0,8g Zucker auf 100g. Diese Anteile entsprechen auch den Ernährungsempfehlungen der WHO. „Zuckerreduktion und Zuckerverzicht stehen im Vordergrund. Dieses im Februar 2017 abgegebene Versprechen haben wir gehalten. Nicht einmal ein Jahr nach Start der Zuckerreduktionsoffensive können wir stolz auf 50 zusätzliche Eigenmarkenprodukte blicken, die mit weniger Zucker oder gar keinem Zucker auskommen", so SPAR-Vorstandsvorsitzender Dr. Gerhard Drexel. Grundsätzlich stellt SPAR die Zuckerreduktion in den Vordergrund. Für manche Dinge, wie Weihnachtskekse oder Geburtstagskuchen, die ohne Zucker nicht auskommen, bietet SPAR sinnvolle Alternativen. Unter der gesunden Eigenmarke SPAR Vital finden Kundinnen und Kunden innovative Zuckeralternativen, wie Birkenzucker, Birkenzucker fein wie Staubzucker oder ZUKKA.

Österreicher essen zu viel Zucker

33 Kilogramm Zucker in Rohform, in verarbeiteten Lebensmitteln oder Getränken nehmen Herr und Frau Österreicher jährlich zu sich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt nur zehn Prozent der täglichen Kalorien als Zucker aufzunehmen, noch besser wären nur fünf Prozent. Das sind 25 Gramm Zucker, sechs Teelöffel oder sechs Zuckerwürfel, die in Speisen oder Getränken enthalten sein dürfen. Allein ein halber Liter Limonade enthält rund 50g Zucker, rund 12 Zuckerwürfel, und damit das Doppelte der von der WHO empfohlenen Tagesmenge. „Gerade zu Jahresanfang nehmen wir uns oft vor, gesünder zu leben, mehr Sport zu betreiben und einfach mehr auf einen selbst zu schauen. Wir als SPAR haben uns den Neujahrsvorsatz vorgenommen, auch 2018 den Zucker aus unseren Lebensmitteln zu verbannen und unsere Kundinnen und Kunden bei einer gesünderen Lebensweise zu unterstützen", so SPAR-Vorstandsvorsitzender Dr. Gerhard Drexel abschließend.

Zeitbombe Zucker

Zu viel Zucker im Blut schadet auf Dauer den Adern und verursacht Folgeschäden an Augen, Herz und Nieren.

Leider meldet der Körper nicht, wenn das Blut zu viel Zucker enthält. Das Alarmsystem Schmerz reagiert in diesem Fall nicht. Gerade zu Beginn der Erkrankung merken die Betroffenen nicht, was sich in ihrem Körper eigentlich abspielt. Ärzte entdecken einen erhöhten Zuckerspiegel meist zufällig – bei einer Kontrolluntersuchung oder vor einer Operation.

Zu viel Zucker im Blut greift auch die Nerven an, daher hat jeder zehnte Zuckerkranke eine sogenannte Neuropathie, einen Nervenschaden. Dass die Tastnerven angegriffen sind, ist daran zu erkennen, dass die Füße kribbeln, die Haut kann sich dort auch wie taub anfühlen. Nervenschäden können in seltenen Fällen auch Magen und Darm in Aufruhr versetzen: Diese Patienten leiden dann häufiger als Gesunde unter Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung oder Durchfall.

Zu viel Zucker im Blut heißt: Diabetes. Doch zu wenig Zucker ist auch nicht gesund, denn dann kann der Körper unterzuckern. Als unterzuckert gilt ein Mensch, wenn er weniger als 2,7 Millimol Zucker pro Liter Blut (50 Milligramm pro Deziliter) hat. Das entspricht etwa einer Messerspitze Zucker in einem Liter Blut.

Devise: zuckerhaltige Nahrungsmittel meiden, abnehmen und mehr bewegen. Beides lässt den Blutzuckerspiegel sinken. Möglicherweise genügt das schon und Sie brauchen weder Tabletten noch Spritzen. © Stern

Neue Studie in Deutschland

Etwa ein Fünftel aller Todesfälle in Deutschland ist einer neuen Studie zufolge direkt auf Diabetes mellitus zurückzuführen. Bundesweit sind circa 6,7 Millionen Menschen betroffen – und jährlich kommen eine halbe Million Neuerkrankte hinzu. Um Präventionsstrategien zu entwickeln und regionale Unterschiede in der Versorgung aufzuzeigen, sind flächendeckende Patientendaten notwendig. Doch daran mangelt es derzeit hierzulande laut Experten der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Sie setzen sich deshalb für einen Nationalen Diabetesplan ein. Dieser sollte unter anderem ein Diabetesregister mit Patientendaten beinhalten. Welche Rolle spielt die schnell fortschreitende Digitalisierung dabei – und wie kann sie als Chance genutzt werden? Wie können Erkenntnisse über die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes gewonnen werden?

Prävention des Diabetischen Fußsyndroms

Frühjahr und Frühsommer locken viele Menschen wieder hinaus in die Natur. Bewegung ist angesagt. Doch für DiabetikerInnen lauern Gefahren, die es zu beachten gilt.

Häufig haben Diabetes Patienten eine reduzierte Sensibilität der Fußsohlen. Damit besteht die Gefahr, dass kleinere Verletzungen und Blasen nicht bemerkt werden, rasch entstehen Geschwüre die zu Amputationen führen. Diese dramatische Entwicklung lässt meist verhindern, wenn die wichtigsten Maßnahmen zur Prävention bekannt sind und zu beachtet werden..

1. Untersuchen Sie Ihre Füße täglich – Fußinspektion

Benutzen Sie für weniger einsehbare Stellen einen Fußspiegel oder lassen Sie sich Ihre Füße durch einen Familienangehörigen untersuchen.

Achten Sie bei der Untersuchung Ihrer Füße besonders auf:

- Druckstellen – Zeigen Sie diese Ihrem Arzt oder Ihrem Schuhmacher
- Blasen – Suchen Sie sofort den Arzt auf
- Hornhautschwielen – Zeigen Sie diese Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fußpfleger
- Hornhautschwielen mit dunklen Flecken (Präulcera) – Suchen Sie sofort den Arzt auf
- Hühneraugen – Zeigen Sie diese Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fußpfleger
- Rötung, Schwellung – Suchen Sie sofort den Arzt auf
- Eingewachsene Fußnägel – Zeigen Sie diese Ihrem Arzt oder dem medizinischen Fußpfleger
- Hautverletzungen jeder Art – Suchen Sie sofort den Arzt auf
- Weißlich belegte und eingerissene Haut in den Zehenzwischenräumen deuten auf einen Fußpilz. Verfärbte (gelblich oder weißlich) oder verdickte Fußnägel deuten auf einen Nagelpilz. Sprechen Sie Ihren Arzt bei Ihrem nächsten Termin auf eine Behandlung der Pilzerkrankung an.

2. Leben Sie fußgesund im Alltag

- Laufen Sie nicht barfuß oder in Strümpfen, wegen der häufig bestehenden reduzierten Sensibilität der Fußsohlen werden kleine Verletzungen nicht bemerkt.
- Setzen Sie Ihre Füße niemals großer Hitze aus, da es durch den Verlust Ihrer Temperaturempfindung sehr leicht zu Verbrennungen Ihrer Füße kommen kann.
- Vermeiden Sie Barfußlaufen am Sandstrand.
- Verwenden Sie keine Wärmflaschen, insbesondere wenn diese aus Metall sind. Verwenden Sie keine Heizdecken. Auch am Kachelofen oder offenen Kamin kann man sich seine Füße verbrennen. Meiden Sie daher die Nähe von offenem Feuer.
- Vermeiden Sie zu starke Sonnenbestrahlung Ihrer Füße.

Alles ist Zucker!

Zucker macht dick. Zucker macht krank. Zucker überlastet unseren Körper. All das ist mittlerweile eigentlich kein Geheimnis mehr, und dass allgemein zu viel Zucker konsumiert wird, auch darüber herrscht eigentlich Einigkeit.

Doch, sobald wir darüber sprechen wollen, was denn nun eigentlich Zucker ist, werden wir auf die ersten „Unterschiede" stoßen. Zucker ist ein Meister der Tarnung und vermag es, sich in unzähligen Gestalten und Formen in unsere Ernährung zu schleichen. Wer nicht aufmerksam ist und um die wahre Gestalt von Zucker weiß, der läuft leicht in Gefahr, ohne sein Wissen, Zucker zu konsumieren.

Warum ist Zucker schlecht?

Ich sollte vielleicht die Frage noch einmal genauer formulieren. Zucker ist natürlich per se, nicht schlecht oder gefährlich. Zucker in größeren Mengen ist gefährlich. Nun mag sich der aufmerksame Leser fragen: „Was sind denn nun größere Mengen"? Eigentlich müsste jetzt wieder einmal der gute Paracelsus herhalten, den wie sagte er so schön – „Alleine die Dosis macht das Gift". Das Problem mit Zucker ist und war, dass nicht ganz klar ist, ab welcher Dosis nun Zucker seine Giftigkeit entfaltet. Vor allem mit Zucker, ist es nicht nur eine Dosis-Frage, sondern auch eine Frage der „Einwirkungsdauer". Also, das schädigende Potential von Zucker akkumuliert über die Zeit.

Jetzt haben wir immer noch nicht die Frage geklärt, was nun an Zucker so schädlich ist. Darauf gibt es sicherlich mehr als eine Antwort. Um die Sache nicht zu kompliziert zu machen, möchte ich mich auf zwei Hauptaspekte fokussieren – Insulin und Verzuckerung.

Was macht Zucker im Körper?

Gelangt Zucker (Glucose) in die Blutbahn, wird das Hormon Insulin ausgeschieden. Insulin ist ein, stammesgeschichtlich gesehen, sehr altes Hormon und hat viele tolle Eigenschaften. Neben seiner wichtigsten Aufgabe, nämlich die Glucose in die Zellen zu schleusen, wirkt es auch antioxidativ, stimuliert die Vitamin C Aufnahme und auch die Schilddrüse. Jetzt kommt das große ABER – in kleinen (physiologischen) Mengen! Soll heißen, ein bisschen Insulin ist super, viel Insulin und dauerhaft erhöhtes Insulin ist sehr schlecht. Die Hyperinsulinämie ist einer der besten Prädiktoren für Herz-Kreislauferkrankungen.

Unser Blutzucker ist ein streng reguliertes System, das nur minimale Schwankungsbreiten zulässt. In nüchternem Zustand hat ein Erwachsener nicht mehr als 5 g Zucker im Blut. Das ist alles was wir brauchen. In der Natur ist Zucker auch relativ selten, gut bewacht (Honig) oder in faserreiches Pflanzenmaterial verpackt.

Der zweite Faktor, den ich in Zusammenhang mit Zucker kurz anschneiden möchte ist die Verzuckerung oder auch Glykierung. Befindet sich Glucose im Blut, dann bindet diese an andere Moleküle wie zum Beispiel das Hämoglobin. Diese Bindung findet ohne Hilfe von Enzymen statt und ist irreversibel, also nicht umkehrbar. Ist ein Molekül einmal verzuckert, ist es dauerhaft geschädigt und kann seine Funktion nicht mehr richtig ausführen. Verzuckerte Moleküle werden als AGE bezeichnet. AGE steht für Advanced Glycation Endproduct. AGEs sind ein Marker für den Alterungsprozess und sie nehmen mit dem Alter zu. Je mehr AGEs jemand hat, um so schneller schreitet der Alterungsprozess voran. AGEs haben viele negative Eigenschaften, besonders hervorzuheben ist jedoch ihre negative Wirkung auf das Entzündungsgeschehen. AGEs führen zu einer Zunahme von Entzündungsprozessen im Körper.

Was ist Zucker?

Nachdem wir nun wissen, dass Zucker eine sehr große Belastung für den Körper darstellt, und wir uns einig sind, dass wir eigentlich so wenig Zucker wie möglich konsumieren wollen, müssen wir uns die Frage stellen – Was ist eigentlich Zucker?

Alle Kohlenhydrate sind Zucker

Kohlenhydrate sind nichts Anderes, als unterschiedlich lange Ketten von verschiedenen Einfachzuckern, die über spezifische Bindungen miteinander verbunden sind.

Einfachzucker (Monosaccharide)
Glucose, Fructose, Galactose

Zweifachzucker (Disaccharide)
Sucrose, Lactose

Mehrfachzucker (Polysaccharide)
Stärke

Alle Kohlenhydrathaltige Lebensmittel bestehen aus einer Kombination von Einfach-, Zweifach- und manchmal auf Mehrfachzuckern. Im Darm müssen alle Kohlenhydrate in Einfachzucker aufgespalten werden, denn nur so, können sie über den Darm absorbiert werden. Ist der Zucker in schwer verdaulichen Pflanzenfasern verpackt, dann dauert es wesentlich länger bis der Zucker im Blut ist, als aus hoch verarbeiteten Getreideprodukten, Süßigkeiten oder Getränken.

Agave, Dattel, Honig, Kokosblüte – am Ende ist alles Zucker

Eine Tatsache, die auch oft in der Paleo-Gemeinschaft vergessen wird ist, dass ALLE Kohlenhydrate Zucker sind. Ich spreche jetzt nicht vom Kürbis oder der Süßkartoffel. Auch wenn, für manche Menschen, selbst diese Zuckerladung schon zu viel ist, ist der enthaltene Zucker doch immer noch in Pflanzenzellen verpackt. Das große Problem stellen die vermeidlichen natürlichen Süßungsmittel dar.

Sowohl in vielen Paleo-Kochbüchern, als auch in Reformhäusern finden wir Rezepte und Produkte, die sich rühmen „ohne Zucker" auszukommen. Liest man die Zutatenliste finden wir meist folgende Produkte: Datteln, Feigen, Banane, Honig, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Agavensirup, Apfelsaftkonzentrat, Reissirup, etc… Die Liste ist nicht vollständig, aber ich denke, die Problematik ist erkennbar. Gerade bei den diversen Snack-Bars, die gerade die Regale der Supermärkte erobern, ist der Kohlenhydratgehalt oft erschreckend hoch und liegt nur wenige Gramm unter einem Schokoriegel.

Riegel von Raw Bite
Zwischen 57 g und 39 g Zucker pro 100 g.

Riegel von Roo Bar
Zwischen 54 g und 66 g Zucker pro 100 g

Mars
70 g Zucker pro 100 g

Snickers
60 g Zucker pro 100 g

Auch wenn ein Riegel aus Datteln, Mandeln und Kakao sicherlich ein besserer Snack ist, als ein Schokoriegel aus Glucose-Fructose Sirup und gehärteten Pflanzenfetten, so ist es immer noch eine Süßigkeit und muss auch als solche behandelt werden. Ich sehe immer, immer wieder, dass hier das Grundverständnis für die Lebensmittelzusammensetzung fehlt. Nur, wenn wir das Wissen haben, können wir bessere Entscheidungen treffen.

Eine Liste der diversen Namen unter denen Zucker zu finden ist, habe ich hier zusammengestellt:

Saccharose	Dextrose
Raffinose	Glukose
Fruktosesirup	Fruktose-Glukose-Sirup
Glukosesirup	Stärkesirup
Karamellsirup	Laktose
Maltose oder Malzextrakt	
Maltodextrin, Dextrin oder Weizendextrin	
Süßmolkenpulver Gerstenmalz/Gerstenmalzextrakt	
Agavennektar	Reissirup
Rübenzucker	Molasse
Honig	Malzsirup
Maltodextrin	Muscovado
Brauner Zucker	Karobsirup
Kokosblütenzucker	Kokosblütensirup
Traubenzucker	Fruchtzucker
Zuckerrübensirup	Rohrzucker
Rohzucker	Maissirup
Dextrose	Dextran
Ahornsirup	Lactose
Invertzucker	Sorghum Sirup
Dextran	Fruchtsaftkonzentrat

Mag. Julia Tulipan ist Biologin (Mag.) und Personal Fitness and Health Trainer (Dipl.) und schreibt für verschiedene Online-Magazine und für ihr eigenes Blog paleolowcarb.de vor allem zu den Themen gesunde und artgerechte Ernährung und Bewegung. Julia hat selbst lange mit ihrer Gesundheit gekämpft. So wurde ihr Interesse an gesunder Ernährung geweckt. Seither hat sie sich mit Low Carb und der Paleo-Ernährung Stück für Stück mehr Lebensqualität zurück erkämpft. Heute verhilft sie auch als Food-Coach und Personal Trainerin anderen zur Topform.

Coccinia D® - Natürliche Hilfe bei Diabetes

Seit einigen Jahren ist Coccina in Österreich am Markt. In Kombination mit Vitamin D3 senkt es den Blutzucker auf natürliche Weise. Viele Diabetiker berichten von besten Ergebnissen. Bei regelmäßiger Einnahme können Langzeitwerte deutlich gesenkt und Spätfolgen von Diabetes verhindert werden.

Verbesserung der Blutwerte

Neben Verbesserung des Langzeitzuckerwertes HbA1c berichten Patienten von allgemeinem Wohlbefinden, Gewichtsreduktion und Verbesserung der Blutfettwerte, die bei Diabetes häufig erhöht sind.

Keine Unterzuckerung

Coccinia hat sowohl Blutzucker als auch Blutfett senkende Wirkung. Dies auf ganz natürliche Art und ohne Nebenwirkung, vor allem kommt es zu keinen Hypoglykämien (Unterzuckerung). **Coccinia D®** wurde nach streng wissenschaftlichen Kriterien für die europäische Medizin nutzbar gemacht.

Beliebt bei Diabetikern

Coccinia D® ist durch seine besondere Wirkung und durch gute Erfahrungen bei Diabetikern zu einem beliebten und wirkungsvollen Präparat bei Diabetes mellitus geworden. Spätschäden an Augen, Herz, Nieren und Gefäßen werden bei Diabetes oft unterschätzt. Daher ist eine optimale Zuckereinstellung mit Hilfe von **Coccinia D®** von großer Bedeutung.

Dr. AUER®
Natürliche Heilmittel

Richtige Einnahme

Coccinia D® Kapseln werden 3 mal täglich zu den Mahlzeiten eingenommen. Ergänzend oder alternativ zur herkömmlichen Therapie.
Coccinia D® - in Ihrer Apotheke. Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt. Ein innovatives Präparat von Dr. AUER®

www.coccinia.com

Coccinia D erhielt das Apothekengütesiegel „Qualität ausgezeichnet".

Frühlingserwachen

Klettern die Temperaturen zum ersten Mal nach Monaten wieder in wärmere Gefilde, überfällt viele Menschen eine bleierne Müdigkeit.

Siebenschläfer müsste man sein! Oder Murmeltier. Die dürfen sich noch wochenlang im kuschlig gepolsterten Nest zusammenrollen und einfach nur schlafen, bis der Frühling so richtig da ist. Unsereins dagegen kämpft sich unmotiviert und dauermüde durch den Tag, geplagt von Kreislaufproblemen und Kopfschmerzen.

"Frühjahrsmüdigkeit" nennt man in Deutschland diesen Zustand, der manche Frauen und Männer jedes Jahr aufs Neue befällt, wenn der Winter sich allmählich verabschiedet und die Tage wieder länger, heller und wärmer werden. Das Phänomen kennt man aber nicht nur hierzulande, sondern in allen Regionen, in denen sich Tageslänge, Temperatur und Lichtverhältnisse mit den Jahreszeiten merklich ändern.

Gründe für Frühjahrsmüdigkeit

Die Sonne scheint im Frühling länger und intensiver und beeinflusst die Hormonproduktion. Es wird mehr stimmungsaufhellendes Serotonin ausgeschüttet, das schläfrig machende Melatonin dagegen zurückgefahren. Dieses vorübergehende Ungleichgewicht belastet den Organismus.

Wetter

An manchen Tagen ist es sehr warm, an anderen wieder ziemlich kühl. Und sogar im Tagesverlauf kann die Temperatur um bis zu 20 Grad Celsius schwanken. Eine Herausforderung für den Kreislauf und das Gefäßsystem.

Ernährung

Ja. Wir. Wissen. Es. Obst und Gemüse enthalten Vitamine und Pflanzenstoffe, die zum Beispiel die Immunabwehr ankurbeln. Leider schmecken in der kalten Jahreszeit manchmal heiße Schokolade oder fetter Braten besser als Salat. Und es kommt zu wenig Gesundes auf den Teller.

Aktivität

Frühlingswetter lockt ins Freie, wir bewegen uns mehr und sind unternehmungslustiger. Eigentlich prima. Doch nach Monaten im "Ruhemodus" strengt die ungewohnte Aktivität manchen an.

Die Natur blüht und ist voller Kraft, doch der Mensch macht schlapp – wie kann das sein? "Wir tun uns schwer mit der Umstellung vom Winter- auf den Sommermodus, weil Stoffwechsel und Hormonhaushalt sich auf eine neue Situation einstellen müssen", sagt Professor Andreas Matzarakis, Biometeorologe beim Deutschen Wetterdienst. Ein paar Wohen dauert es laut Matzarakis, bis der Frühjahrs-Umbau im Körper abgeschlossen ist, die Müdigkeit verfliegt und auch wetterfühlige Menschen den Beginn der warmen Jahreszeit genießen können. Was hilft dabei, mit der Umstellung besser klarzukommen?

Kreislauf und Abwehr trainieren

Professorin Petra-Maria Schumm-Draeger, bis 2016 Chefärztin am Münchner Klinikum Bogenhausen, rät dazu, sich am besten täglich und bei jedem Wetter im Freien zu bewegen. "Viele Diabetiker haben während der Wintermonate meist schlechtere Blutzuckerwerte, weil da einfach die Bewegung fehlt", weiß die Ärztin. Sportliche Aktivität helfe ihnen dabei, ihre Werte wieder zu verbessern. Außerdem kurbelt Bewegung die Abwehr an – und tut dem Herz-Kreislauf-System gut.

Die Ärztin selbst geht mindestens dreimal in der Woche joggen. Ihren Patienten rät sie: "Holen Sie das Fahrrad aus dem Keller, walken oder joggen Sie. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß." Bewegungseinsteiger fragen vorher ihren Arzt, welche Belastung gut für sie ist.

Wechselduschen für die Abwehrkräfte

Das Immunsystem lässt sich auch im Badezimmer trainieren: zum Beispiel mit kalt-warmen Wechselduschen (bei Herzproblemen vorsichtshalber den Arzt fragen). Dazu einfach warm duschen, bis man sich angenehm durchwärmt fühlt. Dann den Wasserstrahl auf kühler (Ungeübte: keinesfalls eiskalt, lieber lauwarm) stellen. Zuerst die Gliedmaßen abduschen: rechtes Bein außen vom Fuß bis zur Hüfte, zurück innen vom Oberschenkel zum Fuß, dann das linke Bein. Nun den rechten Arm außen über den Handrücken bis zur Schulter und innen bis zurück zur Hand duschen. Dann sind Brust, Bauch, Nacken und Gesicht dran. Zweimal wiederholen, mit kalt aufhören.

Ausreichend Licht tanken

Für den Biometeorologen Matzarakis steht an erster Stelle: "Sonne, Sonne, Sonne!" Sie hilft dem Körper, sich auf die längeren Tage einzustellen. Außerdem bildet der Körper mit Licht Vitamin D. Das ist nicht nur wichtig für den Knochenaufbau, sondern nützt auch der Abwehr. Bei großen Problemen mit der Frühjahrsmüdigkeit hilft vielleicht eine Lichttherapie. Sie wird in Arztpraxen angeboten, ist aber keine Kassenleistung. Alternativ kann man Tageslichtlampen selbst in Elektromärkten oder im Versandhandel kaufen und sich zu Hause Lichtduschen gönnen.

Frühlingsgefühle erleben

Einen eher unkonventionellen Tipp, um gesund und immunstark ins Frühjahr zu starten, geben niederländische Forscher: leidenschaftlich küssen. Nüchtern betrachtet, tauscht man dabei Mikroben aus, die das Immunsystem gegen Krankheitserreger wappnen. Medizinerin Schumm-Draeger glaubt aber eher an die emotionale Wirkung von Küssen: Es macht glücklich. Und was der Psyche eines Menschen guttut, stärkt auch die Gesundheit. *Quelle: www.diabetes-ratgeber.net*

Trinken gegen Frühjahrsmüdigkeit

Statt mit vollem Elan in den Frühling zu starten, fühlen sich viele ausgelaugt und schlapp. Oft begleiten Müdigkeit, aber auch Konzentrationsschwäche und geringere Gedächtnisleistung die ersten längeren Tage.

Nicht nur die Umstellung auf den neuen Tag- und Nachtrhythmus macht Körper und Gehirn zu schaffen, häufig wird Frühjahrsmüdigkeit auch durch Flüssigkeitsmangel verstärkt. Wer jetzt ausreichend trinkt und sich viel an der frischen Luft bewegt, sorgt für frischen Schwung und wirkt der Mattigkeit entgegen.

Wissenschaftler bestätigen einen allgemeinen Zusammenhang zwischen Ernährung und Gehirnaktivität. Nur wenn das Gehirn optimal mit Nährstoffen versorgt ist, sind schnelle Auffassungsgabe und gutes Gedächtnis gewährleistet.

Ausreichendes Trinken spielt dabei eine besonders große Rolle, denn alle Substanzen kann der Organismus nur in gelöster Form aufnehmen. Da Mineralwasser neben der lebensnotwendigen Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente enthält, sollte es immer griffbereit stehen – egal ob in der Schule, im Büro oder im Hörsaal.

Wer täglich 1,5 bis 2 Liter trinkt, unterstützt den Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Ausreichender Schlaf und eine ausgewogene Ernährung helfen dem Körper im Frühjahr zusätzlich auf die Sprünge. Leichte Kost wie Obst, Gemüse oder Salate unterstützen den Organismus ohne ihn zu belasten.

Keine Chance für die Frühjahrsmüdigkeit – so wird richtiges Trinken zur Gewohnheit:

- Schon vor dem Frühstück ein Glas Mineralwasser mit Kohlensäure zum Wachwerden und Erfrischen trinken.
- Auf der Arbeit so viel auf dem Schreibtisch bereitstellen, wie im Laufe des Tages getrunken werden soll.
- Kaffeepausen auch für einen Schluck Wasser nutzen – einfach zu jeder Tasse Kaffee oder Tee ein Glas trinken.
- Beim Mittagessen in Kantine, Mensa oder Restaurant immer ein Glas mitbestellen.
- In der Konferenz und in Seminaren sollte Mineralwasser nicht fehlen – so bleibt der Kopf klar für neue Ideen.
- Wer Sport treibt, muss den Flüssigkeitsverlust rasch ausgleichen. Eine Flasche Mineralwasser oder Saftschorle in der Sporttasche sollte zur festen Gewohnheit werden.

Diabetes: Mit dem Auto in den Frühling?

Seit 1.10. 2011 gilt ein neues Gesetz. Bei Vorliegen von Diabetes kann die Lenkerberechtigung nur mehr befristet neu erteilt bzw. belassen werden.

Für Diabetiker, die medikamentös (mit Insulin oder bestimmten Tabletten) behandelt werden, ist folgende Gesetzesänderung (Führerscheingesetz-Gesundheitsverordnung) in Kraft getreten: Zuckerkranken darf eine Lenkerberechtigung nur nacheiner befürwortenden fachärztlichen Stellungnahme erteilt oder belassen* werden, aus der insbesondere auch hervorgeht, dass Diabetiker, die mit Hypoglykämie verbundenen Risiken, verstehen und ihren Zustand angemessen beherrschen.

Hinsichtlich Befristungszeitraum und Voraussetzungen wird zwischen den Führerscheinklassen unterschieden:

- Zuckerkranken, die mit Insulin oder bestimmten Tabletten behandelt werden müssen, wird die Lenkerberechtigung der Gruppe 1 (Klassen A, B, BE und F) nur für einen Zeitraum von höchstens 5 Jahren und unter der Auflage ärztlicher Kontrolluntersuchungen (z. B. HbA1c-Vorlage) und amtsärztlicher Nachuntersuchung erteilt oder belassen.
- Zuckerkranken, die mit Insulin oder bestimmten Tabletten behandelt werden müssen, darf eine Lenkerberechtigung der Gruppe 2 (Klassen C1, C1E, C, CE, D und DE) nur für einen Zeitraum von höchsten 3 Jahren unter der Auflage der ärztlichen Kontrolluntersuchungen und amtsärztlicher Nachuntersuchungen und unter Einhaltung bestimmter Voraussetzungen erteilt oder belassen* werden.

Die Voraussetzungen sind:

- Der Lenker gibt eine Erklärung ab, dass in den letzten 12 Monaten keine Hypoglykämie aufgetreten ist, die eine Hilfe durch eine andere Person erforderlich macht (schwere Hypoglykämie).
- Es besteht keine Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörung.
- Der Lenker weist eine angemessene Überwachung der Krankheit durch regelmäßige Blutzuckertests nach, die mindestens zweimal täglich sowie zu jenen Zeiten vorgenommen werden, zu denen die Person üblicherweise ein Kraftfahrzeug lenkt.
- Der Lenker zeigt, dass er die mit Hypoglykämie verbundenen Risiken versteht.
- Es liegen keine anderen Komplikationen der Zuckerkrankheit vor, die das Lenken von Fahrzeugen ausschließen.

Zuckerkranken, bei denen innerhalb von 12 Monaten zwei Mal eine Hypoglykämie aufgetreten ist und dadurch eine Hilfe durch andere Personen erforderlich ist (wiederholte schwere Hypoglykämie), sowie Zuckerkranken, die an Hypoglykämie-Wahrnehmungsstörungen leiden, darf weder eine Lenkberechtigung erteilt, noch belassen werden. Dies gilt nicht, wenn durch geeignete Maßnahmen, Schulung, Therapieumstellung und Blutzuckerkontrollen die Vermeidung von Hypoglykämien erreicht wird.

Hinweis! Zuckerkranke sind gesetzlich nicht verpflichtet, die Zuckererkrankung, wenn diese nach der Erteilung der Lenkberechtigung eingetreten ist, der Behörde zu melden.

Quelle: Novartis

Mittels Lifestyle Therapie zurück zur Gesundheit!

Weltweit sind über 422 Millionen Menschen von Diabetes betroffen, davon im DACH Raum in etwa 8 Millionen. Unter den Senioren in Österreich sind es bereits über 20 Prozent und somit jeder Fünfte. Doch die Zuckerkrankheit erreicht auch immer mehr Jüngere.

Autor: Markus Berndt

Primär unterscheidet man zwischen
- Diabetes Typ-1
- Diabetes Typ -2
- Schwangerschaftsdiabetes (zumeist temporär) und
- speziellen Diabetesformen wie z.B.
  LADA (late autoimmune diabetes in adults) und
  MODY (maturity onset diabetes in the young)

Mehr als 90 Prozent aller Zuckerkranken sind Typ-2 Diabetiker und leiden somit unter einer Stoffwechselerkrankung, die neben einer gewissen genetischen Disposition vor allem durch „schlechte" Lebensweise entsteht. Diabetes Typ-2 verursacht zumeist keinerlei Beschwerden und bleibt lange Zeit auch symptomfrei. Durch jedwedes Fernbleiben von Warnsignalen wird die solcherart heimtückische Zuckerkrankheit oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert und in den meisten Fällen medikamentös therapiert. Je nach Schweregrad kommt unmittelbar Insulin zum Einsatz, oftmals in Kombination mit oralen Antidiabetika.

Der Diabetesbericht von 2016 konfrontiert uns mit folgenden Fakten:

- Es ist davon auszugehen, dass ein 50-jähriger männlicher Diabetiker im Vergleich zu einem altersgleichen Mann ohne Diabetes eine um 5,8 Jahre reduzierte Lebenserwartung hat. Bei Frauen gehen die Schätzungen von einer Reduktion um 6,5 Jahre aus.
- Drei Viertel aller Menschen mit Diabetes sterben letztlich an Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Eine Herzinsuffizienz tritt bei etwa 40 Prozent aller Typ-2-Diabetiker auf; im Vergleich zu Nichtdiabetikern ist das Risiko zwei- bis sechsfach erhöht.
- Bei Diabetes bzw. dem Metabolischem Syndrom sind depressive Störungen im Vergleich zur Bevölkerung ohne Stoffwechselproblem doppelt so häufig.
- Jedes Jahr werden in Österreich 2500 Amputationen an Patienten mit Diabetes vorgenommen. Das sind 62 Prozent aller Amputationen.
- 26 Prozent aller Diabetiker landen an der Dialyse.
- Patienten mit einem HbA1cWert über 7 Prozent haben fast dreimal häufiger einen Schlaganfall bekommen als mit einem Wert unter 5 Prozent.
- Die meisten Menschen haben keine besonders hohe Gesundheitskompetenz und brauchen daher Hilfe und Coaching bei der Umsetzung ihrer persönlichen Lebensstiländerungen.
- Menschen mit Typ-2-Diabetes, die über ein gutes Selbstmanagement verfügen, genießen mehr Lebensqualität.
- 18 Prozent aller Ausgaben für Medikamente fallen auf Diabetes Medikamente.
  Die direkten Kosten des Diabetes und seiner Folgekrankheiten in Österreich werden auf 4,8 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt.

Trotz dichtem medizinischen Versorgungsnetz, unzähligen Selbsthilfegruppen, dem flächendeckenden Programm „Therapie aktiv" und laufend aktualisierten Therapieleitlinien gelingt es nach wie vor nicht, die Ausbreitung der Wohlstandserkrankung Diabetes Typ-2 einzudämmen.

Doch woran liegt das?

Seit den 70er Jahren wird für die Ernährungsberatung von Stoffwechselerkrankten die Ernährungspyramide in mehr oder weniger unverändert „kohlenhydratlastiger" Form zu Rate gezogen. Das bedeutet, dass auch Diabetikern folgende, gesundheitlich ungünstige, Nährstoffverteilung empfohlen wird:

Proteine 10-15 Energie%; Fett max. 30 Energie%; Kohlenhydrate 45-60 Energie%

Es ist völlig unverständlich, weshalb Diabetikern zu einer solchen Nährstoffversorgung geraten wird, obwohl diese eigentlich unter einer Art Kohlenhydratintoleranz leiden. Denn zuckerkranke Menschen sind nicht mehr in der Lage, Kohlenhydrate optimal zu verwerten.

Trotz einer Vielzahl moderner Studien hat man sich seitens der Ernährungsgesellschaften bis dato standhaft geweigert, die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung anzupassen und die wissenschaftlich überholte Ernährungspyramide an modernen Maßstäben auszurichten.

Auch die österreichische Diabetesgesellschaft (ÖDG) empfiehlt zur Zeit leider immer noch die herkömmliche Ernährungspyramide und meint zum Thema Ernährung bei Diabetes:

„Viele Menschen glauben, dass Diabetiker völlig anders essen als der Rest der Menschheit und dass deshalb in einer Familie mit einem Diabetiker doppelt gekocht werden muss. Doch das ist keineswegs der Fall! Die Ernährungsempfehlungen der Österreichischen Diabetes Gesellschaft gelten sowohl als Vorbeugungsmaßnahme als auch zur Behandlung im Rahmen der Lebensstilmodifikation bei Diabetikern. Grundlage ist in beiden Fällen die Ernährungspyramide".

→ Diese Art der Ernährungsempfehlungen hat letztlich auch dazu geführt, dass immerhin bereits ein Drittel der Bevölkerung eine Insulinresistenz entwickelt hat, die Folgen davon sind unter anderem erhöhte Blutzucker- und Leberfettwerte!

Persönliche Vorgeschichte:

Bei Markus Berndt, einem ehemaligen Spitzenmanager der österreichischen IT-Landschaft, wurde im Frühjahr 2012, als Folge eines berufsbedingt ungesunden Lebenswandels, Diabetes Typ-2 diagnostiziert. Konfrontiert mit dieser für den Manager völlig überraschenden Situation sah sich Markus Berndt unmittelbar nach Diagnosestellung mit der wenig erfreulichen Vorgangsweise einer leitliniengerechteren Diabetestherapie konfrontiert. Der behandelnde praktische Arzt empfahl die sofortige stationäre Einweisung in die Stoffwechselabteilung eines Spitals und den unmittelbaren Einsatz einer Insulintherapie.

Herr Berndt entschloss sich in Rücksprache mit einem spezialisierten Diabetologen zu einem anderen Weg, informierte sich umfangreich über die Zuckerkrankheit und änderte praktisch „über Nacht" seine Lebensweise. Er stellte seine Ernährung um und begann gleichzeitig mit moderaten Sporteinheiten, wie Laufen, Radfahren und Schwimmen. Später ergänzte er Ausdauersport noch mit Kraftsport im Fitness Center. An dieser Stelle sei bereits darauf hingewiesen, dass die von Markus Berndt gewählte Ernährungsweise teilweise in krassem Widerspruch zu den vorherrschenden Ernährungsempfehlungen steht.

Schon im ersten Quartal nach der Diagnose verbesserte sich der Langzeitzucker HbA1c von 9,7 auf 6,4 Prozent, ein weiteres Quartal betrug der HbA1c 6,0 Prozent. Mittlerweile sind 5 Jahre vergangen, die Zuckerwerte von Markus Berndt liegen stets zwischen 5,7 und 6,0 Prozent, er wird nicht mehr als Diabetiker diagnostiziert.

Grundvoraussetzung für diesen dauerhaften Erfolg ist neben der von ihm selbst kreierten „stoffwechseloptimierten" Diabetes Ade-Küche und regelmäßiger Bewegung, auch ein regelmäßiges „Blutzuckermess-Management". Im Gegensatz zu den offiziellen Empfehlungen rät Markus Berndt, neben der täglichen Messung des Nüchternblutzuckerwertes, vor allem auch dazu, den sogenannten postprandialen Blutzucker, 2 Stunden nach dem Essen, zu kontrollieren. Nur auf diese Weise erhält man verlässlich Aufschluss darüber, wie man das zuvor Gegessene verstoffwechselt hat.

Markus Berndt fasste noch im Jahr 2012 den Entschluss, seine bisherige Berufskarriere ad acta zu legen und sich noch intensiver mit den Themen Diabetes Typ-2 und Ernährung zu beschäftigen. Er begann damit, einen Zuckereraustauschstoff namens Erythrit nach Österreich zu importieren und unter eigenem Markennahmen zu vertreiben. Innerhalb kürzester Zeit wurden über 2.000 Kunden aufgebaut und mehrere Tonnen im Monat vertrieben. Erythrit erfreut sich immer größer werdender Beliebtheit, mit nahezu 0 Kalorien und einem glykämischen Index von 0 ist der natürliche Zuckerersatz gerade prädestiniert für Diabetiker und Menschen, die abnehmen möchten.

In der „functional kitchen" von Diabetes Ade spielt Erythrit bis heute eine wesentliche Rolle, obwohl Markus Berndt das „Zuckerbusiness" bereits 2015 an einen ehemaligen Handelspartner verkauft hat.

In der Folge entschied sich Herr Berndt, der in der Zwischenzeit auch als Unternehmensberater für Gesundheitsförderung tätig war, dazu ein Sachbuch über Diabetes zu verfassen. Monetäre Beweggründe standen bei diesem Entschluss weniger im Vordergrund, es war primär das stark gewachsene „intellectual capital" in Bezug auf Diabetes, das der Gesundheitstrainer auch anderen Betroffenen weiter vermitteln wollte.

→ **Inspirieren, statt missionieren, so die Devise des „geläuterten" Ex-Diabetikers.**

Mit „Diabetes Ade! Das Ende der Zuckerkrankheit!" wurde Ende 2015 ein Werk publiziert, das sich binnen kürzester Zeit als Bestseller auf dem Heimmarkt etablierte. Nicht zuletzt aufgrund zahlreicher Medienberichte wird das Standardwerk zum Thema Diabetes bis heute stark nachgefragt, das im Frühjahr 2016 veröffentlichte Kochbuch mit dem Titel „Diabetes Ade! Kochen, Backen, Naschen!" erfreut sich ebenfalls größter Beliebtheit.

Aufgrund des großen Erfolges wurde im März 2017 unter dem Titel „Diabetes Ade! …und Heilung ist doch möglich!" schließlich das dritte Werk des Autors veröffentlicht und die Trilogie vervollständigt.

Als Vorlage für seine Bücher diente dem Diabetes Experten sein eigener 2013 ins Leben gerufener Internetblog www.diabetesade.com, welcher ursprünglich als „elektronisches Tagebuch" zum Festhalten persönlicher Erfahrungen gedacht war. Mittlerweile haben bereits 8 Millionen Menschen den Blog besucht, zurzeit sind es monatlich über 23.000 Besucher mit fast 700.000 Aufrufen im Monat, welche sich auf der Internetseite über Diabetes Typ-2 und Ernährungsthemen informieren.

Markus Berndt veranstaltet laufend Workshops und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Diabetes. So wurde er unter anderem auch schon von der Wiener Ärztekammer gebucht, welche im Herbst 2016 über 50 Ärztinnen und Ärzte zu einer „Diabetes Ade-Veranstaltung inkl. Kochworkshop" eingeladen hat.

Der passionierte Hobbykoch hat sich auf eine spezielle Form der **„Lifestyle Therapie"** bei Diabetes Typ-2 spezialisiert und mittlerweile ein starkes Alleinstellungsmerkmal (USP) in diesem großen Nischenmarkt erarbeitet. Er bringt den Teilnehmern der Workshops fast „spielerisch" bei, wie man sich ohne jegliche Diät die Zuckerkrankheit förmlich wegessen kann und nimmt seinen Kunden auch die Angst, große Veränderungen im eigenen Leben durchführen zu müssen.

Unter dem Motto „man muss nicht unbedingt Großes vollbringen, um Großes zu erreichen" begegnet Markus Berndt anderen Diabetikern stets auf Augenhöhe und entmystifiziert Ernährungslügen sowie einseitige Therapieleitlinien, die ganz besonders eine Tatsache weitgehend ignorieren:

→ Dass das Grundproblem einer Diabetes Typ-2 Erkrankung, eine Insulinresistenz, reversibel und somit umkehrbar ist. Und somit das Fortschreiten der Zuckerkrankheit, im Gegensatz zur gängigen Meinung, sehr wohl aufzuhalten ist!

Markus Berndt zeigt Typ-2 Diabetikern mit seiner „Lifestyle-Therapie-Methode“ einen gangbaren Weg auf, wie diese mittels einer kleinen Lebensstilanpassung beachtliche Erfolge erreichen, und oft sogar auf Medikamente verzichten können.

Zahlreiche Zuschriften seiner LeserInnen und deren Erfolge untermauern seinen „Lifestyle-Zugang“ zu Diabetes Typ-2 und beweisen, dass man sich mit der Schicksalsdiagnose Diabetes Typ-2 keinesfalls abfinden muss. Mittels Eigenverantwortung und Selbstmanagement lässt sich die Zuckerkrankheit nachhaltig besiegen, der Schrecken der gefürchteten Spätkomplikationen bleiben den meisten Patienten so erspart.

Exakt jenes Know-How bringt Markus Berndt seiner stark wachsenden Zielgruppe seit Kurzem nicht nur in Workshops und Vorträgen bei, sondern, als logische Konsequenz des Erreichten, im Zuge seiner Diabetes Ade -Lifestyle-Reisen. Der innovative Gesundheitstourismus-Zugang basiert auf einem Partnerkonzept, welches sukzessive geeignete Tourismus-Betriebe in das Netzwerk integriert und auf diese Art eine „sanfte Expansion“ vorantreibt.

In Kürze

Auf Reisen dem Diabetes den Kampf ansagen

Mehr als eine halbe Million Menschen in unserem Land sind an Diabetes Typ-2 erkrankt. Einer von ihnen war der Wiener Unternehmensberater, diplomierte Personaltrainer und Ernährungsexperte Markus Berndt (re.) Der 49jährige erhielt die Diagnose Diabetes vor wenigen Jahren und entschied sich, durch eine Lebensstilumstellung die Krankheit zu bekämpfen. „Seit dem Jahr 2012 bin ich von Diabetes befreit. Meine Blutwerte sind im Normbereich und ich nehme keine Medikamente“, so Berndt. Seine Erfahrung und seinen Erfolg im Kampf gegen den Diabetes Typ-2 gibt der Autor seitdem in Büchern und Vorträgen weiter. Seit Neuem bietet Berndt dazu Gesundheitsreisen unter dem Titel „Diabers Ade“ an. „Die Reiseziele sind abwechselnd Deutschland, Slowenien, Mallorca, aber auch unser Land. Im Gegensatz zu herkömmlichen Kuren steht keine Diät im Vordergrund, sondern genussvolle Esserlebnisse, gemeinsames Kochen und das Erkennen, dass die ‚Diabetes Ade-Küche‘ optimal verstoffwechselt und äußerst gut schmeckt.“ Weiters am Programm stehen Bewegung, Vorträge und Entspannung. Die Reisen enthalten Vollpension.

Foto: Fotolia

Freie Plätze für dieses Jahr: **Slowenien**. Grand Hotel Sava, Rogaška, 11.6. - 18.6.17, E 899,–/p.P. im DZ (Busreise). **Österreich**. Hotel Weiß, Pühret (OÖ), 3.7.– 8.7.2017, E 599,–/p.P. im DZ. **Spanien**. Finca Hotel Son Pou, Mallorca, 13.10.–20.10.17, E 999,–/p.P. im DZ (exkl. Flug). *Information/Buchung: Telefon: 0676/9400767, eMail: info@diabetesade.com, www.diabetesade.com/urlaube-diabetes-ade.*

Durch die Partnerschaft mit Printmedien wie der ganzen Woche und Reformhäuser wie Dr. Prokopp erreicht man die Zielgruppe flächendeckend und vor allem konkurrenzlos. Das Preis- Leistungsverhältnis ist ausgewogen, die Destinationen und Buchungsmöglichkeiten auf möglichst viele Bedürfnisse und Gegebenheiten ausgerichtet (Flugreisen, Busreisen und Eigenanreise / Hotel, Therme, Agroturismo Finca).

Einer der Schwerpunkte solcher Reisen ist die „functional kitchen“-Mehrwertküche von Diabetes Ade, dank derer die TeilnehmerInnen nicht nur überflüssiges Gewicht verlieren und den Blutzucker optimieren. Sondern vielmehr auch angenehm überrascht werden, wie genussreich diese spezielle Art der Küche und Zubereitung sein kann. Vom Veganer bis zum Anhänger der Paleo-Ernährung finden sich die Gäste in der Diabetes Ade Küche wieder, und erfreuen sich über ausreichend kulinarische Vielfalt.

Im Zuge spannender Workshops erfahren die Gäste jedoch auch, was genau die speziellen Diabetes Ade-Rezepte bewirken, und warum diese dem Körper so sehr guttun. Getreu dem Motto „sich jung und gesund essen“ werden erste Erfolge bereits während einer einzigen gemeinsamen Woche spür- und messbar.

Die solcherart Urlaubenden kommen fast automatisch in eine regelrechte „Positiv-Motivationsspirale“ und nehmen das Erlebte aufgrund der großen „Praxistauglichkeit“ begeistert in den persönlichen Alltag mit.

Im Gegensatz zu Fasten- und Detox Wochen, FX-Mayr-Kuren und ähnlichem basieren Diabetes Ade Wochen weder auf „Einmal- noch Jojoeffekten“.

Es ist vielmehr eine „Ess- und Lebensphilosophie“, die man gerne ein Leben lang beibehält.

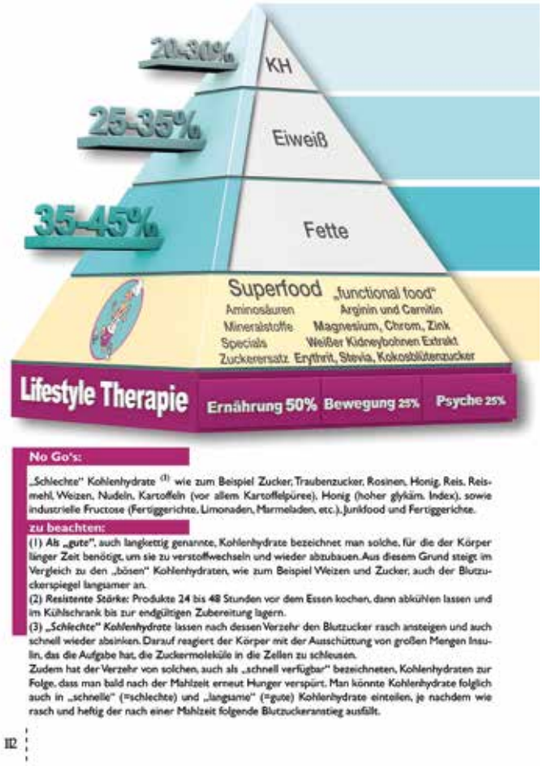
Denn in der Diabetes Ade Küche gibt es keine essentiellen Verzichte. Für den Körper schädliche Nahr-ungsmittel, wie zum Beispiel Zucker und Weißmehl, werden ganz einfach durch bekömmlichere Varianten ersetzt.

Zunächst bemerken die Gäste gar nicht, dass in manchen Süßspeisen weder Mehl noch Zucker beigesetzt ist und spüren den Unterschied in der Verstoffwechslung erst nach dem Essen.

➞ Die Überraschung ist groß, wenn sich, statt der gewohnten Müdigkeit samt Völlegefühl nach opulenten Mahlzeiten, vielmehr Energie und Tatendrang einstellen.

Besondere Effekte dürfen zu Recht von den vielfältigen Kräutern und Mineralstoffen der „Diabetes Ade-Küche“ erwartet werden, die neben den diversen „Superfood-Produkten“ zahlreiche positive Effekte im Kampf gegen Diabetes und schlechte Blutfettwerte erwirken.

Im Mittelpunkt der Ernährungsworkshops steht unter anderem die selbst entwickelte, moderne „3D-Ernährungspyramide“, die unter anderem eine zeitgemäßere Nährstoffaufteilung berücksichtigt.



No Go's:

„Schlechte“ Kohlenhydrate (1) wie zum Beispiel Zucker, Traubenzucker, Rosinen, Honig, Reis, Reismehl, Weizen, Nudeln, Kartoffeln (vor allem Kartoffelpüree), Honig (hoher glykäm. Index), sowie industrielle Fructose (Fertiggerichte, Limonaden, Marmeladen, etc.), Junkfood und Fertiggerichte.

zu beachten:

(1) Als „gute“, auch langkettig genannte, Kohlenhydrate bezeichnet man solche, für die der Körper länger Zeit benötigt, um sie zu verstoffwechseln und wieder abzubauen. Aus diesem Grund steigt im Vergleich zu den „bösen“ Kohlenhydraten, wie zum Beispiel Weizen und Zucker, auch der Blutzuckerspiegel langsamer an.

(2) **Resistente Stärke:** Produkte 24 bis 48 Stunden vor dem Essen kochen, dann abkühlen lassen und im Kühlschrank bis zur endgültigen Zubereitung lagern.

(3) **„Schlechte“ Kohlenhydrate** lassen nach dessen Verzehr den Blutzucker rasch ansteigen und auch schnell wieder absinken. Darauf reagiert der Körper mit der Ausschüttung von großen Mengen Insulin, das die Aufgabe hat, die Zuckermoleküle in die Zellen zu schleusen.

Zudem hat der Verzehr von solchen, auch als „schnell verfügbar“ bezeichneten, Kohlenhydraten zur Folge, dass man bald nach der Mahlzeit erneut Hunger verspürt. Man könnte Kohlenhydrate folglich auch in „schnelle“ (=schlechte) und „langsame“ (=gute) Kohlenhydrate einteilen, je nachdem wie rasch und heftig der nach einer Mahlzeit folgende Blutzuckeranstieg ausfällt.

Sie stellt zugleich auch die ernährungstechnische Basis der erfolgreichen „Diabetes Ade-Lifestyle Therapie Methode“ dar, die den TeilnehmerInnen der Gesundheitsreisen in ungezwungener Atmosphäre nähergebracht wird.

Die Gesundheitswochen von Diabetes Ade sind standardisiert und basieren auf einem speziellen 3 Säulen Prinzip, bei welchem die Ernährung mit 50%, Bewegung & Psyche mit jeweils 25% gewichtet sind.

Tägliche Theorie- und Praxiseinheiten ergeben einen abwechslungsreichen Mix und gehen auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein.

Zurzeit werden Diabetes Ade Gesundheitsurlaube in 4 verschiedenen Ländern angeboten, wobei die Anfragen touristischer Betriebe, ganzer Regionen, aber auch von Reiseveranstaltern bedeutend größer sind, als es sich im Moment mittels bestehender Infrastruktur bewältigen lässt.

Auch die Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) goutiert den Lösungsansatz von Markus Berndt und fördert(e) im April 2017 eine Diabetes Ade Gesundheitswoche mit dem „Gesundheitshunderter“ für ihre Versicherten.

DIABETES, ADE!

Lifestyle-Gesundheitstage für Typ-2-Diabetiker – und solche, die es nicht werden wollen: ein Seminar mit Markus Berndt & Tanja Ortmayr

Visionär, Entrepreneur, Autor & Coach

Markus Berndt wurde 1967 in Wien geboren und war beruflich jahrelang in Spitzenpositionen der Wirtschaft tätig. Neben seiner Tätigkeit als Autor arbeitet er heute erfolgreich als Unternehmensberater, dipl. Personaltrainer und Ernährungscoach. Er hält laufend Vorträge, veranstaltet Workshops und bietet in Zusammenarbeit mit einem Reisebüro spezielle Diabetes Ade-Urlaubsreisen mit Kochkursen an. Zusätzlich berät Markus Berndt Unternehmen, wie sie ihre MitarbeiterInnen gesund und fit halten.

Die Zuckerkrankheit persönlich schon lange hinter sich gelassen, widmet sich Markus Berndt seit dem Jahr 2012 leidenschaftlich und aus voller Überzeugung den Themen „gesund altern“, „stoffwechseloptimierte Ernährung“ und „erfolgreiche Eigentherapie bei Diabetes Typ-2“. Sein System „Diabetes Ade“ gilt als revolutionär, da es ohne Diät die Zuckerkrankheit medikamentenfrei besiegt! Er gilt als Spezialist für „stoffwechseloptimiertes Superfood“ und ist erster Ansprechpartner, wenn es um Fragen rund um eine optimale Ernährung im Sinne des „Diabetes Ade-Programmes“ geht!

Das Sachbuch „Diabetes Ade! Das Ende der Zuckerkrankheit“ ist Beststeller in Österreich und etabliert sich immer mehr als Standardwerk in Bezug auf Diabetes Typ-2, das dazugehörige Kochbuch „Diabetes Ade! Kochen, Backen, Naschen“ ist ein unverzichtbarer Küchenratgeber für jeden ernährungsbewussten „Schlauschlemmer“. Mit seinem dritten Werk „Diabetes Ade! …und Heilung ist doch möglich!“ finalisiert Markus Berndt seine Diabetes Buchreihe und präsentiert darin eine von ihm neu entwickelte, richtungsweisende Ernährungspyramide, die auf zeitgemäßen Forschungsgrundlagen basiert.

Markus Berndt´s Expertise wird auch von den Medien stark nachgefragt, in ORF Produktionen wird er bereits als „der“ Zuckerspezialist schlechthin bezeichnet.

Über Markus Berndt und seine „Diabetes Ade-Lifestyletherapie“ haben zusätzlich namhafte österr. Printmedien geschrieben, darunter „die ganze Woche“ und das Frauenmagazin „WOMAN“. Auch die Sozialversicherungsanstalt der gewerbl. Wirtschaft (SVA) widmete eine Coverstory über den gefragten Diabetes Spezialisten und unterstützt seine Gesundheitsreisen. Den eigenen Blog www.diabetesade.com lesen bereits über 23.000 Personen monatlich, Tendenz stark steigend.

Priv.Doz.Dr. Friedrich Mittermayer, MSc, zu Markus Berndt und seiner Diabetes Ade-Lifestyle Therapie

Lebensstil Therapie des Typ 2 Diabetes

Die wichtigste Grundlage einer Therapie des Diabetes, im speziellen des Typ 2 Diabetes, ist richtige Ernährung und regelmäßige körperliche Betätigung. Aus medizinischer und wissenschaftlicher Sicht führt eine Ernährungsumstellung meist zu einer deutlich effektiveren Blutzuckerreduktion als es ein Medikament schaffen kann. Leider war es bisher so, dass nur die allerwenigsten Patientinnen und Patienten eine erfolgreiche Lebensstilmodifikation durchführten. Dies hatte wiederum zur Folge, dass das Hauptaugenmerk der Therapie auf Medikamenten lag.

Markus Berndt hat auf eindrucksvolle Weise bewiesen, wie man eine Umstellung der Ernährung deutlich effektiver und auch attraktiver gestalten kann, als das bisher geschah. Das beste Beispiel hierzu ist er selbst. Durch medikamentöse Therapie alleine kann eine solch drastische Reduktion des HbA1c von 9,7% auf unter 6%, wie sie bei ihm stattgefunden hat, nur sehr schwer erreicht werden. Dazu kommen dann potentielle Medikamentennebenwirkungen und natürlich die Medikamentenkosten. Abgesehen davon ist ein rein medikamentös behandelter Typ 2 Diabetes eine progressive Erkrankung, die im Laufe der Zeit immer weiterer Therapien bedarf. Man kann getrost sagen, dass eine wirksame Lebensstil/Ernährungs Modifikation das Nonplusultra der Therapie des Typ 2 Diabetes darstellt. Ein weiterer Effekt dieser Ernährungsumstellung ist auch eine deutliche Reduktion der eigentlichen Ursache des Typ 2 Diabetes, der Insulinresistenz. Dies wird durch medikamentöse Therapie nur in geringem Ausmaß erreicht. Die Insulinresistenz ist auch der Hauptgrund für schwere Folgeerkrankungen des Typ 2 Diabetes wie Herz-Kreislauferkrankungen. Auf diese Weise trägt eine Lifestyle-Therapie zusätzlich zur dauerhaften Reduktion der Blutzuckerwerte zu einer signifikanten Reduktion der Folgeerkrankungen bei.

Wie bereits oben erwähnt, konnte mit den bisher gültigen Ernährungsempfehlungen kein durchschlagender Erfolg in der Behandlung und auch Prävention des Typ 2 Diabetes erzielt werden. Eine neue, erfolgreichere und attraktivere Form der Ernährung für Patientinnen und Patienten mit Typ 2 Diabetes und solche mit Risiko für Typ 2 Diabetes ist somit dringend notwendig und Markus Berndt gibt mit seinen Empfehlungen zu Lebensstilumstellung hier den Weg vor.

Priv.Doz.Dr. Friedrich Mittermayer, MSc
Ordination für Diabetes, Endokrinologie und Innere Medizin
Lange Gasse 67/9
1080 Wien

Möchten auch Sie das neue Accu-Chek Guide Blutzuckermesssystem testen? Dann fordern Sie jetzt Ihr Accu-Chek Guide im Bestellcenter unter accu-chek.at an!*

Mehr Informationen zum Produkt unter www.accu-chek.at/guide oder bei der Accu-Chek Diabetes Hotline unter 01/277 27 – 355.
In einem kurzen Trainingsvideo erhalten Sie praktische Tipps zur Handhabung des Accu-Chek Guide Blutzuckermesssystems.
* Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

Anzeige

Überraschende Verbindung zwischen Alzheimer und Diabetes Typ 2

So unterschiedlich Alzheimer und Diabetes auf den ersten Blick auch erscheinen mögen, ähneln die beiden Krankheiten sich in vielerlei Hinsicht. Forscher berichten in neuen Studien, dass Diabetes ein möglicher Alzheimer-Risikofaktor sein könnte.

Was haben ein an Alzheimer und ein an Diabetes erkranktes Gehirn gemeinsam?

Insulinresistenz

Das Hormon Insulin ist nicht nur ein wichtiger Faktor für die Regulierung des Blutzuckers, sondern auch ein Wachstumsfaktor, welcher den Zellen dabei hilft, Energie aufzunehmen und damit zu wachsen. Diabetes Typ 2 führt zu einer verminderten Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber Insulin. Folglich, haben Körperzellen weniger Energie zu Verfügung und können nur noch eingeschränkt wachsen. Aktuelle Studien zeigen, dass Nervenzellen eines an Alzheimer erkrankten Gehirns ebenso eine Resistenz gegen Insulin entwickeln, auch wenn die betroffenen Patienten keine Diabetiker sind.

Entzündung und Beeinträchtigung der Blutgefäße

Eine weitere Ähnlichkeit zwischen Alzheimer und Diabetes besteht darin, dass beide Krankheiten zu chronischen Entzündungen im Gehirn und Beschädigung der Blutgefäße führen. Die Blutgefäße im Gehirn sind u.a. für die Versorgung von Nervenzellen mit Sauerstoff und Nahrung zuständig. Ihre Beschädigung hindert die Nervenzellen daran, sich zu regenerieren und ihre Funktionen auszuführen. Da geschädigte Nervenzellen nicht ersetzt werden können, summieren sich die Schäden im Laufe der Jahre und manifestieren sich schließlich als Demenz.

Gibt es ein „Wundermedikament", das beide Krankheiten heilen kann?

Kürzlich wurde ein neues anti-Diabetes Medikament entdeckt, das die Insulinresistenz reduziert. Dieses Medikament wurde in Tiermodellen für Alzheimer getestet, wobei es nicht nur die Insulinresistenz in Nervenzellen verringert hat, sondern auch die Energieaufnahme erhöhen und chronischen Entzündungserscheinungen im Gehirn reduzieren konnte.

Dieses Medikament wird derzeit in Studien in Großbritannien an Alzheimer Patienten getestet. Obwohl die Auswirkungen noch sorgfältiger analysiert und bestätigt werden müssen, deuten erste Ergebnisse auf eine erstaunliche Verbesserung der Hirnaktivität bei den behandelten Patienten hin.

Tipps für Diabetiker zur Verringerung des Risikos für Alzheimer

Regelmäßige Körperbewegung und gesunde und ausgewogene Ernährung, die aus wenig Fett und Zucker aber aus viel frischem Gemüse und Fisch besteht, kann das Risiko für Alzheimer (aber auch für andere Krankheiten, z. B. Gefäßerkrankungen) wesentlich verringern, aber nicht verhindern.

Ronald Reagan:

Alzheimer – Verlust der Persönlichkeit

Interview mit Prof. Dr. Christian Hölscher
(Text: Dr. Fargol Mazaheri)

Zur Person Prof. Dr. Christian Hölscher:
Herr Prof. Dr. Christian Hölscher ist Gruppenleiter im Bereich Neurodegeneration und Alzheimer Forschung an der Lancaster Universität in Großbritannien.

Frühling auf dem Teller

Kräuter-Kartoffel-Suppe

Zeit: 50 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):
½ Zwiebel, 250 g festkochende Kartoffeln, 1 EL Rapsöl, 1 EL Dinkelmehl Type 630, ½ l klassische Gemüsesuppe, 25 g Brunnenkresse, 4 Stiele Petersilie, ½ Bund Kerbel, ½ Bund Schnittlauch, 125 ml Buttermilch, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 50 g geräuchertes Forellenfilet

Zubereitung:
Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin unter Rühren andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten.

Gemüsebrühe unter Rühren dazugießen und zum Kochen bringen.

Die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

Inzwischen die Brunnenkresse putzen, waschen, trockenschleudern und die Blätter abzupfen. Die restlichen Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Kerbel mit den zarten Stielen grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der Buttermilch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Kartoffeln in der Brühe ebenfalls mit dem Stabmixer fein pürieren. Etwas Muskat dazureiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nochmals aufkochen, vom Herd nehmen und die Buttermilch-Kräuter-Mischung unterrühren. Forellenfilets in 4 Stücke zerteilen. Suppe mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen und mit den Forellenfilets anrichten.

Lauwarmer Spargelsalat mit Garnelen

Zeit: 35 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):
200 g grüner Spargel, 200 g weißer Spargel, ½ Bund Rucola (ca. 100 g), 4 Garnelen (ohne Kopf und Schale; à ca. 40 g), ½ Knoblauchzehe, 4 Stiele Kerbel, ¼ Zitrone, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 75 ml mediterrane Gemüsesuppe, ½ Prise Zucker, ½ EL Walnussöl

Zubereitung:
Grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Weißen Spargel waschen, gründlich schälen und ebenfalls von den holzigen Enden befreien. Beide Spargelsorten schräg in 3 cm lange Stücke schneiden.

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und grobe Stiele entfernen. Garnelen abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und längs halbieren. Schwarze Darmfäden mit einem spitzen Messer herauslösen. Knoblauchzehe schälen und mit einer Messerklinge leicht zerdrücken. Kerbel waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Zitrone auspressen.

Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargel und Knoblauch darin bei starker Hitze unter häufigem Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe zufügen und 4-5 Minuten einkochen lassen. Garnelen dazugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten garen.

Spargel-Garnelen-Mischung mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Rucola, Walnussöl und Kerbel untermischen und noch warm servieren.

Hühnerbrust mit Spargel und Basilikum

Zeit: 15 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g), Salz, Pfeffer, 400 g grüner Spargel, 1 EL Olivenöl, 100 g Kirschtomaten, 6 Stiele Basilikum, 100 ml klassische Gemüsesuppe, ½ Zitrone

Zubereitung:
Hähnchenbrustfilets waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern. Eine Grillpfanne erhitzen, die Filets darin 2 Minuten auf jeder Seite braten. In eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C, Gas: Stufe 2) in 8-10 Minuten fertiggaren. Inzwischen den Spargel waschen, die Enden abschneiden, den Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Die Tomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Tomaten und Brühe zum Spargel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse 2 Minuten kochen lassen. Zitronenhälfte auspressen. Hähnchenbrustfilets aus dem Ofen nehmen, in dünne Scheiben schneiden und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Basilikumblätter zum Spargelgemüse geben und mit den Hähnchenbrustfilets anrichten.

Rezepte: eatsmarter.de

Rhabarber-Erdbeer-Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Zutaten (für 2 Personen):
200 g Erdbeeren, 2 kleine Bio-Limette, 4 EL Magertopfen, flüssiger Süßstoff (nach Belieben), 200 ml Rhabarbersaft, Eiswürfel

Zubereitung:
Erdbeeren waschen und trockentupfen. 2 große Beeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Beeren vierteln und in ein hohes Gefäß geben. 1 Limettenhälfte auspressen, 2 EL abmessen und zu den Erdbeeren geben. Magertopfen und Rhabarbersaft ebenfalls zufügen und mit einem Stabmixer gut durchmixen. Nach Belieben mit Süßstoff abschmecken und mit Eiswürfeln in das vorbereitete Glas geben. Beiseitegelegte Erdbeere leicht einschneiden und an den Glasrand stecken.

Erdbeer-Tiramisu

Zeit: 30 Minuten, zum Kühlen 3 Std. 30 Minuten

Zutaten (für 4 Portionen):
400 g Erdbeeren, 4 EL Multivitaminsaft, ½ Zitrone, 50 g Mascarpone, 250 g Magertopfen, 200 g Joghurt (1,5 % Fett), 1 Pkg. Sahnesteif, 2 TL Vanillezucker, flüssiger Süßstoff nach Belieben, 130 g Biskotten

Zubereitung:
Erdbeeren in einer Schüssel mit kaltem Wasser vorsichtig waschen, putzen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Etwa 150 g Erdbeeren und Multivitaminsaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Erdbeerpüree mit Zitronensaft nach Belieben abschmecken. Mascarpone mit Topfen und Joghurt in eine große Schüssel geben. Sahnesteif und Vanillezucker in einer kleinen Schüssel mischen und auf die Mascarpone-Mischung sieben. Alles mit den Quirlen eines Handmixers glattrühren und mit Süßstoff abschmecken. Eine Kastenform (ca. 25x11 cm) mit Frischhaltefolie auslegen. Die Hälfte der Biskotten in die Form legen und mit der Hälfte des Erdbeerpürees beträufeln. Die Hälfte der Mascarpone-Topfen-Creme darauf verteilen und glattstreichen. Restliche Erdbeeren in Scheiben schneiden und etwa 2/3 davon auf der Creme verteilen (Rest abgedeckt kühl stellen). Restliche Biskotten darauflegen. 2 EL Püree kühl stellen, den Rest auf die Biskotten träufeln. Übrige Mascarpone-Topfen-Creme daraufstreichen. Die Form mit Frischhaltefolie zudecken und für mindestens 3 Stunden kühl stellen. Auf eine Platte stürzen, Folie entfernen und das Tiramisu in 4 Portionen schneiden. Auf Teller verteilen, mit restlichem Erdbeerpüree und übrigen Erdbeerscheiben garnieren und servieren.

Dieter Thomas Heck – der Schnellsprecher der deutschen Nation

Heck wurde 1937 in Flensburg geboren. Hecks Vater Nils Heckscher war ein außerehelicher Sohn des Carl Gustav zu Ysenburg und Büdingen.

Showkarriere

Unter dem Namen „Dieter Heckscher" trat er 1959 in Peter Frankenfelds Talentshow toi, toi, toi als Sänger mit dem Peter-Alexander-Titel Ein bisschen mehr in der Harburger Friedrich-Ebert-Halle auf und sang 1961 in der Vorentscheidung des Grand Prix Eurovision de la Chanson, dem heutigen Eurovision Song Contest. Um seine Gesangskarriere zu forcieren, wechselte er für 400 DM Monatsgehalt zu einem Plattenverlag. Bei einem Besuch des Südwestfunks in Baden-Baden am 26. November 1963 bat ihn Herbert Falk, der Abteilungsleiter Rundfunk, gleich im Studio als fiktiver Gast ein Interview zu geben, da der eigentliche Gast ausgefallen sei. Der Moderator stellte dabei derart ungeschickte Fragen, dass Heck das Gespräch selbst in die Hand nahm und daraufhin von Falk ein Angebot für eine Radiosendung erhielt.

Fortan ging Heck jeden Samstag für 90 Minuten auf Sendung.

Es folgte die Europawelle Saardes Saarländischen Rundfunks. Heck forcierte dort den deutschen Schlager, ein unter den meisten Moderatoren unbeliebtes Segment. Seine Sendung Die deutsche Schlagerparadegeriet dabei überaus erfolgreich, woraufhin sogar mehrere Schlager-Schallplatten mit seinen Moderationen erschienen. Zusammen mit seinem Chef erfand Heck überdies 1967 die Goldene Europa, einen Preis, der die deutschen Sänger würdigte.

Dem Rundfunk- und Fernsehregisseur des Saarländischen Rundfunks Truck Branss sagte die Musik, welche Die deutsche Schlagerparade spielte, nicht zu. Ihn beeindruckten aber die 2 Millionen Zuhörer. Deswegen bot er Heck eine Fernsehsendung an. Die beiden ersannen ein Konzept und schickten es dem Saarländischen Rundfunk. Dieser hatte an einer Fernsehsendung aber kein Interesse, während der ZDF-Unterhaltungschef zusagte. Daraufhin präsentierte Heck von 1969 bis 1984 insgesamt 183 Mal (ohne Sonderausgaben) die ZDF-Hitparade. Nach anfänglicher Kritik der Medien etablierte sich die ZDF-Hitparade schnell zu einer der wichtigsten Musiksendungen der 1970er und 1980er Jahre.

Heck moderierte für das ZDF auch 4 gegen 4 (1971–1973), Die Pyramide (1979–1994), Schwarz auf Weiß, Ihr Einsatz bitte – Made in Germany (1987–1988), das Wunschkonzert Musik liegt in der Luft (1991–1998), Das ist ihr Leben (1994–1996), Das große Los (1996–2000), Showpalast (1999–2000), Das Sommer-Hitfestival (1999–2007, ab 2002 Das ZDF-Sommerhitfestival), Das Silvester-Hitfestival (einmalig 2001) sowie auch die Melodien für Millionen (1985–2007) und die Gala für die Deutsche Krebshilfe.

Das ZDF ehrte ihn am 19. Dezember 2007 mit einer Überraschungshow unter dem Motto "Danke, Dieter Thomas Heck"! zu seinem 70. Geburtstag. Moderiert live aus Berlin von Johannes B. Kerner. Dabei waren viele ehemalige Künstler, die bei Heck in der ZDF-Hitparade auftraten. Unter anderem Costa Cordalis, Bernd Clüver, Udo Jürgens, Paola und Rolf Zuckowski.

Heck war Moderator eines der ersten beiden privaten Hörfunksender Hundert,6 in Berlin.

Dieter Thomas Heck im Jahr 1972 auf einem Ankündigungsplakat für eine Musikveranstaltung der CDU in Ravensburg.

Heck initiierte den Preis Goldene Stimmgabel. 1970 spielte er den Showmaster im vielbeachteten Fernsehspiel Das Millionenspiel. Als Schauspieler trat er mit Gastrollen auf in Fernsehkrimiserien wie z. B. Tatort und Die Rosenheim-Cops oder in der Vorabendserie Praxis Bülowbogen. [5] Heck moderierte beim SWF die Sendungen Gute Laune aus Südwest und Vom Telefon zum Mikrofon von 1982 bis 1989. Er war erster Schirmherr des Aktions- und Gedenktages „Tag des Deutschen Schlagers" (2009).

Heck ist bekennender CDU-Anhänger und nahm für seine Partei oft aktiv an Wahlkampfveranstaltungen teil. Heck engagiert sich für den Tierschutz.

Er ist Mitglied im Verein Deutsche Sprache.

Privat sammelt er Oldtimer der Marke Borgward, für die er selbst als Verkäufer gearbeitet hatte, und ist Ehrenmitglied einer Interessengemeinschaft für Borgward-Autos.

Privatleben

Dieter Thomas Heck ließ sich 1974 von seiner ersten Frau Edda Heckscher († 2000) scheiden. Aus dieser Ehe stammen die zwei Söhne Rolf-Nils und Thomas-Kim. 1976 heiratete Heck Ragnhild Möller. Das Paar hat die Tochter Saskia Fee Isabel. Bis 2009 lebte Heck, insgesamt 23 Jahre lang, in Schloss Aubach in Lauf in Baden-Württemberg. Seither hatte er seine Wohnsitze in der Schweiz und in Spanien.

Im Zuge der Programmreform kündigte das ZDF an, Hecks Unterhaltungs- und Benefiz-Sendungen („Das Sommerhitfestival", „Melodien für Millionen") einzustellen. Der Ende 2007 auslaufende Vertrag mit Heck wurde nicht verlängert.

Am 18. November 2007 gab der Moderator nach 38 Jahren und genau 11 Monaten seinen Rücktritt von der Bühne bekannt und verabschiedete sich von seinem Publikum. Viele Zuschauer bemitleideten ihn oder begannen, sich Sorgen zu machen.

Doch der einstige „Schnellsprecher der Nation" laboriert seit Jahren an Diabetes, Lungenproblemen und hat mehrere Schlaganfälle hinter sich. Diese Leiden hatten tiefe Spuren an seinem Körper hinterlassen, was die ergriffenen Zuschauer bei einer Sondersendung im März 2017 zu seinen Ehren mitverfolgen konnten.

Bereits in der Vergangenheit hatte Dieter Thomas Heck schon mehrfach mit seiner Gesundheit zu kämpfen. 2011 musste er am Herzen operiert werden und bekam vier Gefäßstützen eingesetzt. Zwei Jahre später erlitt er eine plötzliche Atemnot und musste anschließend sechs Tage im Krankenhaus behandelt werden.

Am 29. Dezember 2017 feierte Dieter Thomas Heck seinen 80. Geburtstag, von der Krankheit gezeichnet, in seinem spanischen Alterssitz Aguilas direkt am Mittelmeer.

Unterhaltungsshows:

1966: Die deutsche Schlagerparade
1969: Deutscher Schlagerwettbewerb
1969–1984: ZDF-Hitparade
1971: Das Kreuzworträtselspiel (2 Folgen)
1972–1973: 4 gegen 4 (5 Folgen)
1978–1994: Die Pyramide
1981–1989: Der Tag des deutschen Schlagers
1981–2007: Die goldene Stimmgabel
1985–2007: Melodien für Millionen
1987–1990: Ihr Einsatz bitte
1987–1988: Schwarz auf weiß
1988–2000: Deutsche Schlagerparade (Produktion)
1991–1998: Musik liegt in der Luft
1992–1994: Das ist Ihr Leben
1994, 1997–1999: Deutsche Schlagerfestspiele
1996–2000: Das große Los
1999–2000: Show Palast (Nachfolgesendung von Musik liegt in der Luft)
1999–2007: Sommerhitfestival (Produktion und Moderation)
2001: ZDF-Fernsehgarten
(eine Folge als Vertretung für Andrea Kiewel wegen Babypause)

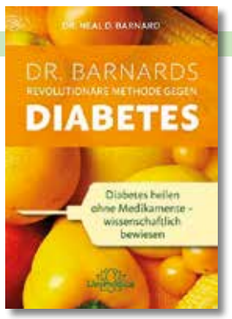
Iss Deinen Zucker weg!

von Svea Golinske

160 Seiten, Systemed Verlag GmbH, ISBN-13: 978-3958140851, Euro 16,95

Diabetes als Chance für ein gesundes langes Leben! Diabetes ist kein Damoklesschwert über den Köpfen der Betroffenen!
Diabetes-Typ-2 ist vielmehr vermeidbar, aufhaltbar und in vielen Fällen sogar heilbar! Diabetes-Typ-1 ist zwar nicht heilbar, jedoch kann man die Einstellung entscheidend verbessern und für ein Maß an Flexibilität und Freiheit sorgen, das sich kaum von dem eines »nicht-Diabetikers« unterscheidet.
Mit ihrem wissenschaftlich fundierten Grundlagenwerk »Iss deinen Zucker weg« liefert Svea Golinske einen enormen Wissensschatz über Prävention und Behandlung – auf und auch neben dem »Mainstream« der aktuellen Empfehlungen in der Diabetestherapie.
Interviews mit 13 Experten, darunter viele Ärzte und Professoren, Recherchen in Studien und Fachpublikationen sowie ihre eigenen Erfahrungen als Typ-1-Diabetikerin führen sie zu dem ausführlich begründeten Schluss, dass es endlich Zeit ist für einen Paradigmenwechsel in der Diabetestherapie.
Lesen Sie, durch welche Maßnahmen jeder Betroffene von diesen Erkenntnissen profitieren kann, um auf Insulin zu verzichten, die Einstellung entscheidend zu verbessern und starken Schwankungen des Blutzuckers langfristig einen Riegel vorzuschieben.

Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes



von Neal Barnard

320 Seiten, Unimedica Verlag, ISBN-13: 978-3946566106, Euro 23,80

- revolutionäres Diätkonzept speziell für Zuckerkranke
- dreimal effektiver als eine Standarddiät
- anhand mehrerer Studien bewiesene Wirksamkeit
- Insulinsensitivität wiedergewinnen und Medikamente reduzieren oder gar absetzen
- umfassende, neue Informationen zur Entstehung von Diabetes Typ 1 und Typ 2
- schrittweise Ernährungsumstellung mit Menüvorschlägen für 7 Tage
- inklusive 55 Rezepten, auch für ungeübte Köche

Paradigmenwechsel in der Diabetestherapie.
Lesen Sie, durch welche Maßnahmen jeder Betroffene von diesen Erkenntnissen profitieren kann, um auf Insulin zu verzichten, die Einstellung entscheidend zu verbessern und starken Schwankungen des Blutzuckers langfristig einen Riegel vorzuschieben.

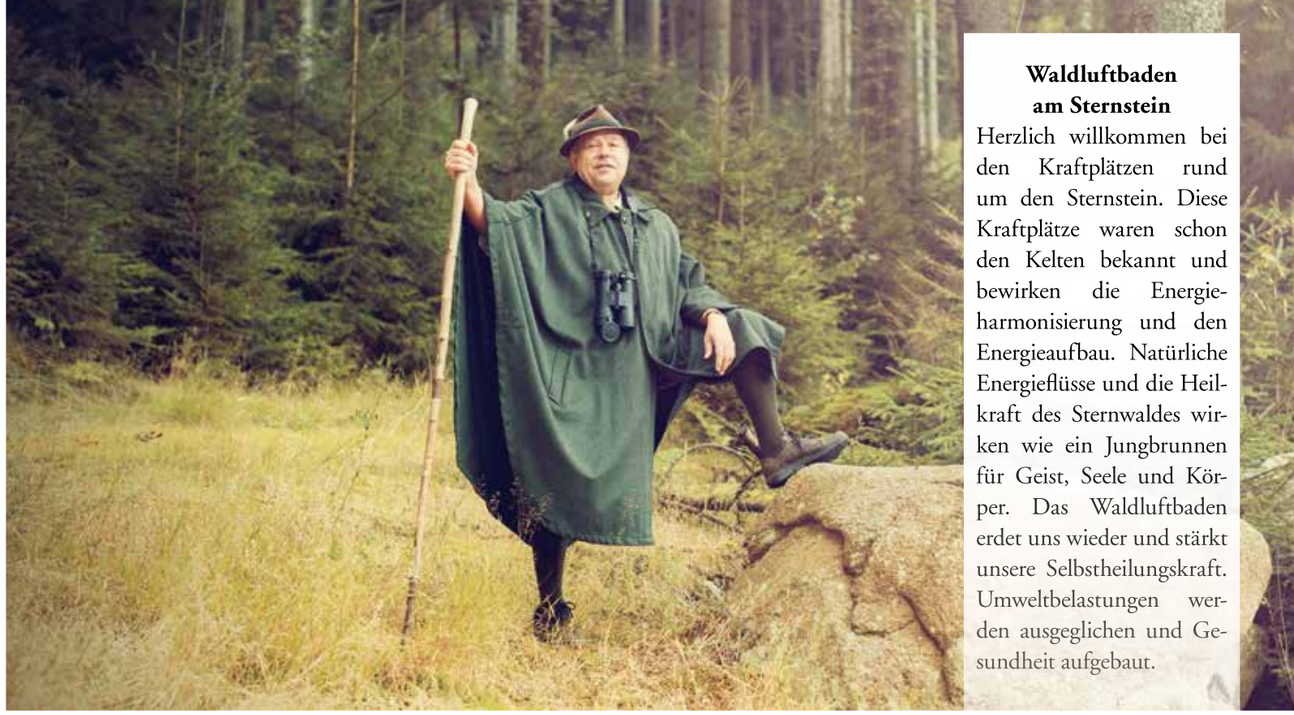
Expresskochen Diabetes: Schnelle Genussrezepte für jeden Tag

von Matthias Riedl

192 Seiten, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN-13: 978-3833862595, Euro 19,99

Dieses Diabetes-Kochbuch vom erfolgreichen Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl versorgt Sie mit umfassendem Rat, 80 schnellen Rezepten für Diabetiker und smarten Ideen für die optimale Diabetes-Ernährung zu jeder Tageszeit und bei jeder Gelegenheit! Es beantwortet essenzielle Fragen, liefert wichtiges Hintergrundwissen und Diabetiker-Rezepte, die im Alltag vollkommen stressfrei nach spätestens 30 Minuten Zubereitung auf dem Tisch stehen. Ob für Frühstück, Mittag- oder Abendessen, Desserts oder Kuchen, diese Gerichte schmecken ganz und gar nicht nach Verzicht, sondern nach köstlichster Low-Carb-Küche. Dank cleverer Tauschtipps klappt sogar das Essen unterwegs mit Ihrem neuen Kochbuch vollkommen problemlos.
Expressküche: Das Diabetes-Kochbuch mit den 30-Minuten-Rezepten

Diabetiker müssen auf eine gesunde Ernährung großen Wert legen. Trotzdem dürfen sie beim Kochen selbstverständlich auch mal zu schnellen Produkten greifen. Betroffene müssen nur wissen, mit welchen fixen Zutaten sie sich das Leben im hektischen Alltag erleichtern. In Ihrem Diabetes-Kochbuch finden Sie geniale Zeitspar-Tipps, Tricks fürs Vorkochen und die praktischsten Küchenhelfer für Ihre schnellen Diabetiker-Rezepte.



Waldluftbaden am Sternstein
Herzlich willkommen bei den Kraftplätzen rund um den Sternstein. Diese Kraftplätze waren schon den Kelten bekannt und bewirken die Energieharmonisierung und den Energieaufbau. Natürliche Energieflüsse und die Heilkraft des Sternwaldes wirken wie ein Jungbrunnen für Geist, Seele und Körper. Das Waldluftbaden erdet uns wieder und stärkt unsere Selbstheilungskraft. Umweltbelastungen werden ausgeglichen und Gesundheit aufgebaut.

Waldluftbaden mit Diabetes Ade!

Diabetes – Stoffwechselentgleisung
Diabetes ist eine Geisel unserer Wohlstandsgesellschaft. Unter Anleitung von Markus Berndt rücken wir dieser Stoffwechselentgleisung zu Leibe.

Markus Berndt stellte nach dem Befund Diabetes Typ 2 seine Lebens- und Essgewohnheiten um und brachte damit seinen Stoffwechsel wieder in geordnete Bahnen.

Seine Erfahrungen gibt er nun an Personen, die auch davon betroffen sind, weiter.

Leistungen:
5 Tage/4 Nächte inkl. Vollpension und Diabetes Ade!
Anreise: am Sonntag ab 15.00 Uhr
Abreise: am Donnerstag um 13.00 Uhr

Termin 2018:
So., 26. bis Do., 30. August

Auch für Partner!

ab **€ 599,–** pro Person

Seit drei Jahrzehnten exklusiv für Damen

Wellness, Erholung und Natur – auch mit Tagesaufenthalt.

Schönheitsfarm Sternsteinhof
Günter Riepl e.U.
4190 Bad Leonfelden | Oberlaimbach 20
Tel. 07213/6365 | Fax 07213/6365-8
info@sternsteinhof.at | www.sternsteinhof.at

Sternsteinhof
Die Natur-Schönheitsfarm im Mühlviertel
Nur für Damen

Weil Diabetiker-Füße besondere Pflege brauchen.

Infolge des diabetischen Stoffwechsels sind die Füße oft extrem trocken, rau und verletzungsempfindlich, neigen zu Verhornungen und Druckstellen. Pflegen und schützen Sie Ihre Füße deshalb mit **Eucerin© UreaRepair PLUS 10% UREA FUSSCREME**. Natürliche Wirkstoffe wie Urea und Lactat in einer atmungsaktiven Creme spenden **über 24 Stunden intensive Feuchtigkeit, ohne die Poren zu verschließen**. Die Füße sind zart, glatt und geschmeidig, so dass die Verletzungsanfälligkeit deutlich vermindert wird. Ohne Duft- und Farbstoffe.

Klinische Studien* beweisen die exzellente Wirksamkeit und Hautverträglichkeit - speziell bei Diabetes. In Zusammenarbeit mit Diabetologen entwickelt.

Exklusiv in Ihrer Apotheke. www.Eucerin.at

Eucerin®

MEDIZINISCHE KOMPETENZ FÜR SCHÖNE HAUT

* A. Schölermann, F. Rippke: 10% Urea Lotion– Concomitant Treatment of extremly dry Skin in the Dermatologists Offi ce Poster EADV 2007, Vienna, Austria.