



Die zahlreichen Besucher des Vortrages schmökerten schon an Ort und Stelle eifrig im Diabetes-Buch.

FOTO: HELMUT KÖCK

Aus eigener Kraft den Diabetes besiegt

Buchautor Markus Berndt gab seine Erfahrungen weiter.

FELDKIRCH. Großen Zuspruch beim Publikum fand der vom Verein „Mein-Vitales-Leben“ veranstaltete Vortrag zum Thema Diabetes Typ 2. Obmann Wolfgang Gruber konnte über hundert Besucher aus Vorarlberg, Liechtenstein und der Schweiz begrüßen. Zu Gast war Buchautor Markus Berndt. Der 49-Jährige erzählte sehr praxisnah seinen Weg von der Erstdiagnose im Alter von 44 Jahren bis zur Gesundung. Seine Kernaussage: „Ich habe ohne Medikamente, durch reine Umstellung der Ernährung und viel Bewegung und in ständiger Rücksprache mit meinen Ärzten Diabetes Typ 2 besiegt. Meiner Meinung nach ist Diabetes Typ-2 keine unheilbare Krankheit, sondern vielmehr

eine reversible Stoffwechsellage.“

Für ihn sind Haushaltszucker, Weißmehl, polierter Reis und industrielle Fruktose ein „diabolisches Quartett“, das Diabetes Typ 2 begünstigt. Sein Rezept, im Detail im gleichnamigen Buch (Eigenverlag) nachzulesen, lautet: ständige Selbstkontrolle durch Messung und Beobachtung der Zusammenhänge im eigenen Körper in Verbindung mit Lebensstiländerung durch mehr Bewegung und Austausch der belastenden Lebensmittelbestandteile. Seine Devise für alle Genussmenschen: Austausch statt Verzicht. In Kürze erscheint dazu ein Kochbuch von Berndt. Der Verein wird die Kooperation mit Veranstaltungen und Aktivitäten, vor allem im Bereich „alternatives Kochen“, weiterführen.