Die ganze WOCHE gesünder

Nr. 13/16

Markus Berndt, 48, Autor und Unternehmensberater, sagt:

„Ich habe den Diabetes besiegt"

Schlemmen ohne Reue. Trotzdem bleiben die Blutzuckerwerte niedrig (kl. Bild zeigt einen Wert nach dem Essen von 115 mg/dl).

Fotos: getty images, duty(3)

Im April 2012 bekam Markus Berndt eine Schreck-Diagnose gestellt. Mit nur 44 Jahren war der beruflich erfolgreiche Niederösterreicher an Diabetes mellitus Typ 2, dem Alterszucker, erkrankt. In seinem Buch „Diabetes Ade" beschreibt er seine Gesundung ohne Medikamente.

Bitte blättern Sie um!

Aus dem Inhalt

	Seite
Die Bachblüten-Therapie ist für jedermann	73
Hinter dem „Wechsel" steckt oft eine „müde" Schilddrüse	74
Ihr BIO-Wetter	75
Ursachen für Panik-Attacken	76
Fallschirm-Sprung im Alter	76
Biologika-Therapie gegen Rheuma	76
Flüstern strapaziert Stimmbänder	77
Weißer Fleck bei den Mundwinkeln	77
Schoko-Aufstriche mit Schimmel belastet	77
Medikamente gegen Sodbrennen mit Nebenwirkungen	78
Dampfen von E-Zigaretten	78
Einsteifung des Großzehengrundgelenkes	78
Dehnübungen trotz Aneurysma im Hals-Kopf-Bereich	79
Ursachen zu langer mittlerer Schneidezähne	79

Fortsetzung von Seite 71

Im ersten Moment hat es mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich war schockiert. Meine Zuckerwerte waren so hoch, dass mich mein Arzt sofort in eine Klinik überweisen wollte. Ich sollte Medikamente bekommen, die meine Blutzuckerwerte senken“, erzählt Markus Berndt vom Moment der Diabetes-Diagnose.

Die kam überraschend. Eine Gesundenuntersuchung brachte die Katastrophe ans Tageslicht. „Ich war jung, damit habe ich nicht gerechnet. Rückblickend kann ich verstehen, warum es so kam. Meine Ernährung war schlecht, mit viel Zucker und Kohlenhydraten. Ich trank Red Bull und aß Wurstsemmeln. Der berufliche Stress und zu wenig Schlaf kamen dazu. Ein Lebensstil, der direkt in die Zuckerkrankheit führte.“

Junge haben „Alterszucker“

Berndt war einer von geschätzten siebenhunderttausend Männern und Frauen in unserem Land, die an Diabetes leiden. Die Zahl steigt stetig und von „Alterszucker“ kann immer weniger die Rede sein. Erkrankten früher 60- oder 70jährige, sind heute immer öfter 50- und sogar 40jährige betroffen. Selbst Kinder und Jugendliche bekommen Typ-2-Diabetes, was vor zwanzig Jahren bei uns unbekannt war. Die Kosten für die Behandlungen sind enorm. Laut dem „Diabetesbericht 2013“ betrugen in unserem Land die finanziellen Aufwendungen für Diabetes-Typ-2-Betroffene gut 1,7 Milliarden Euro.

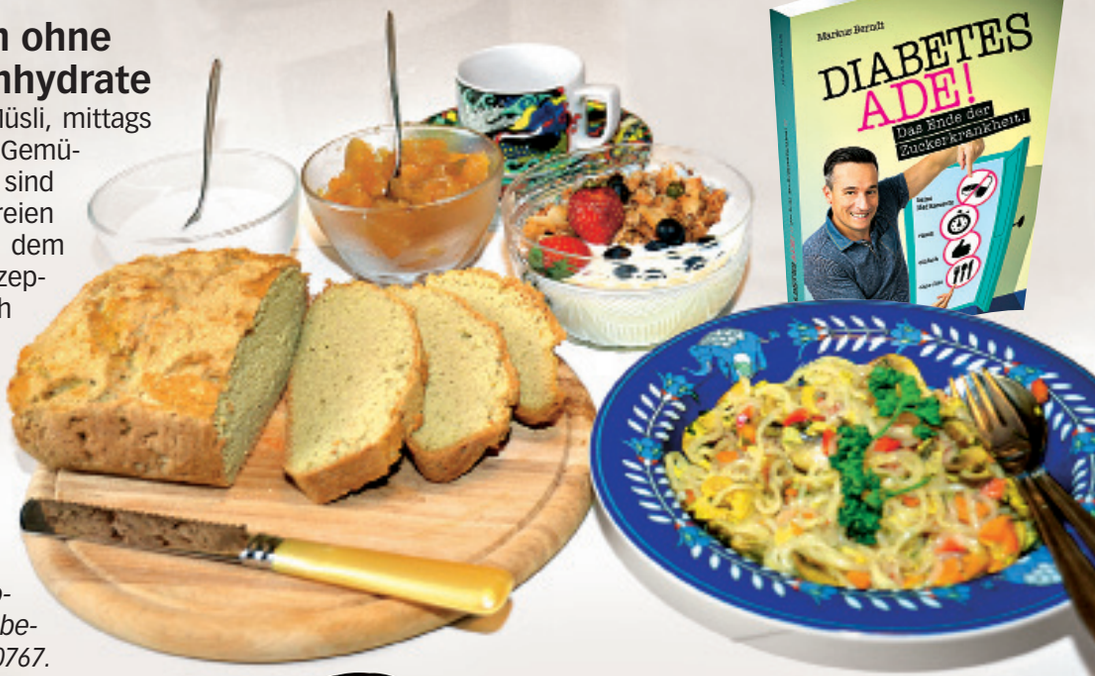
„Diabetes Typ 2 ist oft umkehrbar“

Für den heute 48jährigen Unternehmensberater war die Diagnose ein Weckruf. „Nach dem Schrecken kam die Neugier. Ich wusste nichts über die Erkrankung. Ich wusste nur, ich will keine Medikamente nehmen. Ich habe mein Leben lang kaum Medikamente genommen. Als ich mir die Nebenwirkungen der Diabetes-Medikamente durchlas, verstärkte sich meine Abneigung.“

Ärzte prophezeiten dem Neu-Diabetiker, ein Leben mit dieser Krankheit führen zu müssen. „Mein damaliger Arzt sagte mir, das Fortschreiten der Krankheit wäre nicht aufzuhalten. Heute weiß ich, das stimmt nicht. Ich bezeichne das sogar als Lüge. Diabetes ist umkehrbar, denn die Wurzel des Übels steckt in der Lebensführung“, sagt Berndt. Seine Überzeugung fußt auf den eigenen Erfahrungen und den Erkenntnissen der jüngsten Studien zum Thema Diabetes. Der Vater eines zweijährigen Sohnes ist heute frei von Diabetes und Experte auf dem Gebiet, der Vorträge hält, Bücher schreibt und Kurse hält.

Drei Mahlzeiten ohne schädliche Kohlenhydrate

Frühstück mit Brot und Müsli, mittags Käse-Spätzle und abends Gemüse-Spaghetti. Alle Speisen sind aus zucker- und getreidefreien Zutaten und schmecken dem verwöhnten Gaumen. Rezepte gibt es im jüngsten Buch von Markus Berndt (*„Diabetes Ade. Kochen, Backen, Naschen.“ ISBN 978-3-9504245-3-9, € 19,90).* Zweites Buch (re.): *„Diabetes Ade. Das Ende der Zuckerkrankheit“ ISBN 978-3-200-04283-4, € 23,90; Info zu Diabetes-Ade-Finca-Wochen (2017) auf www.diabetesade.com, Tel.: 0676/9400767.*



Gut für den Blutzucker: Käsespätzle ohne Mehl, stattdessen mit gemahlenen Mandeln, Topfen, Bergkäse, Kurkuma, Salz und Pfeffer.

Monatelang vertiefte er sich in die Lektüre über Diabetes mellitus Typ 2. „Mir war bald klar, Diabetes Typ 2 ist kein Schicksal. Ich habe es in der Hand, ob ich diese Krankheit weiter habe oder sie rückgängig mache. Das gelingt, wenn Betroffene das Zeitfenster der ersten vier Jahre ab der Diagnose nützen, belegen neueste Studien. Der Schlüssel ist die Ernährung und Bewegung."

Diabetes-Typ 2 wird von Ärzten auch „Insulin-Resistenz" genannt. Die Körperzellen reagieren nicht mehr auf das Hormon Insulin, das den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen transportiert. Sie sind auf Grund des Überangebotes an Zucker über die Jahre unempfindlich geworden. Die Folge, der Zucker bleibt im Blut. Die Bauchspeicheldrüse produziert mehr Insulin, um die Zellen zu zwingen, ihre „Pforten" zu öffnen. Dieser „Plan" schlägt meist fehl, die Bauchspeicheldrüse erschöpft sich und produziert wenig bis kein Insulin mehr. Der Mensch ist endgültig Diabetiker."

Zucker, Weizen und weißer Reis adé

„Für mich war klar, ich werde meinen Körper von diesem ‚Blutzuckerstress' entlasten. Die Zellen und meine Bauchspeicheldrüse sollen sich erholen. Damit kehre ich die Insulinresistenz um und Diabetes wird der Vergangenheit angehören."

Berndt strich alle klassischen Zuckerarten und Kohlenhydratequellen, die den Blutzucker rasch und stark ansteigen lassen, und ersetzte sie durch andere Lebensmittel. Als „Umstellung" sieht er das nicht. Eher als einen Austausch von krankmachenden Lebensmitteln. „Statt herkömmlichem Zucker, Weizen, Erdäpfeln und poliertem Reis stehen bei mir Dinkelmehl, Roggen und Süßerdäpfeln am Speiseplan. Das ‚Rausschmeißen' der zucker- und weißmehlhaltigen Nahrungsmitteln bedeutete nie Verzicht. Im Gegenteil, mein Speiseplan ist heute reichhaltiger", freut sich Berndt. Mit Radfahren, Laufen und Training im Fitnessstudio hält er sich auf Trab. „Bewegung ist wichtig. Entscheidend ist, sie gerne und mehrmals pro Woche auszuüben."

Seit vier Jahren gesunde Blutzuckerwerte

Das neue Essenserlebnis dankte ihm sein Körper prompt. Nach einem halben Jahr waren die Zuckerwerte im Normbereich. „Ich messe bis heute meinen Blutzucker täglich und lasse meinen Langzeitblutzuckerwert vom Arzt prüfen. Seit fast vier Jahren sind alle Werte normal. Meiner Meinung nach bin ich geheilt."

Seinen Erfolg möchte der als Ernährungscoach tätige Niederösterreicher mit anderen Diabetikern teilen. „In meinen Büchern und Vorträgen erkläre ich, warum der Altersdiabetes rückgängig zu machen ist und dass der Speiseplan dazu weder Verzicht noch Disziplin bedeutet. In meinem Kochbuch gibt es Kaiserschmarren und Marillenknödel, Spaghetti, Krautrouladen und Chili con Carne. Alles aus Zutaten, die einen gesunden Blutzuckerspiegel garantieren und bekömmlicher sind als jedes Diabetes-Medikament."

Die BACHBLÜTEN-Therapie ist für jedermann

In den kommenden Wochen stellen wir Ihnen die wichtigsten der insgesamt 38 Bachblüten-Essenzen mit Anwendungstipps vor. Diese können Sie selbst auch ohne großes Vorwissen einnehmen.

Crab Apple

Foto: Leonid Tit/Fotolia

Deutsch: Holzapfel
Botanischer Name: Malus pumila
Herstellungsmethode: Kochmethode
Erntezeit: Mai
Original Schrift: Dr. Bach sagte: „Dies ist das Heilmittel des Reinigens. Für solche, die sich so fühlen, als ob sie etwas nicht ganz Reines an sich hätten. Häufig handelt es sich um eine scheinbare Kleinigkeit; bei anderen mag eine weitaus ernstere Krankheit vorliegen, die jedoch fast nicht beachtet wird. Sie werden mutlos, wenn die Behandlung fehlschlägt. Als Reinigungsmittel reinigt dieses Heilmittel Wunden, falls der Patient Grund zur Annahme hat, dass etwas Gift in den Körper eingedrungen ist, welches wieder herausgezogen werden muss."

Für diese Gemütszustände ist diese Blüte empfohlen

- Auffallend starker Perfektionismus
- Ordnungs-, Putz- oder Waschzwang
- Ekelgefühle bei Schmutz, Ungeziefer, Schweiß
- Angst vor Ansteckung
- Fühlt sich innerlich unrein
- Fehlende Selbstliebe bei kleineren körperlichen Makeln, Tendenz zu Hautproblemen, Allergien, Essstörungen oder Problemen in der Sexualität

Tipp: Crab Apple hilft, sich selbst wieder zu lieben und von ungesunden Zwängen loszulassen.
Dosierung: Crab Apple einzeln oder in einer Mischung über einen längeren Zeitraum einnehmen. Zwei bis fünf Tropfen aus dem Konzentrat in ein Glas mit 200 ml Wasser geben, schluckweise über den Tag verteilt trinken.