

# SIE HABEN DIABETES? ICH HATTE DIABETES!

**Ist Diabetes Typ-2 wirklich unheilbar, oder lässt sich die Zuckerkrankheit ganz einfach „wegessen“?**

**Plus: Die neuen Diabetes Ade-Urlaube sind da!**

Sie haben Diabetes Typ-2? Ich **hatte** es auch! Warum „**hatte**“? Weil ich es nicht mehr habe, und wie das so kam, möchte ich Ihnen gerne in diesem Artikel erzählen.

Im April 2012 erhielt ich die Diagnose „Diabetes Typ-2“ mit einem Nüchternblutzucker von 302 mg/dl und einem Langzeitzucker HbA1c von 9,7%. Als Gratiszugabe erhielt ich von meinem damaligen praktischen Arzt auch noch einen vermeintlichen Blick in die Zukunft. Zuerst würde ich einmal in einer sogenannten „Zuckerlinik“ auf Medikamente eingestellt, bei meinen hohen Werten am besten sofort auf Insulin. Zusätzlich wäre eine Insulinpumpe empfehlenswert, und wenn ich die drohenden Folgekomplikationen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz, diabetischer Fuß (Amputation) und diabetische Retinopathie vermeiden möchte, sollte ich tunlichst die mir somit empfohlenen Maßnahmen schleunigst umsetzen. Keine Widerrede! Zusätzlich orakelte der liebe Herr Doktor noch, dass mein Leben nie wieder so sein würde, wie es bis dato war. Wie Recht er behielt, aber wohl ein wenig anders, als er dachte...

Meine anfängliche Angst wich sehr rasch einer tiefen Neugierde, und ich beschloss, mir besser selbst ein Bild zu machen. Da ich schon immer ein pharmakritischer Mensch war und nicht bei jedem „Problemchen gleich ein Tablettchen“ schluckte, lag es in der Natur der Sache, dass ich mir bereits im Mai 2012 folgende Ziele setzte:

- 1.) Die Zuckerkrankheit wieder dorthin zurückschicken, woher sie gekommen war – möglichst weit weg von mir. Klartext: Ich wollte, wider sämtlicher Unkenrufe, meine Diabeteserkrankung heilen!
- 2.) Keinerlei Medikamente einnehmen, mir war klar, dass diese auf Dauer mehr Schaden anrichten als sie mir nutzen würden, und
- 3.) mich in meinem Leben auf gar keinen Fall einschränken oder gar auf Dinge, die mir wichtig sind, verzichten. Als die



Diätologin in der von mir konsumierten Schulung das ganz anders sah und mir mit „ihrer“ Lebensmittelpyramide vor der Nase herumfuchtelte, wurde der Rebell in mir erst recht geweckt. Vor allem ab jenem Moment, als mir die Dame vom Fach weismachen wollte, wie viel „von einer Handvoll dies und einer Handvoll das“ ich essen durfte. Und mir zusätzlich vorschrieb, wie viele Mahlzeiten ich täglich zu mir nehmen sollte. Als ob es in Wahrheit darauf ankam, in der Schule hätten wir gesagt – „klassische Themaverfehlung“!

Die bekannte amerikanische Ärztin Dr. Sarah Hallberg traf vor einiger Zeit recht medienwirksam folgende Aussage:

→ **„Reversing Type 2 diabetes starts with ignoring the guidelines“.**

was so viel bedeutet wie

→ **„möchten Sie ihre Diabetes Typ-2 Erkrankung umkehren, beginnen Sie damit, dass Sie die offiziellen Therapieleitlinien ignorieren“!**

Etwas salopp gesagt also genau das, wozu uns Ärzte und Diätologen einhellig raten, sollten wir folglich besser ignorieren, wenn wir wieder gesund werden wollen. Na bumm, die Dame traut sich was!

Auch wenn ich es ein wenig „entschärft“ formulieren würde, kann ich diesem Statement einiges abgewinnen, ist es doch exakt das, was ich vor Jahren selbst getan habe. Ich traf, um kein lebenslanger Patient

## Markus Berndt

zu werden, die individuelle und einsame Entscheidung, mich den offiziellen Empfehlungen zu widersetzen und meinen eigenen Weg zu gehen. Mein Credo dabei war:

**Diabetes besiegen – keine Medikamente einnehmen – auf nichts verzichten!**

Und wissen Sie was? Es sind in der Zwischenzeit über 4 Jahre vergangen und

- Ich bin nicht mehr zuckerkrank
- ich nehme nach wie vor keine Medikamente und
- ich verzichte auf rein gar nichts was mir schmeckt! Ganz im Gegenteil, ich esse sogar mehr als je zuvor!

Ja, mein damaliger praktischer Arzt hatte absolut Recht (ich hoffe, er liest diesen Artikel). Mein Leben wurde tatsächlich nie wieder das gleiche.

Denn ich bin heute dynamischer, leistungsfähiger und biologisch jünger als ich es je zuvor war!

Ich schlafe besser, kann mich länger konzentrieren und fühle mich mit meinen 49 Jahren beinahe wie mit 20 – das können Sie mir getrost glauben! Davon abgesehen, wurde ich auch nie wieder mit meinen früheren „Wehwehchen“, wie Abgeschlagenheit nach dem Essen, Sodbrennen, Magen- und Darmbeschwerden, Bauchkrämpfen und Hautirritationen konfrontiert. Diese angenehmen Nebeneffekte meiner Lebensumstellung traten bereits nach wenigen Wochen ein, und ich möchte dieses neugewonnene Lebensgefühl auch nie wieder missen!

Der wissenschaftliche Begriff für mein diesbezügliches Tun lautet übrigens „Lifestyle Intervention“ und bedeutet „Lebensstil Modifikation“, mein speziell dafür entwickeltes Programm nenne ich **„Diabetes Ade-System“.**

→ **Es ist meiner Meinung nach die mit Abstand gesündeste Art und Weise, einer Diabetes Typ-2 Erkrankung auf den Leib zu rücken, und meiner Erfahrung nach auch eindeutig die am Erfolgversprechendste!**

Schon in der Antike meinte der überraschende Arzt Hippokrates von Kos **„wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden“**, und dieser Meinung schließe ich mich zu 100 Prozent an!

Nicht zuletzt aus diesem Grund habe ich eine spezifische und „stoffwechseleoptimierte“ Küche entwickelt, die nicht nur sehr gut schmeckt, sondern vor allem Diabetikern Typ-2 dabei hilft, die Zuckerkrankheit genussvoll und erfolgreich zu bekämpfen. Und zusätzlich überflüssiges Gewicht zu verlieren.

Persönlich denke ich, dass die meisten Diabetiker Typ-2, wenn sie rechtzeitig gegensteuern würden, die Zuckerkrankheit ohne große Schwierigkeit besiegen könn-

ten! Jenen Menschen, die das gerne probieren möchten, biete ich meine Unterstützung an und habe ich mich daher dazu entschlossen, neben meinen Seminaren und Vorträgen ab heuer auch **Urlaubsreisen samt Workshops mit Rezept- & Zubereitungstipps** anzubieten.

Die **„Diabetes Ade Urlaube“** finden in Zusammenarbeit mit einem renommierten Reisebüro vorerst in **Österreich, Slowenien und Spanien (Mallorca)** statt. Nähere Informationen dazu auf Seite 12.

Übrigens: Haben Sie folgende, psychologisch schwerwiegende und meiner Ansicht nach auch verantwortungslose Aussage schon einmal gehört?

**„Das Fortschreiten der Zuckerkrankheit Diabetes Typ-2 ist nicht aufzuhalten“!**

Mein Rat an Sie: Nicht mal ignorieren! Ich persönlich halte das für eine perfide Lüge der „Gesundheitsindustrie“ und habe den

Gegenbeweis längst erfolgreich angetreten!

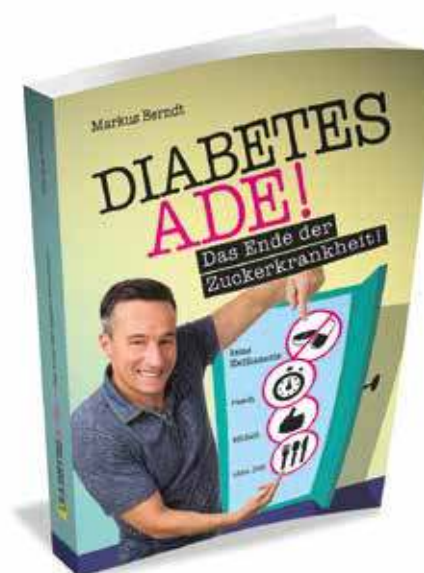
Denn Diabetes Typ-2 ist meiner Meinung nach nicht mehr oder weniger als eine Stoffwechselehtglung, die in den meisten Fällen reversibel ist. Wenn man nur rechtzeitig die richtigen Maßnahmen setzt und Eigenverantwortung übernimmt! **Denn die einzige Voraussetzung für die erfolgreiche Umkehr der Insulinresistenz ist, dass die Bauchspeicheldrüse noch ausreichend Insulin produziert, was in den meisten Fällen noch jahrelang nach der Diagnose der Fall ist!**

Entscheiden Sie selbst, welchen Weg Sie gehen möchten, aber nehmen Sie in jedem Fall Ihr Schicksal in die eigene Hand! Denn Sie wissen doch... **es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**

Ihr Markus Berndt  
www.diabetesade.com

## Das Sachbuch Diabetes Ade von Markus Berndt ist bereits in der 6. Auflage!

(bekannt aus den ORF Sendungen „bewusst gesund“ und „heute leben“, sowie aus der Wochenzeitschrift „die ganze Woche“, dem KURIER und dem Versicherungsjournal der gewerbl. Wirtschaft SVA)



**Diabetes Ade! Das Ende der Zuckerkrankheit!**  
ISBN: 978-3-200-04283-4  
Der Diabetes-Bestseller von Markus Berndt ist bereits in der 6. Auflage!

Beide Bücher sind auf Bestellung im gesamten Buchhandel erhältlich, oder online auf [www.amazon.com](http://www.amazon.com) und unter [www.connect-shop.net](http://www.connect-shop.net). Informationen zu allen Diabetes Ade-Reisen und Workshops online auf [www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com) oder unter +43-676-9400767, einzelne Buchungsmöglichkeiten nachfolgend:



**Das dazugehörige Kochbuch: Diabetes Ade! Kochen Backen Naschen**  
ISBN: 978-3-9504245-3-9



## Aktivurlaub in der Biotherme Mala Nedelja

([www.biotherme.si](http://www.biotherme.si)) von 9. Sept. 2016 – 13. Sept. 2016  
 Buchungshotline: 0043 (0)677/6154 55 64  
 Email: [office@vitalplus-reisen.at](mailto:office@vitalplus-reisen.at)  
 Web: <http://gesundundwellness-reisen.at/blog/item/diabetes-ade-biotherme/>



## Gesundheitstage im Hotel Reithof in Filzmoos

([www.reithof.at](http://www.reithof.at)) von 13. Okt. bis 16. Okt. 2016  
 Infos und Buchung: Tourismusverband Filzmoos, 5532 Filzmoos Nr. 50  
 Tel. 0043 6453 8235, Fax 0043 6453 8685  
 E-Mail: [info@filzmoos.at](mailto:info@filzmoos.at), Web: [www.filzmoos.at](http://www.filzmoos.at)



## Fit- und Gesund Urlaubs- wochen auf Mallorca

([www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com)) ab März 2017  
 Detaillierte Infos: 0043 (0)676/9400 767, Buchungshotline:  
 0043 (0)677/6154 55 64  
 Email: [office@vitalplus-reisen.at](mailto:office@vitalplus-reisen.at)  
 Web: <http://gesundundwellness-reisen.at/blog/item/finca-mallorca/>



## Der nächste Tagesworkshop

mit Markus Berndt und der ganzheitlichen Diabetesberaterin Tanja Ortmayr findet am 19. August von 10 Uhr bis 17 Uhr im Schlosshotel Oth/Baden bei Wien statt. Adresse: Schloßgasse 23, 2500 Baden  
 Kurskosten: € 98,-, zahlbar vor Ort in bar  
 3-gängiger „Diabetes Ade-Lunch“ zahlbar ebenfalls vor Ort: € 15,-

Infos auf [www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com), verbindliche Anmeldungen unter [buchung@diabetesade.com](mailto:buchung@diabetesade.com) oder unter 0043 (0)676/9400 767



**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“, „stoffwechsoptimierte 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 „stoffwechsoptimiertes Superfood“ und ist erster Ansprechpartner, wenn es um Fragen rund um eine optimale Ernährung im Sinne des „Diabetes Ade-Programmes“ geht!

# DIABETES ADE!

## AKTIVURLAUB IN DER BIOTHERME

Ganz egal, ob Sie schon lange den Wunsch hegen, sich von Diabetes Typ-2 zu befreien, oder einfach nur gerne überflüssiges Gewicht verlieren möchten. Erleben Sie die Symbiose genussreicher Kulinarik mit Gesundheits- und Wohlfühlfaktor.



### HOTEL BIOTHERME, MALA NEDELJA

Verbringen Sie unvergessliche Urlaubstage im wunderschönen Ljutomer, dem nordöstlichen Teil Sloweniens, bekannt für die natürliche Schönheit der Landschaft, die für viele zu den schönsten überhaupt gehört. Das nachhaltig gebaute Hotel Biotherme\*\*\* setzt mit seinem Angebot an hochwertigen Dienstleistungen neue Standards auf dem Gebiet des grünen Tourismus.

### URLAUB NACH DEM DIABETES ADE - KONZEPT

Der bekannte Autor und Ex-Diabetiker Markus Berndt hat mittels seiner stoffwechsoptimierten Art der Küche seine Diabetes Typ-2 Erkrankung nachhaltig besiegt! Völlig entspannt, während Ihrer Urlaubszeit, lernen Sie diese besondere Form der Ernährung kennen. Markus Berndt zeigt Ihnen, wie auch Sie in kurzer Zeit die Erkrankung Diabetes Typ-2 in den Griff bekommen könnten. Fernab von Verpflichtungen, Sorgen und Stress verbringen Sie eine unbeschwertere Zeit in der Biotherme, die Ihr Leben nachhaltig zum Positiven verändern wird.

*Nicht der Verzicht steht im Vordergrund, sondern kulinarischer Genuss in Verbindung mit entspannter Bewegung am Weg zur erfolgreichen Eigentherapie. Wenn (noch) möglich natürlich ohne Medikamente!*

### Inkludierte Leistungen:

- An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- 4 Übernachtungen inkl. spezieller Diabetes Ade-Vollpension, in Buffetform nach Markus Berndt's stoffwechsoptimierter Küche
- Tägliche Bewegungseinheiten: Schwimmen, Walken, Wandern, Fitness, Aqua-Aerobic, Yoga
- Diabetesvortrag von Markus Berndt
- Ernährungsworkshop inkl. Einkaufsquellen
- Kochworkshop inkl. gemeinsamem Kocherlebnis mit Markus Berndt
- Individuelle Betreuung, Training in Kleingruppen
- Unbegrenzter Saunaeintritt
- Unbegrenzter Eintritt ins Fitness-

### Center

- Nutzung des hoteleigenen Thermalparks (2000 m² Wasserfläche, Thermalwasser aus 2273m Tiefe (mit 27° bis 38° C)
- Alle Taxen und Steuern

### Buchung:

**Urlaubsort:** Mala Nedelja, Slowenien  
**Hotel:** Biotherme\*\*\*

### Termin:

09.09.-13.09.2016

### Preis:

€ 598,- pro Person im DZ  
 EZZ: € 79,-  
 Buchungsgebühr: € 15,- pro Person

### Einstiegstellen

- Floridsdorf am Spitz
- Wien Westbahnhof
- In NÖ (von Amstetten bis Wien, bzw. im Süden Wien) Auf Anfrage möglich, sowie Zubringer zum Bus

### Info & Buchung:

#### Vitalplus Reisen

Pachmann Touristik GmbH

0677/615 455 64

[office@vitalplus-reisen.at](mailto:office@vitalplus-reisen.at)

[www.vitalplus-reisen.at](http://www.vitalplus-reisen.at)

#### Kundenzentrum Wien:

Lerchenfelderstraße 76/1/2  
 1080 Wien