„Essen Sie sich jung & schlank

DAS BRINGT'S. Markus Berndt, 49, mit zwei besonders tollen Lebensmitteln: Süßkartoffel und Heidelbeeren. Sein Konzept wirkt ohne Diät und Verzicht.

„Wir werden mit zu vielen ungesunden Kohlenhydraten gemästet!", ist Markus Berndt überzeugt. Seit der Ex-Manager **DURCH GEZIELTE ERNÄHRUNG** Diabetes besiegte, Kilos verlor und insgesamt „in einen Jungbrunnen fiel", möchte er sein Wissen weitergeben.

Das Dessert schaut köstlich aus. Essen tut's jedoch keiner von uns. Wir haben die Zuckerbombe nur zum Fotografieren bestellt, um die Message besser zu transportieren: Alles, was da auf dem Teller ist, vom Brownie übers Eis bis zur Fruchtsauce, kann genauso schmackhaft, aber um vieles gesünder hergestellt werden *(siehe nächste Seite)*. Mit Markus Berndt, dem Mann, der sich da auskennt, haben wir uns in einem Wiener Lokal getroffen. Der 49-Jährige war noch bis vor fünf Jahren Vorstand einer IT-Firma, heute arbeitet er als Autor und Gesundheitscoach, hält Vorträge und Seminare. Eine Schockdiagnose vor fünf Jahren hat sein Leben völlig verändert: „Mein Arzt sagte mir aus heiterem Himmel, ich wäre schwer zuckerkrank. Das wollte ich so nicht hinnehmen." Berndt, unter Freunden auch „Mr. Superfood", begann mit Bewegung, aber vor allem mit der Suche nach dem richtigen Essen. Was er in mühevollen Recherchen und hartnäckigen Selbstversuchen gelernt hat, gibt er in seinem Buch „Diabetes Ade!" (€ 23,90) und dem gleichnamigen Kochbuch (€ 19,90) weiter. Er hat nicht nur Diabetes Typ 2 besiegt, sondern auch abgenommen und warnt vor allem vor den zwei großen Ernährungsfeinden: Zucker und Weizen. Wir wollten mehr wissen:

„VON VERZICHTEN HALT ICH GENAU NICHTS."

WOMAN: *Vor fünf Jahren waren Sie noch IT-Manager, heute sind Sie leidenschaftlicher Kämpfer gegen falsche Ernährung. Da musste aber auch erst was passieren ...!*

BERNDT: Genau. Meine Frau hatte mich überredet, zu einer Gesundenuntersuchung zu gehen. Ich war sicher, total fit zu sein, noch dazu, wo ich mit dem Rauchen aufgehört hatte. Doch dann sagte mein Arzt: „Setzen Sie sich! Sie sind ein schwerkranker Mann!" Meine Blutzuckerwerte waren extrem hoch.

WOMAN: *Und wie war Ihr Lebenswandel?*

BERNDT: Zu viele Fertiggerichte, zu viel Kantinenfutter, zu viel Paniertes, zu viel Fast Food. Ein typischer Österreicher halt. Im Fitness-Studio hab ich hin und wieder vorbeigeschaut, ab und zu ein Alibi-Joggen. Das war zu wenig.

WOMAN: *Und die Veranlagung kommt wohl auch noch dazu ...?!*

BERNDT: Die genetische Disposition entscheidet nur in einem gewissen Maß, ob die Krankheit letztlich ausbricht oder nicht, sie verursacht sie jedoch nicht. Ich weiß, dass es unter anderem mein exzessiver Weizen- und Zuckerkonsum war, der mich krank werden ließ. Und dass es primär der Verzicht auf diese zwei fast tödlichen Nahrungsmittel ist, der mich heute gesund hält und 13 Kilo verlieren ließ.

WOMAN: *Dass Zucker und weißes Mehl nicht gesund sind, weiß man an sich eh!*

BERNDT: Weiß man das? Wir haben bald 1 Million Diabetiker in Österreich, über 90 Prozent davon sind vom Typ 2 betroffen. Dazu immer mehr Übergewichtige. Und wenn ich sehe, was die Leute im Supermarkt in den Einkaufswagerln haben, die Zehner-Packerln Semmeln, die Topfengolatschen und so weiter, dann weiß ich, die Message ist nicht angekommen. Wir sind alle Kohlenhydrat-Junkies.

WOMAN: *Sie weigerten sich jedenfalls, die Zuckerkrankheit zu akzeptieren.*

BERNDT: Ja. Mein praktischer Arzt hatte, ganz nach der gängigen Meinung, betont, dass Diabetes unheilbar wäre und unaufhaltsam voranschreiten würde. Zumindest Zweiteres ist eine glatte Lüge. Und die Unheilbarkeit zweifle ich mittlerweile auch stark an. Ich habe unheimlich viel recherchiert und auch selbst herausgefunden. Diabetes Typ 2 ist letztendlich eine Insulin-Resistenz, und die ist reversibel. Mehr dazu in meinem Buch. Schon bald, nachdem ich die Ernährung umgestellt und mit Bewegung begonnen hatte, merkte ich, wie gut das Konzept funktioniert. Die Blutzuckerwerte sind immer besser geworden – ganz ohne Medikamente. Ich habe nie wieder welche genommen.

WOMAN: *Was macht denn Zucker und Weizen so gefährlich?*

BERNDT: Sie lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen, weil sie extrem rasch verfügbare Kohlenhydrate sind. Das regt eine sofortige hohe Insulin-Produktion an, und ein ständiges Übermaß kann zu einer Insulin-Resistenz der Zellen führen. Sie nehmen den Blutzucker dann nur noch unzureichend auf, zudem wird der Insulin-Überschuss als Fettdepot gespeichert. Insulin wird nicht umsonst als Masthormon bezeichnet. Und was Zucker betrifft: Die WHO empfiehlt 25 g täglich, und damit sind sämtliche Zuckerarten gemeint. Wissen Sie, wie schnell »

Meine 7 besten Tipps

ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

Süßkartoffel. „Freunden Sie sich mit dem nährstoffreichsten aller Gemüse an. Rezepte für die Süßkartoffel finden Sie u. a. in meinem Buch. Ist sie Ihnen zu süß – etwas Zitrone drauf!"

Perfekte Beilage. „Kartoffelsalat mit am Vortag gekochten Kartoffeln ist eine ideale Beilage. Die resistente Stärke, die gebildet wurde, wirkt wie ein Ballaststoff. Essig und Zwiebel im Salat sind ebenfalls gesund. Kühlen Sie auch gekochte Nudeln über Nacht, bevor sie diese nochmals erwärmen und servieren."

Gerstengraspulver ... „ist für mich das Superfood schlechthin. Ich trinke jeden Morgen einen Teelöffel aufgelöst in Wasser!"

Konjak-Wurzel. „Die Spaghetti aus dieser besonderen Wurzel, ähnlich wie Glasnudeln, haben null Kohlenhydrate und null Kalorien. Mit entsprechendem Sugo, ein köstliches Essen."

Schokolade (80% Kakaogehalt). „Ich esse bis zu einer Tafel am Tag. Am liebsten ‚Trinidad' von Rausch."

Light-Produkte ... „sind eine Finte. Der Geschmacksträger Fett wird durch Zucker ersetzt. Man weiß, dass durch die Light-Industrie die Stoffwechselerkrankungen gestiegen und nicht gesunken sind. Ich greife bei Milch und Käse aus diesem Grund lieber zu den etwas fetteren Produkten."

Muskeln stärken. „Mein ehemaliger Fitnesstrainer hat von Anfang an viel Bein mit mir trainiert. Warum? Weil der Oberschenkelmuskel unser größter Muskel ist. Krafttraining ist fast wichtiger als Ausdauer. Je mehr Muskeln, desto mehr Fettverbrennung, desto stabiler unser Stützapparat."

FOTOS: ERNST KAINERSTORFER

» man das erreicht? Weil überall Zucker drin ist, selbst in der Naturbuttermilch und im Brot. Wenn man nicht drauf achtet, nimmt man leicht das Vier- bis Fünffache zu sich. Das diabolische Quartett, wie ich es nenne, wird dann noch komplett mit poliertem Reis und Kartoffelpüree.

WOMAN: *Kartoffeln darf man auch nicht?*

BERNDT: Püree besser nicht. Brei und überhaupt Flüssigkeiten gehen noch schneller ins System. Deshalb sind ja süße Limonaden auch so schädlich. Aber Kartoffeln gekocht oder auch gebraten sind weniger schlimm. Am besten ist … da gibt's einen tollen Trick: Kochen Sie Kartoffeln, Nudeln oder Reis und stellen sie das Ganze 24 bis 48 Stunden in den Kühlschrank. Wenn Sie die Lebensmittel dann weiterverwerten, auch gern wieder warm machen, haben diese 30–40 Prozent weniger Kalorien & lassen den Blutzucker viel weniger ansteigen. Sie haben nämlich resistente Stärke gebildet, und die ist für den Körper so schwer zu verstoffwechseln wie Ballaststoffe.

WOMAN: *Unglaublich! Aber zurück zum Weizen. Warum setzte der sich so durch?*

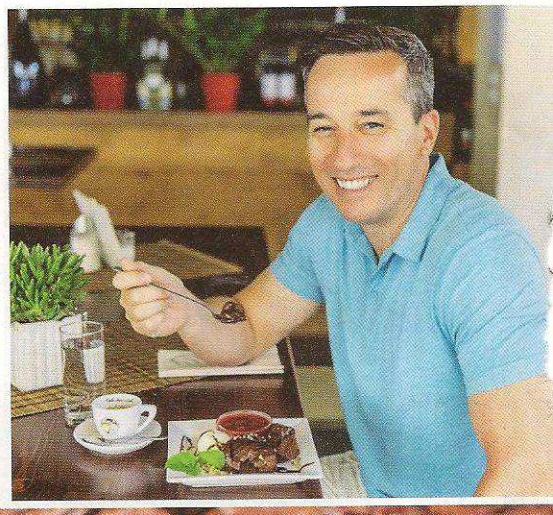
BERNDT: Weil er billig zu produzieren ist. Der Weizen wurde nämlich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts genetisch so verändert, dass er mit dem Urweizen nichts mehr zu tun hat. Seither ist er so ertragreich wie gesundheitsschädlich. Und man kann nicht einmal auf Vollkornweizen ausweichen, der ist genauso schlecht wie das Auszugsmehl. In dem Getreide steckt nämlich ein spezielles Kohlenhydrat namens Amylopektin A, das den Blutzucker extrem ansteigen lässt.

WOMAN: *Wie entkommt man dieser „Weizen-Bestie"?*

BERNDT: Es gibt Dinkelvollkorn, Roggenvollkorn, Kamut und einiges mehr. In speziellen Bäckereien bekommt man problemlos Brot und Gebäck ganz ohne Weizen. Wir haben für mein Kochbuch Brotback-Rezepte mit Kokos-, Lein-, Hanfmehl usw. zusammengestellt. Schmeckt herrlich. Von Verzichten und Salatblattlkauen halte ich nämlich genau nichts. Man muss nur ein paar Zutaten durch andere ersetzen. Wir haben etwa einen Brownie, der ist so saugut und sausüß, dass man es nicht fassen kann *(s. Rezept rechts oben)*. Aber durch den nimmt man nicht zu.

WOMAN: *Und wie süßt man da?*

BERNDT: Zum Beispiel mit Kokosblütenzucker, Stevia oder Erythrit *(Zuckerersatz ohne Kalorien)*.



GENUSS MUSS SEIN! Aber gesünder als bei dieser Zuckerbombe, die wir fürs Foto bestellt haben. Brownie, Eis und Fruchtsauce kann man auch ohne schlechte Kohlenhydrate herstellen., weiß Markus Berndt. Sein Brownie-Rezept hier zum Vergleich.

BROWNIES MIT ROHKAKAO

FÜR ZEHN STÜCK

Schwierigkeitsgrad: * *

ZUTATEN: 150 g Butter, 5 Eier, 90 g Rohkakao, 1/2 Pkg. Backpulver, 100 g Dinkelmehl, 100 g Kokosmehl, 50 g gehackte und geröstete Walnüsse, 200 g Kokosblütenzucker oder Stevia-Kristalle 1:1, 1 TL Guarkernmehl.

GLASUR: 1/2 Tafel Bitterschokolade 80%.

ZUBEREITUNG: Butter, Zucker & Eier in einer Schüssel flaumig rühren, Mehl, Kakao, die Nüsse und das Backpulver vermischen und mit der Eiermasse vermengen. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Teig in eine befettete Backform füllen und 20 Min. backen. Schokolade im Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen, Brownies mit Glasur überziehen und in Rechtecke schneiden.

WOMAN: *Man muss sich halt ein bisschen mit der Ernährung beschäftigen.*

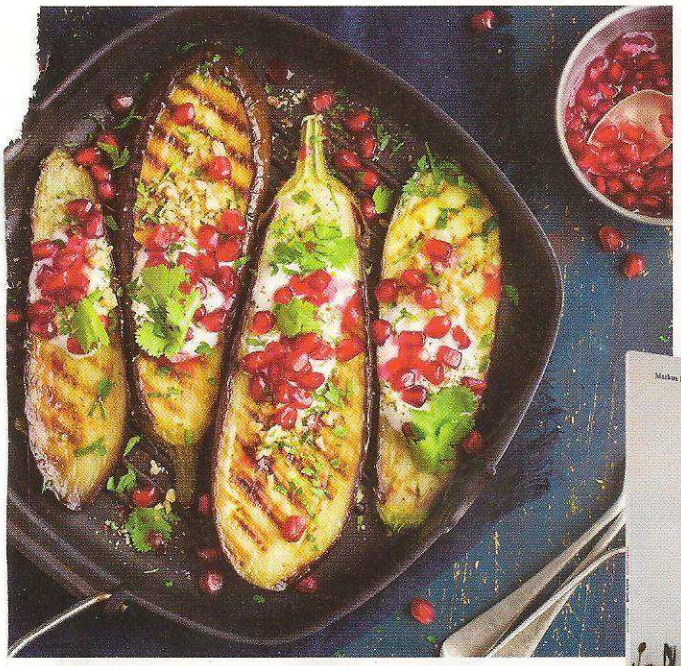
BERNDT: Ja, es ist eine kleine Umstellung, aber es zahlt sich aus: Ich persönlich fühle mich beinahe wie mit 20! Bin extrem leistungsfähig geworden, hab nie wieder Magen-Darm-Probleme bekommen, nie wieder Sodbrennen. Ich bin nie wieder müde nach dem Essen, schlafe bestens, und meine Haut hat sich auch verbessert.

WOMAN: *Ihr Ernährungskonzept bewirkt also auch Anti-Aging-Effekte!*

BERNDT: Auf jeden Fall, denn: Zucker, Weizen und Konsorten bringen dem Körper null Vitalstoffe. Zucker braucht für den Abbau sogar noch Vitamin B1 und wird nicht umsonst als Vitaminräuber bezeichnet. Man weiß außerdem, dass Lebensmittel, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen, Stoffe produzieren, die den Alterungsprozess fördern. Die Zufuhr von Antioxidantien, wie sie in Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen enthalten sind, bremst hingegen „Freie Radikale", die unsere Zellen angreifen, ein. Richtiges Essen ist also ein Jungbrunnen.

WOMAN: *Sie bieten ja auch Workshops, sogar Urlaube inklusive Ihrer gesunden Verpflegung an (Blog, Infos & Termine: diabetesade.com).*

BERNDT: Ja, denn ich möchte mein Wissen gerne in lockerer Atmosphäre vermitteln. Ich hab ja auch viel selbst



ESSEN ALS JUNGBRUNNEN. Stoffwechseloptimiertes Kochen, Backen und Naschen ist das Credo des Kochbuchs von Markus Berndt. Es ist längst nicht nur für Diabetiker geeignet. Die „Gegrillten Melanzani" sind ein Beispiel von vielen.

GEGRILLTE MELANZANI

FÜR 4 PERSONEN

Schwierigkeitsgrad: * *

ZUTATEN: 5 Auberginen, 200 g Ziegenfrischkäse, 1 TL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Prise gemahlene Bockshornkleesamen, 20 g Oliven entsteint, 50 g kleingehackte Walnüsse, 1 Granatapfel, 1/2 Bund Petersilie, Olivenöl zum Anrösten.

ZUBEREITUNG: Für die Sauce den Ziegenkäse mit Olivenöl, Zitronensaft, gepresstem Knoblauch, Bockshornkleesamen und Cayennepfeffer im Mixer gut verrühren. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, salzen, mit Olivenöl bestreichen und in der aufgeheizten Grillpfanne beidseitig anbraten. Die Käsesauce darüber verteilen und mit Granatapfelkernen, Walnüssen und gehackter Petersilie bestreuen.

getestet. Wer sticht sich schon mehrmals am Tag in den Finger, um den Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr einzelner Lebensmittel zu checken? Ich hab's gemacht und so auch sehr viele blutzuckersenkende Gewürze getestet.

WOMAN: *Welche Gewürze wurden da zu Ihren Lieblingen?*

BERNDT: Kurkuma und Bockshornklee sind absolute Highlights. Aber auch Zimt, Ginseng, Cayenne-Pfeffer, Rosmarin und mehr wirken super. Das haben mir viele meiner Leser bestätigt. Die ganze Liste steht in meinem Kochbuch. Die indische Küche verwendet viele dieser Gewürze, ist daher auch zu empfehlen, wenn man auswärts isst.

WOMAN: *Ja und was ist jetzt mit dem viel geschmähten Fett?*

BERNDT: Der Körper braucht Fette, aber die richtigen. Kokosöl ist zum Beispiel extrem gesund und Ghi, auch wenn es reinstes Butterschmalz ist. Ungesund sind Transfette in Fertigprodukten und die billigen Küchenöle zum Braten und Backen. Und auch zur oft erwähnten Fructose möchte ich etwas sagen: im Obst ist sie nicht ungesund, aber industriell hergestellt, in Fertiggerichten und Säften, sehr wohl. Wenn man zu viel davon konsumiert, kann sie nicht nur zur Insulin-Resistenz führen, sondern auch die Leber schädigen. Das kann bis zur Fettleber gehen, auch wenn man nie Alkohol getrunken hat.

WOMAN: *Gutes Stichwort: Wie böse ist Alkohol in unserem Kontext?*

BERNDT: Trockener Rotwein in Maßen ist sogar gesund. Bier lässt den Blutzuckerspiegel ganz extrem ansteigen!

WOMAN: *Und was ist mit Bewegung?*

BERNDT: Sie spielt eine große Rolle. Und irgendwas macht jeder gerne. Wandern, Walken, im Garten arbeiten – jede Bewegung zählt. Und Achtung, Leute! Langes Sitzen ist tödlich, da kommt man immer mehr drauf. Sitzen ist das neue Rauchen. Stehen Sie zumindest alle 45 Minuten auf und gehen Sie etwas. Stehen Sie überhaupt lieber, wenn es geht!

MIRIAM BERGER ■

FOTOS: ERNST KAINERSTORFER, ZUSATZBILDER: ANNA SHEPULOVA / FOTOLIA, CONNECT BERNDT & PARTNER KG

Werbung

Natürliche Ohrform durch bewährte Chirurgie

Abstehende Ohren zählen zu den häufigsten Fehlbildungen im Gesichtsbereich und können Kinder und Erwachsene sehr belasten. Eine Ohrkorrektur wird häufig im Vorschulalter durchgeführt und von der Krankenkasse übernommen, da abstehende Ohren im Allgemeinen als Fehlbildung gelten. Bei Vorliegen einer Zusatzversicherung kann der Eingriff mit der Versicherung abgerechnet werden. Wenn Ohren abstehen, liegt das an einer Fehlentwicklung des Ohrknorpels, dessen Wölbungen zu wenig oder gar nicht ausgeprägt sind. Ziel einer Ohrkorrektur ist es, die nicht vorhandenen Wölbungen operativ herzustellen. Der Eingriff wird sowohl in Lokalanästhesie als auch in der Narkose durchgeführt. Der Zugang erfolgt an der Hinterseite des Ohrs, Narben sind daher nachher kaum mehr sichtbar. Für einen Tag nach der Operation muss ein Verband getragen werden, der zum Schutz für circa zehn Tage durch ein Stirnband ersetzt wird.

Dank ihrer langjährigen Erfahrung und innovativer Operationsmethoden erreicht das etablierte Ärzteteam der Schwarzl Klinik unter Prim. Dr. Johann Umschaden und Univ.-Doz. Dr. Helmut Hoflehner sehr gute Ergebnisse und erfüllt dabei Erwachsenen und Kindern den lang gehegten Wunsch nach natürlicher Ohrform.

Alle Informationen:
www.schwarzlklinik.at
(0 31 33) 61 00
(01) 585 40 30 (Wien)

© Schwarzl Klinik