

## **Diabetes Ade-Gesundheitsreisen von Markus Berndt**

### **➔ 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.

- 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 jedwedem 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 zuckerkranken 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 „stoffwechsoptimierten“ 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 Markennamen 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](http://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

**M**ehr 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

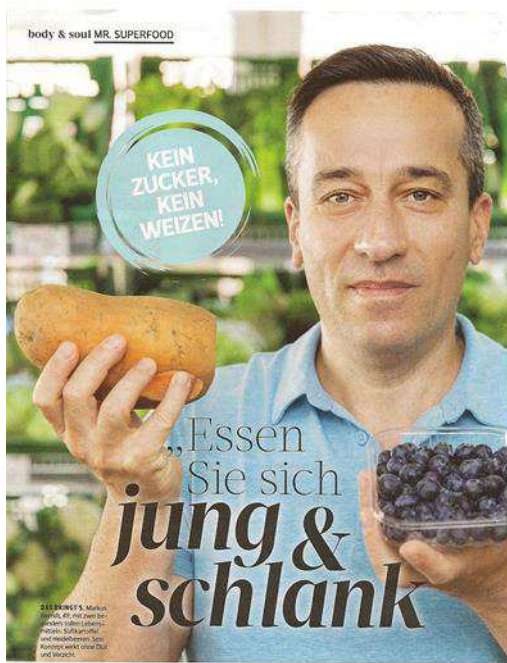
das Erkennen, dass die ‚Diabetes Ade-Küche‘ optimal verstoffwechselt und äußerst gut schmeckt.“ Weiters am Programm stehen Bewegung, Vorträge und Entspannung. Die Reisen enthalten Vollpension. Freie Plätze für dieses Jahr: **Slowenien.** Grand Hotel Sava, Rogaska, 11.6. - 18.6.17, E 899,-/p.P. im DZ (Busreise). **Österreich.** Hotel Weiß, Pühret (ÖÖ), 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.*

Foto: Foto Semmel

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 „funcional

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 Nahrungsmittel, 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 beigemischt 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.





**Nix Guck:**  
 „Schon“ Kohlenhydrate? Wie zum Beispiel Zucker, Traubenzucker, Fructose, Honig, Reis, Getreide, Weizen, Nudeln, Kartoffeln (vor allem Kartoffeln), Mais (heller gelber Mais), sowie erdäpfel, Feigen, Pflaumen, Linsen, Mandeln, Mispel, etc.) Juncifood und Feigenkörner.  
 (1) Als „dunkel“ auch langkettig gerüstet, 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 „hellen“ Kohlenhydraten wie zum Beispiel Weizen und Zucker, auch der Blutzuckerpegel langsamer an.  
 (2) Rasterzucker (Sukrose) besteht aus 24 bis 48 Stunden vor dem Essen kochen, damit abkühlen lassen und in die Kaffeebohne bis zur endgültigen Zubereitung geben.  
 (3) „Schlechte“ Kohlenhydrate lassen sich durch Verzehr von Ballaststoffen noch abschwächen und auch wieder abgebaut. Der A1 reagiert im Körper mit der Ausscheidung von großer Menge Fruktose, da die Aufgabe hat die Zuckermoleküle in die Zellen zu schleusen.  
 Zudem hat der Körper von zuckerhaltigen „verarbeiteten“ Kohlenhydraten zur Folge, dass man bald nach der Mahlzeit einen Hunger verspürt. Man kann Kohlenhydrate täglich auch in „schlechte“ (hochglykämisch) und „gute“ (niedrig glykämisch) unterteilen, je nachdem, wie stark und häufig der nach einer Mahlzeit folgende Blutzuckeranstieg ausfällt.

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

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.

Da das „Diabetes Ade Konzept“ bis dato stark auf Markus Berndt konzentriert war, folgt als nächster, notwendiger Schritt die „Loslösung von der Person“ zugunsten eines reproduzierbaren und multiplizierbaren Systems.

Zu diesem Behuf werden geeignete Personen nach einem speziellen „train the trainer“ Prinzip geschult, welche nach erfolgreicher und zertifizierter Ausbildung in der Lage sind, einerseits selbst standardisierte Gesundheitsreisen durchzuführen, andererseits ausgewähltes Personal der Partnerbetriebe (z.B. Koch, Therapeut, Animator, Sporttrainer, etc.) vor Ort zu schulen.

Internes:  
 Basis für diese Ausbildungen stellt das von Markus Berndt entwickelte „Arbeitshandbuch“ dar, das modular sämtliche Bausteine des bestehenden Diabetes Ade-Systems beinhaltet. Als zukünftige „Diabetes Ade Trainer“ werden vorwiegend Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, wie zum Beispiel Diabetesberater, angesprochen, die eine



umfangreiche und vor allem standardisierte Ausbildung erhalten. Diese soll einen hohen Qualitätsstandard gewährleisten, der regelmäßig überprüft wird. Sowohl Partnerbetriebe, deren Personal wie auch die eigenen TrainerInnen stellen sich dabei einem halbjährig stattfindenden „Hearing“ und verpflichten sich bei Bedarf zu einer Nachschulung. Die Verträge mit den Partnerbetrieben werden auf jeweils 1 Jahr mit Verlängerungsoption ausgestellt, der Qualitätslevel wird 1 Monat vor Auslaufen des Vertrages jährlich neu überprüft.

Der touristische Partnerbetrieb erhält jedes Jahr ein neues Zertifikat und hat für die zur Verfügungstellung sämtlicher Unterlagen und der Verwendung des Namens „Diabetes Ade Lifestylereisen eine 20%ige Provisionszahlung an den Lizenzgeber zu leisten. Diese wird vom Gesamtumsatz berechnet, den der Partnerbetrieb aus der Durchführung solcher Reisen lukriert. 10% dieser Lizenzfee werden wiederum in Marketingmaßnahmen zur Stärkung der Marke reinvestiert, und kommen so dem Lizenznehmer wieder zugute. Der Lizenznehmer ist berechtigt, die Urlaube in seinem Namen und unter Verwendung der Marke mit eigenem Personal durchzuführen, oder sich aus dem Trainerpool des Lizenzgebers zu bedienen.

Ausgebildete Diabetes Ade Consultants arbeiten auf selbstständiger Basis und erhalten ebenfalls einen Partnervertrag. Sie werden entweder vom Unternehmen zu Partnerbetrieben vermittelt, oder „verdienstleisten“ sich selbst in dafür berechtigten touristischen Betrieben.

Zielsetzung ist ein internationales touristisches Partnernetzwerk, dass standardisierte Diabetes Ade Reisen durchführt, die von zertifizierten TrainerInnen begleitet werden. Die Kurs- und Urlausteilnehmer können sich auf einen überall gleichwertigen Qualitätslevel verlassen, der jährlich überprüft wird. Vor allem dem „Infrastrukturproblem“, nämlich nirgendwo „außerhalb“ Speisen und Getränke vorzufinden, die einen nachhaltigen „Lifestyle-Therapieerfolg“ bis hin zu einer etwaigen Heilung gewährleisten, wird damit Abhilfe geschaffen.

Dieser Zugang zu Diabetes Typ-2 ist weltweit einzigartig und spricht die denkbar größte Zielgruppe an, die miteinander ein gemeinsames Problem hat, welches sich mittels dem selben Zugang lösen lässt. Eine Krankheit, die man faktisch „wegessen“ kann, wenn man vor Ort stets die entsprechende Infrastruktur vorfindet. Eigene Umfragen lassen darauf schließen, dass über 85% der angesprochenen Zielgruppe einen solchen Urlaub buchen würden, sofern er keine sonstigen Nachteile gegenüber einem „herkömmlichen“ Urlaub darstellt.

422 Millionen „Bedürftige“ sprechen für sich...





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“, „stoffwechseleoptimierte 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 „stoffwechseleoptimiertes 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 Bestseller 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](http://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-Kreislaufkrankungen. 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