

# Österreichs bekanntester Ex-Diabetiker im Interview

Seit nunmehr 3 Jahren veranstaltet Markus Berndt, Österreichs Pionier in Sachen Diabetes-Lifestyletherapie, seine beliebten „Diabetes Ade-Seminare“ in ausgesuchten Gesundheitshotels. Wir haben Markus Berndt zu seiner letzten Reise und seinen aktuellen Plänen interviewt. Zudem baten wir ihn um ein paar neue Tipps aus seiner mittlerweile über 6-jährigen Praxis:



**Markus Berndt:** Erst im Juli 2018 hatte ich erneut das große Vergnügen, in Bad Schönau ein paar wunderbare Tage mit 20 gesundheitsinteressierten Menschen zu verbringen. Unter dem Titel „Auszeit für den Stoffwechsel“ fand im Hotel Weber ein abwechslungsreiches Programm statt, wobei auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz kam.

Das Hotel Weber hat sich mittlerweile darauf spezialisiert, meine Rezepte optimal umzusetzen. Kein Zucker, kein Weizen und auch sonst keinerlei schädliche Zutaten. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – war das Essen vor Ort eine wahre Genussexplosion.

Persönlich werde ich mich ab nächstem Jahr auch neuen Aufgaben widmen und vor allem für die Verbreitung unserer eigenen Rezepte sorgen. Schließlich schrieb ich in meinem ersten Buch „Diabetes Ade – das Ende der Zuckerkrankheit“ darüber, dass die Ernährungskrankheit Diabetes Typ-2 in erster Linie ein Infrastrukturproblem darstellt. Denn weder Gastronomie noch Hotellerie haben es bis dato flächendeckend verstanden, auf billige und nährstoffarme Zutaten zu verzichten und uns so eine „artgerechte“ Ernährung zu bieten.

Essen, das uns nicht nur nicht krank macht, sondern zusätzlich auch den Mehrwert bietet, den unser Körper verlangt. Eine nähr- und vitalstoffreiche Ernährung und somit unseren „Treibstoff“ für ein langes, gesundes und erfülltes Leben!

Das Hotel Weber ist hier eine löbliche Ausnahme, und schon bald haben Interessierte wieder die Möglichkeit, sich selbst ein Bild vor Ort zu machen:

18.11. – 23.11.2018 (5 Nächte) Kosten – € 549,- /pro Person, Ort: Hotel Weber, Kurhausstraße 16, 2853 Bad Schönau, [www.hotelweber.at](http://www.hotelweber.at), Preis inkl. Übernachtung auf Basis Vollpension und sämtlicher Workshops.

Schon sehr bald wird man sich nun in Österreich, aber auch in anderen Ländern, in meinen Lokalen so verwöhnen lassen können, wie uns das eigentlich zusteht. Mehr möchte ich an dieser Stelle noch nicht verraten, aber eines ist gewiss: Die kulinarische Landschaft wird sich in Kürze so stark verändern, dass kein Stein auf dem anderem bleibt – die Zeit ist reif für eine Ernährungsrevolution!

**In einem ORF Interview wurden Sie als DER Zuckerspezialist bezeichnet, daher eine Frage zum Thema Zucker: Welcher Zuckerersatz ist Ihr Favorit? Wir wissen ja, dass Sie Zucker meiden wie der Teufel das Weihwasser...**

**Markus Berndt:** Nun, es ist längst kein Geheimnis, dass ich unter allen Zuckeralternativen Erythrit bei Weitem favorisiere. Künstliche Süßstoffe a'la Aspartam lehne ich ab, Xylit führt schon bei kleineren Mengen vielfach zu Blähungen und Durchfall und Stevia alleine ist durch seinen bitteren Beigeschmack aus meiner Sicht ungenießbar. Ein vor Kurzem getätigter Blogkommentar auf meiner Seite [www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com) inspirierte mich dazu, einmal mehr auf die Vorteile dieses tollen

Zuckerersatzes hinzuweisen.

Dass man tunlichst zuliebe der eigenen Gesundheit die Hände von Zucker lassen sollte, hat sich mittlerweile zum Glück schon herumgesprochen. Jedoch hat die „Botschaft“ bei Weitem nicht alle Menschen erreicht, verfaulte Zähne und Fettleibigkeit (vor allem bei Kindern!), sowie Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten sind die traurige Folge daraus.

Dabei ließe sich das Problem leicht beheben, in dem man fragwürdige Nahrungsmittel wie Zucker ganz einfach ersetzt. Mit Erythrit gelingt das leicht, und wenn auch der Name zugegebenermaßen nicht verlockend klingt, ist die Produktion dieses Zuckeraustauschstoffes durch Fermentation bedeutend weniger chemisch, als es üblicherweise bei Zucker der Fall ist.

Ich habe vor einigen Jahren eine Menge Informationen über Erythrit zusammengestellt und diese auf einer eigenen Webseite ([www.erythrit.net](http://www.erythrit.net)) veröffentlicht. Die Unbedenklichkeit ist schon lange nachgewiesen, auch „Wissenschaftliches“ kann der interessierte Leser gerne unter dem Menüpunkt Studien nachlesen.

Zusätzlich habe ich einen Fernsehbeitrag des bayrischen Rundfunks „ausgegraben“, mit Prof. Dr. Mach von der TU Wien hatte ich bezüglich Erythrit selbst vor Jahren schon Kontakt: Internetlink zum Beitrag: [https://www.youtube.com/watch?v=Q5XjnYOmW\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=Q5XjnYOmW_Y).

Rezepte mit Erythrit, aber auch mit der Stevia/Erythrit Mischung (durch Beigabe von Erythrit lässt sich auch Stevia genießen) habe ich mittlerweile eine ganze Menge veröffentlicht, schon bald wird es bei mir jedoch (siehe oben) auch fertige Produkte zu genießen geben!

**Eine letzte Frage noch, Herr Berndt: Der Sommer ist vorbei und wir nähern uns nun wieder den weniger sonnigen Tagen. Wie wichtig ist Vitamin D für uns und sollten wir im Herbst und Winter Vitamin D Tabletten einnehmen?**

**Markus Berndt:** Schon lange ist bekannt, dass ein Mangel am Sonnenvitamin D das Risiko erhöht, an Diabetes Typ-2 zu erkranken. Persönlich bin ich sowieso der Meinung, dass Diabetiker für einen höheren Vitamin D Spiegel sorgen sollten, als es die offiziellen Gremien empfehlen.

Bekanntlich stellt der Körper Vitamin D selbst her, dafür braucht er allerdings ausreichend UV-Licht aus der Sonne. Völlig neu war für mich jedoch bis vor Kurzem noch, dass

das schönste Sonnenbad nichts nutzt, wenn man sich zuvor mit Sonnencreme eingeschmiert hatte. Und auch, dass Solarienbesuche bei Weitem nicht ausreichen, um zu einer optimalen Vitamin D Versorgung zu kommen. Schon gar nicht hatte ich, bis vor ca. 1 Jahr, von Dr. Coimbra gehört, einem brasilianischen Arzt, der seit Jahren mittels hochdosierter Vitamin D Therapie sehr erfolgreich diverse Autoimmunerkrankungen therapiert. Mehr über das sogenannte Coimbra Protokoll sowie generell zahlreiche Vitamin D Informationen erhalten Interessierte im Internet hier: <http://www.vitamin-d.net/inter-views/coimbra-ms-autoimmun/>.

Eigentlich zählt Vitamin D ja zu den Hormonen und ist in der Medizin auch unter dem Namen Calciferol bekannt. Zu einem Mangel an Vitamin D kommt es, sobald über die Haut zu wenig UV-Licht aufgenommen wird, denn nahezu 80 % des Tagesbedarfs wird auf diesem Weg gewonnen.

Durch Studienergebnisse fand man heraus, dass Vitamin D indirekt auch am Blutzuckerstoffwechsel beteiligt ist, da es offensichtlich mit unseren Beta-Zellen kommuniziert.

Laut einer aktuellen (2018) durchgeführten Placebo-kontrollierten Studie aus Indien\* sank nach einer Vitamin-D-Supplementierung bei 60 Typ-2 Diabetikern nicht nur der HbA1c Spiegel, sondern auch der Nüchternblutzucker (von 131,4 mg/dl auf 102,6 mg/dl) und der postprandiale Blutzucker 2 Stunden nach dem Essen (von 196,2 mg/dl auf 135,0 mg/dl).  
\*Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29580871>

Auch die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) hat sich dieses spannenden Themas angenommen und kam zu

der Erkenntnis, dass Vitamin D das Zellwachstum steuert und signifikant den Zuckerstoffwechsel beeinflusst.

Vitamin D optimiert die Produktion und Sekretion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse.

Laut einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie profitieren offensichtlich sogar Diabetiker Typ-1 von einer Vitamin D Supplementierung, zumindest so die Ergebnisse einer randomisierten, doppelblinden Crossover-Studie. Nachzulesen im Internet unter dem Titel

„Vitamin D senkt Blutzuckerspiegel und Insulinbedarf bei Typ-1-Diabetes“: <https://www.diabsite.de/aktuelles/nachrichten/2016/161130.html>

**Herr Berndt, wir danken für das Interview!**



Diabetes Ade – Das Ende der Zuckerkrankheit! ISBN 9783200042834

Diabetes Ade! ...und Heilung ist doch möglich! ISBN 9783200050013

Diabetes Ade! Kochen Backen Naschen ISBN 9783950424539

## Coccinia D® - Natürliche Hilfe bei Diabetes

Seit einigen Jahren ist Coccinia in Österreich am Markt. In Kombination mit Vitamin D3 senkt es den Blutzucker auf natürliche Weise. Viele Diabetiker berichten von besten Ergebnissen. Bei regelmäßiger Einnahme können Langzeitwerte deutlich gesenkt und Spätfolgen von Diabetes verhindert werden.

### Verbesserung der Blutwerte

Neben Verbesserung des Langzeitzuckerwertes HbA1c berichten Patienten von allgemeinem Wohlbefinden, Gewichtsreduktion und Verbesserung der Blutfettwerte, die bei Diabetes häufig erhöht sind.

### Keine Unterzuckerung

Coccinia hat sowohl Blutzucker als auch Blutfett senkende Wirkung. Dies auf ganz natürliche Art und ohne Nebenwirkung, vor allem kommt es zu keinen Hypoglykämien (Unterzuckerung). Coccinia D® wurde nach streng wissenschaftlichen Kriterien für die europäische Medizin nutzbar gemacht.

### Beliebt bei Diabetikern

Coccinia D® ist durch seine besondere Wirkung und durch gute Erfahrungen bei Diabetikern zu einem beliebten und wirkungsvollen Präparat bei Diabetes mellitus geworden. Spätschäden an Augen, Herz, Nieren und Gefäßen werden bei Diabetes oft unterschätzt. Daher ist eine optimale Zuckereinstellung mit Hilfe von Coccinia D® von großer Bedeutung.



### Richtige Einnahme

Coccinia D® Kapseln werden 3 mal täglich zu den Mahlzeiten eingenommen. Ergänzend oder alternativ zur herkömmlichen Therapie.

Coccinia D® - in Ihrer Apotheke. Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt. Ein innovatives Präparat von Dr. AUER® [www.coccinia.com](http://www.coccinia.com)

Coccinia D erhielt das Apothekengütesiegel „Qualität ausgezeichnet“.

