



# Jetzt geht's los

Nun geht's ans Eingemachte:  
12 Wochen, die dein Leben  
verändern

# Wie dieses Buch funktioniert

Natürlich darfst du dieses Buch einfach nur lesen. Doch dafür habe ich es nicht geschrieben. Hier setzt eher mein Theoriebuch »Der Anti-Diabetes-Plan« an. Das vorliegende Buch enthält 216 Kästchen zum Ankreuzen. Du sollst von Tag zu Tag schauen, welche Aufgaben du erledigen sollst und welche Kästchen du ankreuzen kannst, wenn du die Aufgabe erledigt hast.

Alle Kästchen habe ich generell in »Ich«-Form formuliert. Nehmen wir an, ich würde dich auffordern, Millionär zu werden. Dann würde im Text also stehen: Aufgabe: »Du sollst Millionär werden.«

Das entsprechende Kästchen würde lauten:

Ich bin Millionär geworden.

Dieses Millionärs-Kästchen zählt natürlich nicht mit zu den 216 Kästchen in diesem Buch. Es ist nur ein Beispiel. Manchmal findest du eine Aufforderung oder eine Aufgabe plus das entsprechende Kästchen. Manchmal kommt das Kästchen auch einfach so, besonders bei Dingen, die sich ständig wiederholen.

Alle 216 Kästchen bilden in ihrer Gemeinschaft eine Art Stundenplan. Dieser Stundenplan läuft über zwölf Wochen, also drei Monate.

Ganz grob kannst du den »Stundenplan« in drei Abschnitte einteilen: In den ersten acht Wochen reflektierst du über dein Vorhaben, änderst einige winzige Details

in deinem Leben und legst dir das Rüstzeug zu, um dann in Woche 9 in dein neues Leben zu starten. Ich rate dir in Woche 9 zu einem kurzen Heilfasten. Denn ein kurzes Heilfasten stellt die mächtigste Waffe gegen Diabetes dar. Fasten wischt wie ein Waschlappen aktiv an deiner Insulinresistenz. Diese Insulinresistenz löst deinen Diabetes aus. Da ich weiß, dass einige Menschen ein Heilfasten (vor allem die Darmreinigung) partout ablehnen, gibt es eine Alternative zum Heilfasten. Du kannst das Heilfasten durch eine Woche ersetzen, in der du dich nach den Regeln der Steinzeit-Ernährung (Paleo) versorgst. Fasten oder Paleo gibt es also in Woche 9. Die Wochen 10, 11 und 12 etablieren dann deine neue Ernährung. Du lebst dein neues Leben mit möglichst wenig Stress, etwas körperlicher Bewegung und vielen gesunden und leckeren Lebensmitteln.

Gehe in dich und frage dich, ob du meinen Stundenplan anwenden willst. Falls du diese Frage mit »Ja« beantwortest, dann ist das Zeitfenster für Woche 9 ganz wichtig. Du musst nämlich mindestens in Woche 9 *echten* Urlaub haben: keine Anrufe, keine Mails, keinen Stress, keine Kinder, vielleicht sogar keinen Partner in deiner Nähe. Am besten wäre Urlaub in den Wochen 9–12. In Woche 10–12 darfst du aber gerne deine Kinder wieder dabei haben. Auch wichtig ist, dass es in Woche 9 warm sein muss. Denn du machst Paleo oder Heilfasten. In dieser Zeit isst du weniger, du kannst also schwerer Körperwärme erzeugen. Woche 9 macht dir nur Spaß, wenn du es wirklich muckelig warm hast. Ob du nun bis zum Sommer wartest, ob du auf die Kanaren fliegst oder ob du deine Altbauwohnung trotz horrender Gaspreise völlig überheizt – das ist deine Entscheidung. Meine Wochen starten immer an einem Samstag. Also nimmst du jetzt einen Kalender und planst Woche 9. Daraus ergibt sich automatisch der Zeitpunkt der anderen Wochen.

001 

Ja, ich will den Stundenplan aus diesem Buch anwenden. Ich lege die Woche 9 auf den Zeitraum \_\_\_\_\_

Also beginnt meine Woche 1 am Samstag, den \_\_\_\_\_

### Wichtige Anmerkungen:

- Immer, wenn ich in diesem Buch das Wort »Diabetes« benutze, meine ich damit automatisch Diabetes Typ 2.
- Mein Buch ist nicht für vegan lebende Menschen geeignet.
- Manchmal tauchen in diesem Buch Linien wie diese auf: \_\_\_\_\_ Dann sollst du auf die entsprechende Linie irgendwas hinschreiben. Und zwar mit einem Stift in dieses Buch. Denn dieses Buch ist ein Praxisbuch und du sollst darin arbeiten.

- Noch öfter gibt es besagte Kästchen: Du sollst alle Kästchen abhaken, denn dieses Buch ist ein Praxisbuch.

## Dieses Buch ist anders

Was Küchenarbeit angeht, bin ich ein sehr pragmatischer und eher fauler Mensch. Deswegen gebe ich dir in diesem Buch ein paar ganz einfache Rezepte an die Hand. Zudem bringe ich dir die Prinzipien einer Küchenlogistik bei, mit der du extrem viel Zeit sparen kannst. Die Wochen 10–12 entsprechen exakt dem Alltag, den ich seit 2008 lebe. Natürlich darfst du gerne jeden Tag stundenlang in der Küche stehen, wenn dir das Spaß macht. Dann kannst du zum Beispiel aus Ei, Kokosmehl und geröstetem geriebenem Blumenkohl einen Pizzateig ohne Mehl herstellen. Ich mache sowas nicht, weil ich dafür zu faul bin. Bei mir zu Hause gibt es einfach keine Pizza mehr. Wenn ich Pizza essen will, dann esse ich diese auswärts in der Halbzeit-Pause einer wirklich langen Radtour, und zwar in der Dinkel-Variante. Durch den Sport verbrennt mein Körper die Kohlenhydrate sehr nachhaltig und mein Blutzucker bleibt unten. Du musst dich künftig nicht zwingend an meine Rezepte aus diesem Buch halten, du kannst dich auch ganz frei ausleben. Achte dabei aber immer auf folgende Prinzipien: kein Zucker, kein Süßstoff, keine zusätzlich zugesetzte Süße, kein Weizen, keine Milch, gerne Eier, gerne Fisch, gerne gute Fette, gerne Hülsenfrüchte, nur echte Vollkorn-Produkte und immer selbst kochen.

### Für welche Ausgangskonstellation ich dieses Buch geschrieben habe:

- Du bist älter als 20 Jahre und hast Diabetes Typ 2.
- Du gehst im »normalen« Supermarkt und der »normalen« Bäckerei einkaufen.
- Du kaufst fertige industriell hergestellte Produkte oder Lebensmittel aus mehr als drei Zutaten.
- Du verzehrst Zucker, Süßstoff, Weizen, Milch, Geschmacksverstärker, Aromen und andere Chemie im Essen.
- Du gehst in der Kantine, Pommestube oder im Restaurant essen.
- Du setzt dich nachmittags hin für Kaffee und Kuchen.
- Du trinkst Bier, Sekt, Liköre, süße Weine und sogenannte Erfrischungsgetränke.
- Abends guckst du TV, trinkst Bier und knabberst dabei Pikantes oder naschst Süßes.
- Du hast eine zumindest kleine Plauze, wahrscheinlich aber 15 Kilogramm Übergewicht oder mehr.
- Du treibst nicht regelmäßig Sport, aber du bist körperlich mobil.
- Du hast irgendwie Stress, Sorgen oder Nöte.

## Du musst nur wenig ändern

Du bist also wild entschlossen, dein Leben zu ändern und deinen Diabetes auf natürlichem Wege in die Schranken zu weisen. Du willst es – wie ich – schaffen, ohne jegliche Medikamente für den Rest deines Lebens mit guten Blutzuckerwerten zu leben. Und du rechnest jetzt mit einer übermenschlichen Aufgabe, so schwer wie eine Mischung aus D-Day, WM-Finale gegen Italien und Zwillingshausgeburt gleichzeitig. Doch in Wirklichkeit kommen die notwendigen Änderungen ganz leise, banal und trotzdem konsequent daher. Die Umstellung deines Lebens kannst du – bildlich gesprochen – mit folgenden zwei Prozessen vergleichen:

- Du hältst ein Beet unkrautfrei.
- Du kaufst dir ein Elektroauto.

Denn es gilt Folgendes: Ja, am Anfang musst du mal kurz ranklotzen, also alles Unkraut jäten bzw. Ladestation und Elektroauto kaufen (in meinem Bildnis entspricht das Woche 9 in diesem Buch). Ab dann musst du dein Beet gut im Auge behalten und immer wieder die kleinen Unkraut-Sprösslinge rauszupfen (das Bild entspricht den täglichen kleinen Lebensstilveränderungen, die ich dir alle noch schildern werde). Das Im-Auge-Behalten und gelegentliche Unkrautjäten ist nun zwar keine große Sache mehr, erfordert aber dennoch deine Aufmerksamkeit und eine gewisse Konsequenz. Um noch einen bildhaften Vergleich in den Raum zu werfen: Wenn du aber einmal den Planeten deiner alten Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten verlassen hast, dann sollte es kein Hin und Her mehr geben. Das würde die ganze Sache unnötig verkomplizieren. Du siedelst komplett auf den neuen Planeten der gesunden Ernährung und Lebensweise um. Dort ist es genauso schön und lustvoll, nur lebst du hier eben gesund. Deswegen habe ich oben auch den Vergleich mit dem Elektroauto gebracht. Stelle dir vor, in 30 Jahren gäbe es wirklich an jedem Parkplatz eine Ladesäule und alle Elektroautos hätten Reichweiten von über 1200 Kilometern. Dann gäbe es keinen gottverdammten Grund mehr, nicht mit einem Elektroauto durch die Gegend zu fahren. Denn ein Elektroauto an sich fährt super, vor allem, wenn es mehr als 650 PS hat. Aber Elektroauto-Fahren mit wenig Reichweite und wenig Ladesäulen, das ist mühsam. Dann willst du zum Verbrenner zurück und schwankst zwischen den Welten. In meinem Bild bedeutet dies auf die Ernährung übertragen, dass du eben doch ein Stück Schokolade isst oder am Wochenende einen Cheat-Day einlegst (dich also mit Junkfood vollstopfst).

»» *Dein Weg ist einfach, aber du musst konsequent sein.*

## Du hast Diabetes

Du solltest diese Tatsache als einen massiven Warnschuss deines Körpers ansehen. Dein Körper will nicht mehr so weiterleben, wie du es bisher getan hast. Natürlich kannst du deinen Blutzucker mit Medikamenten wieder nach unten drücken. Doch wenn deine Blutzuckerwerte zu hoch liegen, dann steckt der Wurm sozusagen in deinem gesamten Körper. Nicht nur die hohen Blutzuckerwerte sind ein Problem. Dein gesamter Stoffwechsel und jede Zelle deines Körpers sind auf vielen Ebenen betroffen. Die einzig wahre Methode, um von diesem Schlamassel wegzukommen, ist, dass du die natürliche Diabetes-Therapie anwendest. Und das bedeutet, dass du gesunde Lebensmittel schlemmen willst, Stress aus dem Weg gehen willst und dich ab und an körperlich bewegen willst.

Du musst dir kein schlechtes Gewissen deswegen machen, dass du es so weit hast kommen lassen – bis zum Ausbruch deines Diabetes. Ungefähr 50 Prozent der Menschen steckt die prinzipielle Veranlagung für Diabetes in den Knochen bzw. in den Genen. Heutzutage wird bei ungefähr 30 Prozent der Kinder in Zukunft Diabetes wirklich ausbrechen. Denn in den westlichen Kulturen wird es uns viel zu einfach gemacht, schlechte Lebensmittel zu sich zu nehmen, gestresst zu sein und faul auf der Couch zu liegen. Versuche, die Sache mit deinem Diabetes vollkommen positiv zu sehen. Dieser Warnschluss soll der Beginn deines neuen Lebens sein. Wenn du den natürlichen Weg gehen wirst – so wie ich ihn gegangen bin –, dann wirst du in drei Jahren auf dein altes Leben zurückblicken, den Kopf schütteln und dich fragen, wie es so weit kommen konnte.

Es ist übrigens ein zutiefst menschliches Verhalten, dass es zunächst zur Katastrophe kommen muss, bevor man etwas ändern wird. Ich habe vor Kurzem ein sehr interessantes Buch über New York gelesen. Noch um das Jahr 1905 herum herrschten in großen Teilen New Yorks Zustände, wie wir sie heute nicht mal mehr aus den ärmsten Ländern dieser Welt kennen. Ich möchte dir drei kurze Beispiele aus der New Yorker Stadtgeschichte schildern. Bei allen dreien brauchte es einen massiven Warnschuss, damit die Politik etwas änderte.

Beginnen wir mit dem Jahr 1911. Die Geschichte handelt von einer Firma namens Triangle Shirtwaist Company. In dieser Firma ließ irgendjemand in der achten Etage eine glühende Zigarettenkippe achtlos auf den Boden fallen. Und zwar eine Viertelstunde vor Feierabend. Da es sich bei der Firma um eine Blusenmanufaktur handelte, lag der Boden voller Stoffreste. Es kam zu einem verheerenden Brand, der die gesamte Fabrik

verwüstete. Damals arbeiteten ausschließlich Frauen in der Textilindustrie und an diesem Tag kamen bei der größten Werkskatastrophe der Stadt New York 146 Frauen ums Leben. Viele von ihnen waren nicht älter als 14 Jahre. Dass die Frauen dem Gebäude nicht entfliehen konnten, lag daran, dass die Geschäftsführung die Notausgänge abgeschlossen hatte. Denn die Geschäftsführung hatte Sorge, dass sich die Arbeiterinnen während der Arbeitszeit für eine unerlaubte Pause vom Arbeitsplatz entfernen könnten. Kurz nach dem Brand gab es unter den Kommunalpolitikern New Yorks ein wahres Erdbeben. Epochale Veränderungen wurden beschlossen, die jeden Aspekt der Fabrikarbeit umfassten und zu Entwicklungen führten, die wir heutzutage als selbstverständlich ansehen. Die Unternehmer mussten geschlossene Treppenhäuser als Fluchtwege einbauen und Feuerlöschanlagen installieren. Ebenso gab es plötzlich gesetzliche Mindestanforderungen im Hinblick auf einen beleuchteten und belüfteten Arbeitsplatz sowie die Installation von Waschräumen und Erste-Hilfe-Leistungen. Zudem wurde die Arbeitszeit auf 54 Stunden pro Woche begrenzt und Kinder unter 14 Jahren durften gar nicht mehr in Fabriken arbeiten.

Etwas weiter zurück liegt die Schneekatastrophe vom 11. März 1888. An diesem Tag gab es in New York den schlimmsten Schneesturm des Jahrhunderts. Die Spatzen fielen damals zu Hunderten von den Dächern, weil sie in Sekunden erfroren waren. Eine Folge des Schneesturms war auch, dass zwei Drittel der Telefon- und Elektrizitätsleitungen sofort kaputt gingen, da sie überirdisch an Masten verlegt waren. Innerhalb weniger Monate reagierten die Kommunalpolitiker und verbannten das oberirdische Leitungsgewirr unter die Straße. Noch im selben Jahr stellten visionäre Stadtplaner das Projekt für eine wetterunabhängige U-Bahn vor.

Als letztes Beispiel möchte ich dir eine Geschichte über die Wasserversorgung von New York erzählen. Diese war nämlich bis in das Jahr 1832 geradezu mittelalterlich schlecht. Doch im Sommer des Jahres 1832 zog eine tödliche Cholera-Epidemie über New York hinweg. Wer konnte, verließ die Stadt. Hundertausende blieben allerdings zurück und starben wie die Fliegen. Es brauchte erst diese Katastrophe, bis die Kommunalpolitiker von New York nach über 200 Jahren mit verschmutztem Grundwasser die sogenannten Croton Water Works fertigstellten. Dieses Frischwasser-Versorgungssystem ist bis heute eine Lebensader der Stadt.

»Du siehst, manchmal braucht die Menschheit irgendwelche Katastrophen, um danach in eine neue und bessere Zukunft aufzubrechen. Bitte sieh den Ausbruch deines Diabetes nicht

*als Endpunkt an. Stattdessen ist dein Diabetes der Startschuss für dein neues, besseres, glücklicheres und schlankes Leben.*

### **Ich möchte dich mit diesem Buch zu folgendem Lebensstil bringen:**

- Du isst dich dreimal am Tag mit gesunden Lebensmitteln pappsatt.
- Weil diese Mahlzeiten dich lange satt und glücklich machen, fallen Zwischensnacks und der Kuchen am Nachmittag weg. Du brauchst sie nicht mehr. Ebenso kennst du keinen Heißhunger mehr. Unterzuckerungen schon gar nicht.
- Wenn du Durst hast, trinkst du Wasser, nichts anderes.
- Du machst jeden Tag drei Minuten Kraftgymnastik.
- Du machst jeden Tag zwei Minuten Yoga.
- Zweimal in der Woche gehst du spazieren.
- Du reduzierst Stress, Sorgen und Nöte auf ein Minimum.

## **Du brauchst ein konkretes Ziel**

Du brauchst ein konkretes Ziel, warum du Gewicht verlieren willst. Einfach nur zu denken »Ich will dünner werden«, funktioniert nicht. Obwohl der weltbekannte Philosoph Puff Daddy gesagt hat: »Wenn dir deine Träume keine Angst machen, sind sie nicht groß genug«, solltest du den Ball flach halten. Gute Ziele wären zum Beispiel »Ich will meinen HbA1c um 1 Prozent senken«, »Ich will einen neuen Partner kennenlernen«, »Ich will zwei echte Klimmzüge schaffen«, »Ich will eine Kleidergröße weniger haben« oder »Ich will den 2-Kilometer-Lauf der Sparkasse finishen«. Vergiss die Waage. Wenn du dein Leben umkrempelest, dann wirst du Körperfett verlieren und stattdessen Muskelmasse aufbauen. Am Ende könnte es sogar sein, dass du ein Kilogramm mehr wiegst. Und was gar nicht klappt, sind negativ formulierte Ziele. Also zum Beispiel: »Ich will nicht mehr dick sein.« Das Wort »dick« bleibt nämlich in deinem Unterbewusstsein hängen, das Wort »nicht« wird einfach überhört.

## **Frage dich, warum du dick geworden bist**

Es hat immer einen Grund, warum du dick geworden bist. Ich möchte dir an dieser Stelle ein paar klassische Ursachen für Adipositas aufzählen. Vielleicht erkennst du dich in den Sätzen wieder.

- Ich greife andauernd zu Erfrischungsgetränken oder Süßigkeiten.
- Ich esse tagsüber wenig, aber am Abend schlage ich doppelt und dreifach zu.
- Ich habe 30 Minuten nach einer Mahlzeit schon wieder Hunger (ich setze also auf schlechte Kohlenhydrate statt auf Vollkorn, Eiweiß und Fette).
- Ich bekomme immer großen Appetit, wenn ich Alkohol trinke.
- Mir ist langweilig, Snacken geht immer.
- Ich bin gestresst, Snacken geht immer.
- Ich bin im Schwimmunterricht gehänselt worden, weil mein Penis so klein war.
- Ich bin im Schwimmunterricht gehänselt worden, weil ich so kleine Brüste hatte.
- Ich war ein schwächtiges Kind und bin von anderen Kindern öfter verprügelt worden.
- Ich glaube, dass Tiefkühlpizza gesund ist, denn auf der Verpackung prangt das »A« der Lebensmittelampel.
- Ich bin gestresst und esse am Abend, bis Ruhe in mir einkehrt.
- Meine Arbeit geht mir auf die Nerven.
- Mein Partner geht mir auf die Nerven.
- Ich habe keinen Partner und bin schrecklich allein.
- Wenn ich nicht dick wäre, dann wäre ich nur noch klein.
- Ich muss jede Woche vier Tüten Kartoffelchips essen (weil ich abhängig von Geschmacksverstärkern bin).
- Mein Opa war ganz toll und hatte einen dicken Bauch.
- Als Kind hatte ich eine nervige Nachbarin und die war ganz dürr.
- Wenn ich vom Fahrrad gefallen bin, hat meine Mutter mir Süßigkeiten gegeben.
- Ich brauche Schokolade, sonst ertrage ich meine Familie, meine Arbeit und mein Leben nicht.

Du musst wenigstens eine winzige Kleinigkeit in deiner Psyche bezüglich deines ursächlichen Problems verändern. Sonst hast du keine Chance, dauerhaft abzunehmen. Sprich mit deinem Partner über dein Problem. Ruf einen alten Kumpel an. Zur Not wählst du die Nummer der Telefon-Seelsorge. Und es ist auch nicht verwerflich, sich an einen Therapeuten zu wenden.

## Sieh ein, dass du süchtig bist

Mittlerweile existieren viele Zeitungsartikel über meine Lebensgeschichte als Diabetiker bzw. über meine Ernährungs-Bücher. Der Tenor dieser Zeitungsartikel ist immer gleich: »Ein Arzt hat durch sein lustvolles Leben Diabetes bekommen. Jetzt hält er