

# Liebe Männer,

warum eigentlich ein Diabetes-Buch nur für euch? Dafür gibt es gleich mehrere Gründe: Zum einen haben Männer ein höheres Diabetesrisiko als Frauen, was an verschiedenen Faktoren liegt – der ungünstigeren Fettverteilung, der niedrigeren Insulinempfindlichkeit und dem fehlenden Schutz durch Östrogen. Dazu kommt – geben wir es ruhig zu, dass wir Männer selbst bei schon bestehenden Beschwerden eine ärztliche Untersuchung scheuen wie der Teufel das Weihwasser, körperliche Veränderungen entweder gar nicht richtig wahrnehmen bzw. ignorieren und dabei gerne denken: Wird schon wieder. So wird ein Diabetes u.U. erst spät entdeckt, wenn schon entsprechend fortgeschrittene Gesundheitsprobleme vorliegen.

Zu wenig auf die Signale des Körpers achten, es mit der Gesundheitsvorsorge nicht so genau nehmen und müde Witze über gesunde Ernährung machen – alles typisch Mann. Und Männer und ihr Bauch, das ist sowieso so ein Thema für sich. Wo Frauen um jedes Pfund weniger kämpfen, gehen es Männer im Allgemeinen gerne etwas gemüthlicher an. Was macht schon das bisschen Übergewicht und überhaupt – ein Mann ohne Bauch ist doch kein Mann! Solange das nächste Bier und das Steak dazu schmecken, ist doch alles in Butter. Dass hinter dem Übergewicht gesundheitliche Probleme lauern können, machen sich viele Geschlechtsgenossen lieber nicht bewusst.

Aus all diesen Gründen ist dieses Buch also für euch, Männer. Es soll euch Inspiration sein und Wissen und Unterstützung liefern, wenn bei euch ein Diabetes Typ 2 festgestellt wurde. Es soll euch dabei helfen, dem Diabetes Paroli zu bieten. Es zeigt euch, wie ihr ihn durch angepasste Ernährung und mehr Bewegung in den Griff bekommt und auf Medikamente verzichten könnt. So wie mir das auch gelungen ist. Und ich sage euch: Das ist es wert!

Euer  
Andreas Wartha