



» Wichtig

Immer, wenn ich in diesem Buch das Wort »Diabetes« benutze, meine ich damit »Diabetes Typ 2«.

# Warum dieses Buch?

Mein Name ist Dr. med. Rainer Limpinsel. Seit dem Jahr 2012 schreibe ich Bücher und Newsletter zum Thema Diabetes. Zudem halte ich Vorträge, habe einen kleinen YouTube-Kanal gestartet, gebe Interviews und war manchmal sogar im Fernsehen zu sehen. Das alles tue ich, weil ich in meinem 40. Lebensjahr einen ganz schlimmen Diabetes diagnostiziert bekommen habe. Damals haben mir die Schulmedizin, meine Apotheke und meine Krankenkasse nicht gesagt, dass Diabetes auch wieder verschwinden kann (natürlich wusste ich als Arzt das selbst, aber besagte Institutionen hatten keine Ahnung, dass ich Arzt bin und haben mich im Dunkeln gelassen). Mein Langzeitblutzucker HbA1c lag am Tag der Diagnose (August 2007) bei erschreckenden 14,1 Prozent. Ich habe sofort Insulin spritzen müssen. Das habe ich 12 Monate lang getan, bis ich keine Lust mehr aufs Insulinspritzen hatte. Eine gefährliche Unterzuckerung bei einer Bergtour war der Tropfen, der für mich das Fass zum Überlaufen brachte. Daraufhin habe ich meine Lebensweise umgestellt, hauptsächlich bin ich die Punkte Ernährung und Stress angegangen. Seit der Ernährungsumstellung im Sommer 2008 lebe ich mit guten Blutzuckerwerten und nehme keine Medikamente gegen Diabetes mehr ein. Genau das könnten 90 Prozent der Diabetiker schaffen.

Nachdem ich mein Buch »Der Anti-Diabetes-Plan« geschrieben hatte, habe ich festgestellt, dass viele Menschen nach ganz konkreten Tipps verlangen, was sie tun sollen und was nicht. Das Ganze muss zudem babyeinfach formuliert sein, denn Fremdworte verwirren viele Menschen. Also habe ich mir gedacht, ich verfasse ein Buch mit einem konkreten »Stundenplan«. Dieser Stundenplan läuft über drei Monate. In diesen drei Monaten hat der Leser die Möglichkeit, das eigene Leben zu hinterfragen und neu zu justieren. Alle Inhalte und Informationen müssen dabei aber total einfach zu überblicken sein und es muss realistische Etappen und Ziele geben. Deswegen findest du in diesem Buch 216 Kästchen zum Ankreuzen. Wenn du nach dem Ende der drei Monate mit gutem Gewissen alle 216 Kästchen angekreuzt hast, ist dein Diabetes mit einer Chance von 90 Prozent besiegt. Ich darf an dieser Stelle nicht von Heilung sprechen,

denn das möchte die deutsche Schulmedizin nicht. Aber mit 216 ehrlich erzeugten Kreuzchen solltest du mit guten Blutwerten und ohne Medikamente leben können.

Dabei ist es mir ganz wichtig, dass du keine Askese hältst. Dein neues Leben wird sogar lustvoller sein als dein altes Leben. Du sollst schlemmen, bis dir die Schwarze kracht. Fettiges, Fleisch, Süßes, Alkohol, Sättigungsbeilagen – alles erlaubt. Aber du sollst gesunde Lebensmittel verwenden. Welche das sind, das beschreibe ich dir ganz ausführlich. Außerdem sollst du ohne Stress leben und drei Minuten am Tag deine Muskeln trainieren. Denn das sind die Grundlagen einer jeden natürlichen Diabetes-Therapie: gesunde Lebensmittel, kein Stress und viel Bewegung. Damit die ganze Sache nicht zu langweilig wird, habe ich noch ein paar Anekdoten ins Buch eingeflochten. Doch bitte erwarte in diesem Buch keine Hintergrundinformationen. In diesem Praxisbuch, das du nun in den Händen hältst, schreibe ich nur so Dinge wie »Mache jeden Tag drei Minuten Sport«. Hintergrundinformationen (Sport aktiviert das AMPK-Enzymsystem, Sport schüttet gesunde Myokin-Hormone aus, Sport senkt den Cortisolspiegel, Sport wischt deine Insulinresistenz hinfort, etc.) stehen in meinen anderen Büchern. Für Hintergrundinformationen empfehle ich dir mein Buch »Der Anti-Diabetes-Plan« vom TRIAS Verlag. Diese beiden Bücher gehören zusammen. Sie bilden sozusagen die Doppel-Langspielplatte, die dein Leben verändern wird.

**Die Hardcore-Facts:** Diabetes bedeutet, dass dein Blut zu viel Blutzucker enthält, also zu süß ist. Die Schulmedizin hat die Grenzwerte wie folgt festgelegt: Nüchtern am Morgen darf dein Blutzucker bis 100 mg/dl bzw. 6,6 mmol/l betragen. 120 Minuten nach einem Mahl mit vielen Sättigungsbeilagen darfst du maximal 140 mg/dl bzw. 7,8 mmol/l messen. Deinen Langzeitblutzucker HbA1c kann nur ein Labor bestimmen. Dieser Wert darf nicht höher als 5,7 Prozent bzw. 39 mmol/mol sein.

Diabetes ist eine Zivilisationskrankheit. Bis zur industriellen Revolution gab es keinen Diabetes. Wenigstens nicht in der normalen Bevölkerung. Menschen mit viel Reichtum (also viel Nahrung), Bewegungsmangel und Stress konnten hingegen sogar schon im Altertum Diabetes entwickeln. Die erste Person mit einem belegten Diabetes Typ 2 war die ägyptische Pharaonin Hatschepsut. Sie regierte von 1479–1458 v. Chr. Im Jahre 2007 wurde ihre Mumie gefunden. Hatschepsut war dick und hatte Diabetes. Im Alter von 50 Jahren war sie an Krebs gestorben. Diabetiker leiden häufiger an Krebs als die stoffwechselgesunde Bevölkerung.

In Deutschland leben mindestens acht Millionen Diabetiker. Zwei Millionen ahnen nichts von ihrer Erkrankung, weil sie nicht zum Arzt gehen. Du kannst hohen Blutzucker

cker nicht spüren oder schmecken. Erst bei extrem hohen Werten treten Symptome auf. Ständiges Wasserlassen ist der Klassiker.

Etwa 50 Prozent der Menschen tragen die prinzipielle Veranlagung für Diabetes in ihren Genen. Ein heute geborenes Kind wird mit einer rechnerischen Wahrscheinlichkeit von 33 Prozent als Erwachsener Diabetes bekommen. Bricht die Krankheit aus, wollen die Körperzellen wegen Bewegungsmangel, Stress, Übergewicht und schlechter Nahrung nicht auf das körpereigene Insulin hören. Der Mediziner sagt Insulinresistenz dazu. Diese Resistenz kann verschwinden, dann verschwindet auch der Diabetes. Denn die Bauchspeicheldrüse stellt bei Typ 2 prinzipiell noch genug eigenes Insulin her.

Kümmerst du dich nicht um deinen Diabetes, besteht ein massives Risiko für Nieren-, Augen- und Nervenschäden. Dazu gesellen sich Herzinfarkt, Schlaganfall und abgestorbene Füße. Diabetes kostet die deutsche Gesellschaft jedes Jahr 32 Milliarden Euro und ist die Ursache für 40.000 Amputationen.

90 Prozent aller Diabetiker könnten komplett von Medikamenten gegen Diabetes runterkommen und trotzdem mit gesunden Blutzuckerwerten leben, wenn sie alle Tipps aus diesem Buch wirklich beherzigen. Wenn sie also 216 ehrlich generierte Kreuzchen setzen können. Menschen mit Typ-1- oder Typ-3-Diabetes sind hingegen ein Leben lang auf Insulinspritzen angewiesen.

Du kannst Diabetes mit Medikamenten oder einer Umstellung deiner Lebensweise in den Griff kriegen. Wichtig ist, dass am Ende dein HbA1c-Wert stimmt. Der schulmedizinische Grenzwert für HbA1c beträgt beim Diabetiker 7 Prozent bzw. 53 mmol/mol. Diese Angabe gilt bis zu deinem 75. Lebensjahr. Bist du älter, klettert der Grenzwert auf 7,5 Prozent bzw. 58 mmol/mol. Dein HbA1c-Wert muss also darunter liegen.

Die natürliche Therapie von Diabetes ist das, was ich dir in diesem Buch beibringen möchte. Dieser Weg hat neben der Therapie der zu hohen Blutzuckerwerte noch viele andere Vorteile, denn du senkst generell das Risiko für die Entstehung aller Krankheiten. Es ist heutzutage nämlich so, dass 80 Prozent der Krankheiten der Menschen in reichen Gesellschaften durch einen ungesunden Lebenswandel entstehen.

**Zucker, der weiße Killer.** Einer der wichtigsten Punkte, wenn du deinen Diabetes auf natürlichem Wege bekämpfen willst, ist der Verzicht auf Zucker. Das Problem ist gar nicht, dass kleine Mengen an Zucker deinen Stoffwechsel total ausbrechen lassen

würden. Das Problem ist, dass Zucker süchtig macht. Wenn du nur kleinste Mengen an Zucker isst, dann kommst du einfach nicht von deiner Zuckersucht runter. Am Ende landest du wieder bei einem halben Kuchen jeden Tag. Das ist aber gerade das, was du nicht willst und was dich krank gemacht hat. Das Thema »Zucker-Verzicht« ist ein sehr sensibles und mit allerlei Gefühlen aufgeladenes Thema. Ich gebe öfter Interviews bei irgendwelchen Online-Veranstaltungen. Wenn der Moderator und ich dann auf das Thema »Zucker-Verzicht« kommen, dann bricht die Zuschauerzahl sofort ein. Die Leute schalten ihre Rechner aus, wenn sie nur das Wort Zucker-Verzicht hören. Trotzdem sehe ich den kompletten Verzicht auf Zucker als das wichtigste Mosaiksteinchen an, wenn es um deine Gesundheit geht. Diesen Weg kannst du nur alleine gehen wollen. Denn von der Pharmaindustrie oder den Politikern hast du in dieser Hinsicht überhaupt keine Hilfe zu erwarten. Ich gebe zu, dass die ersten drei Tage ohne Zucker wirklich grausam sind. Aber nach spätestens drei Wochen hast du komplett vergessen, wie es war, ein Zucker-Junkie zu sein. Sieh den Ausbruch deines Diabetes als Warnschluss an. Diabetes ist keineswegs nur der erhöhte Blutzucker. Wenn dein Blutzucker zu hoch liegt, dann sind dein gesamter Stoffwechsel und deine gesamte hormonelle Lage im Körper außer Rand und Band. Wenn du gesund lebst, dann senkst du nicht nur deinen Blutzucker, sondern tust auch viel anderes Gutes für deinen Körper.

»Ohne Zucker senkst du ganz klar auch das Risiko für alle anderen Erkrankungen, die deinem Leben ein vorzeitiges Ende breiten oder dich für die letzten zehn Jahre zu einem Wrack machen können.

**Gesunde Lebensmittel** sind möglichst frisch. Du lässt also alles industriell Produzierte weg und kochst selbst. Die Lebensmittelampel ist eine Verarschung der Verbraucher. Auch auf einem ungesunden Lebensmittel kann ein grünes »A« prangen, denn der Ampel ist egal, ob Chemie und schnelle Kohlenhydrate im Produkt stecken und wie hoch verarbeitet es aus der Fabrik kommt.

Gesunde Nahrung enthält viel Gemüse, viel Salat, viele Hülsenfrüchte, ordentliche Mengen an guten Fetten und Eiweißen, wenig Obst, keine Säfte, keinen Zucker, keine Süßstoffe, keine Chemie, keine Aromen, keine Farbstoffe, keine Milch und keinen Weizen. Die beste Sättigungsbeilage ist runder Vollkornreis (S. 129).

Ich persönlich ziehe diese Prinzipien wirklich konsequent durch. Ich habe im Sommer 2008 damit begonnen. Im Februar 2009 bin ich wie gewöhnlich in meinen Skiurlaub gefahren. Auf der Piste creme ich mir immer meine Lippen ein. Dafür habe ich damals meinen üblichen Lippenpflegestift genommen. Doch dieser schmeckte auf meinen Lippen plötzlich wie Vanilleeis. Kein Wunder, denn es steckt künstliches Vanille-Aroma im Produkt. Auf der Piste bekam ich nach kurzer Zeit totalen Appetit auf Süßigkeiten. Nicht wegen der Anstrengung, sondern wegen des andauernden Vanille-Aromas. Völlig irre, oder?

Auch Bier lässt du weg, stattdessen greifst du zu trockenen Weinen oder klaren Schnäpsen – falls du Alkohol trinken möchtest. Kaffee und Tee sind in normalen Mengen getrunken okay. Ein Schluck Milch im Kaffee ist ebenfalls in Ordnung, denn er macht den pH-Wert des Kaffees erträglicher (obwohl ich ansonsten absolut vom Milchtrinken abrate). Weder Kaffee oder Tee sollten gesüßt oder aromatisiert sein. Zur Durstlöschung trinkst du Wasser, sonst nix.

**Onkel Anton.** Ich kann an dieser Stelle natürlich nur für meine eigene Familie sprechen, aber es ist durchaus so gewesen, dass bereits in den 1970er-Jahren die Menschen ahnten, dass moderne Ernährung ungesund ist. Meine Mutter war nämlich eine moderne Hausfrau der 1970er-Jahre. Und das bedeutete für meine Mutter: Dose auf, Essen fertig. Zudem versorgte uns Mama zwei- bis dreimal pro Woche mit Fast Food aus der Stadt. Ich rede hier von Currywurst, Pommes und natürlich von frittierten Klumpen aus Hähnchen-Pressfleisch, die damals für meinen Bruder und mich State-of-the-Ernährungspyramide waren. Manchmal brachte sie auch ein ganzes Hähnchen vom Hähnchengrill mit. Ab und an sogar roh, damit Mama es selbst in der Pfanne braten konnte. Interessant wird letztgenanntes Detail durch meinen Großonkel Anton. Der war ein ziemlich cooler Typ. Er hatte nämlich für seine Hühner, die er in seinem eigenen Hof hielt, eine Unterführung unter dem Gartenweg gebaut. Wir Kinder konnten – beim jährlichen Besuch – somit in den Garten von Onkel Anton gehen und die Hühner unterquerten uns. Sehr cool. Bei jedem Besuch schenkte uns Onkel Anton ein selbst geschlachtetes Hähnchen. Dieses Hähnchen bereitete meine Mutter dann zu Hause zu und jedes Mal sagte sie: »Meine Güte, was sind das für gute Hähnchen, die schrumpeln gar nicht zusammen in der Pfanne, so wie das diese Wasserhähnchen vom Grill immer tun.« Genau in dieser Bemerkung erschöpfte sich aber auch schon die nachhaltige und gesunde Ernährungspolitik meiner Mutter. Denn Mama zog daraus keine weiteren Schlussfolgerungen. Somit bekamen wir 364 Tage im Jahr schlechtes Hähnchenfleisch zu essen und genau einmal im Jahr bekamen wir gutes Bio-Hähnchen von Onkel Anton.

» Sicherlich hätte meine Mutter irgendwo beim Bauern auch in den 1970er-Jahren gutes Hähnchenfleisch besorgen können. Aber an diese Möglichkeit hat sie nicht eine Gehirnzelle verschwendet.

**Meine Oma** war absolut zuckersüchtig. Sie war der friedlichste Mensch auf der Welt, wenn sie am Nachmittag aber nicht ihre Zuckerportion in Form von Schokolade, Cola oder Kuchen bekam, dann wurde sie zu einer hysterischen Hyäne. Natürlich hat meine Oma dafür gesorgt, dass auch in mir eine gewisse Vorliebe für Süßigkeiten verankert wurde. Als ich dann mit 16 Jahren nicht mehr so viel Schokolade essen wollte, hat meine Oma mir einfach die Schokolade auf den Wohnzimmertisch gelegt, wenn ich sie besucht habe. Und sie wusste genau, was passieren würde: Spätestens nach drei Minuten würde ich kleinbeigeben und die Schokolade doch essen. Diesen »Oma-Effekt« stelle ich heutzutage bei sehr vielen Erwachsenen fest. Viele Erwachsene geben Kindern Schokolade und andere Süßigkeiten, um in der Psyche der Kinder selbst als positive Personen zu gelten. Das ist für mich nichts anderes als ein ganz schlimmes Dealertum. Mittlerweile hasse ich es, wenn Erwachsene Kindern Süßigkeiten geben. Warum tun sie das? Sie könnten den Kindern genauso gut einen Schnaps anbieten.

» Auch Schnaps macht süchtig. Genau wie Schokolade.

**Auf dem Grab meiner Mutter.** Doch zurück zu meiner Mutter. Ich habe in den letzten Jahren festgestellt, dass ich tatsächlich immer noch eine fatale Schwäche für industriellen Süßkram entwickeln kann, wenn ich extrem unter Stress stehe (das mit dem Stress passiert mir eigentlich nicht mehr, aber zeitweise eben doch). Vor ein paar Jahren gab es tatsächlich eine Hochstress-Phase, in der ich täglich heimlich zum Supermarkt gefahren bin und Pudding oder Schokolade gefuttert habe. Um das zu durchbrechen, bin ich im Sommer 2018 zum Grab meiner Mutter geradelt. Im Gepäck hatte ich einen industriellen Wackelpudding mit fertig konfektionierter Vanillesoße. Diese Art Nachtisch gab es früher bei meiner Mutter fast jeden Tag. Ich habe mich auf das Grab meiner Mutter gesetzt und in aller Seelenruhe den Wackelpudding aufgegessen. Dann habe ich meiner Mutter gesagt, dass das der letzte Wackelpudding in meinem Leben gewesen wäre und dass sie deswegen bitte nicht sauer sein soll.

» *Bis heute habe ich nie wieder Pudding gegessen.*

**Meine Mutter stresst mich.** Mama hatte in ihren letzten Lebensjahren ganz schlimme Anzeichen einer Herzschwäche. Das lag unter anderem daran, dass meine Mutter ihr Leben lang zu hohem Blutdruck hatte, aber sich nie richtig um ihren Blutdruck gekümmert hat. Zu hoher Blutdruck ist genau wie Diabetes ein lautloser Killer in unserer Gesellschaft. Meine Mutter ist im Sommer 2011 an einem Herzinfarkt verstorben. Sie ist einfach umgefallen und war tot. Genau so einen Tod hatte sie sich immer gewünscht und mit dem Abstand der Jahre weiß ich, dass Mama da sozusagen aktiv draufhingearbeitet hat. Denn sonst hätte sie ja mal was gegen ihren hohen Blutdruck unternommen. Ich als Arzt wusste natürlich schon lange Zeit vorher, dass das mit meiner Mutter nicht mehr auf einen grünen Zweig führen würde. Doch als es dann soweit war und meine Mutter tatsächlich tot war, sind meine Blutzuckerwerte komplett ausgerastet. Ich musste nur einen Apfel oder eine Scheibe Roggenbrot essen und schon kletterte mein Blutzucker auf über 300 mg/dl. Ich habe sage und schreibe drei Monate gebraucht, um von diesen hohen Werten wieder runterzukommen. Das erzähle ich dir, damit du einsiehst, wie groß die Auswirkung deiner Psyche auf deinen Diabetes ist. Der Tod meiner Mutter war für mich damals eine extreme Stresssituation. Und das, obwohl ich dachte, ich hätte die ganze Sache klar durchschaut und alles im Griff. Aber die Psyche des Menschen lässt sich eben nicht immer vom willentlichen Gehirn in die richtigen Wege leiten. Du solltest also wirklich überdenken, ob dein Job, dein Haus, dein Partner, dein Auto, deine Hobbys, dein Engagement, deine politische Aufklärung, das Lesen von fünf Tageszeitungen dich bereichert und nach vorne bringt. Oder stressen dich diese Dinge mehr als du zugeben möchtest? Und wenn dem so ist, dann kann ich dir nur raten: Ändere etwas. Geh dahin, wo es weh tut. Bestell die Zeitung ab. Mach richtig Urlaub. Mach Feierabend. Lass dich nicht stressen.

» *Wenn du gestresst bist, ist dein Cortisolspiegel hoch. Dann klettert in der Folge auch dein Blutzuckerspiegel nach oben. Das musst du ändern.*