

Vorwort

Sie haben Diabetes? Ihre Diagnose ist noch frisch oder schon länger bekannt, aber Sie fühlen sich einfach noch nicht ausreichend informiert? Oder hat Ihr Partner Diabetes und Sie sorgen sich um ihn?

Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Mein Name ist Dr. med. Rainer Limpinsel, ich bin Arzt und ich habe Diabetes. Mein Diabetes ist in meinem vierzigsten Lebensjahr ausgebrochen, weil ich zu moppelig war und zu viel Stress hatte. Der Langzeitwert für meinen Blutzucker – mein HbA_{1c}-Wert – lag im August 2007 bei erschreckenden 14,1 %; gesund sind Werte unter 6%. Seither habe ich keinen Menschen mit schlechteren Blutwerten getroffen. Sollten Sie meinen zweifelhaften Rekord übertroffen haben, klicken Sie auf meine Homepage www.diabetes-heilen.de. Dort gibt es ein Ranking der miesesten HbA_{1c}-Werte aller Zeiten. Tragen Sie sich mit Ihrem Langzeitwert ein.

Sie sehen, ich habe meinen Humor nicht verloren. Ich bin heute sogar froh, Diabetes bekommen zu haben. Mein Diabetes ist mein Freund, er passt auf mich auf. Wie das funktionieren kann, möchte ich Ihnen in diesem Buch erklären.

Wussten Sie, dass Sie ein Glückspilz sind? Denn Sie wissen, dass Sie Diabetes haben. In heutiger Zeit halten die Ärzte viele schöne Medikamente gegen Diabetes parat. Im Grunde stellt Diabetes lediglich ein lästiges und teures Ärgernis dar. Lästig für Sie als Patient und teuer für unser Gesundheitssystem.

Unendlich viel schlimmer wäre es für Sie, wenn Sie Diabetes hätten, aber nichts davon wüssten. Denn wenn Diabetes jahrelang unerkannt in Ihrem Körper wütet, kann die Sache wirklich hässlich werden. Die schlimmsten Schicksale, die mir als Arzt im Krankenhaus unterkamen, hatten immer irgendwie mit Diabetes zu tun. Warum süßes Blut (denn Diabetes ist schlicht und ergreifend zu süßes Blut) Ihre Gesundheit ruinieren kann, werden Sie im Laufe des Buches erfahren.

Die Entstehung von Diabetes hat ganz viel mit Übergewicht und falscher Ernährung zu tun. Erst als ich meinen Weg in ein neues, schlankes Leben zurückgelegt hatte, wurde mir klar, wie dick ich zuvor wirklich gewesen war. Mein Bauch hatte mich jahrelang getäuscht über seine Dimensionen. Da spielen psychische Faktoren eine ganz große Rolle. Ich habe 20 Jahre lang versucht abzunehmen. Ich habe zahllose Diäten ausprobiert und bin am Ende immer gescheitert. Mein Gewicht erinnerte mich an Aktienkurse. Es war generell leichten Schwankungen unterworfen, aber letzten Endes ging es immer nach oben. Wie Sie also wirklich dauerhaft abnehmen und dabei glücklich bleiben, ist ebenfalls Thema dieses Buches.

In der heutigen Zeit gibt es einen großen Unterschied zu vergangenen Tagen: die Lebensmittel-Industrie mit all ihren schönen bunten Tüten, die Ihnen im Supermarkt verkauft werden. Sie können durch unbewusstes Einkaufen im Supermarkt Ihren Blutzuckerwert in höchste Höhen treiben. Leider gilt das auch für Bio-Supermärkte. Die Tricks der Lebensmittel-Industrie decke ich auf.

Lernen Sie also schon im Vorwort dieses Buches das Wichtigste: Ihr Leben ist wunderbar und es kann durch Diabetes sogar besser werden.

Ihr Rainer Limpinsel