

# Was ich mit Diabetes erlebt habe

**Diabetes weg in drei Tagen – dieser Titel ist verboten.** Eigentlich wollte ich diesem Buch den Titel geben »Diabetes weg in drei Tagen«. Ja, ich wollte mit diesem provokanten Titel wachrütteln. Ich hätte auch nichts dagegen gehabt, einen kleinen Medienskandal zu generieren. Aber am Ende des Tages musste ich einsehen, dass das einfach nicht geht. Zum einen hat die deutsche Schulmedizin was dagegen und zum anderen ist die Wettbewerbszentrale bekannt dafür, Autoren zu verklagen, die irgendwelche Heilsversprechen abgeben. Und dann gibt es natürlich noch einen kleinen Prozentsatz an Diabetikern, deren Diabetes tatsächlich natürlichen Therapieansätzen gegenüber resistent zu sein scheint. Ungefähr 20 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes gehören in diese Kategorie. Aber schon an dieser Stelle wird es maximal kompliziert. Denn von besagten 20 Prozent sind die Hälfte unerkannte Typ-1-Diabetiker. Bleiben also echte zehn Prozent an therapieresistenten Menschen mit Typ-2-Diabetes. Ich bin mir allerdings sicher, dass diese Zahl unfassbar schrumpfen würde, wenn diese Patienten eine wirklich nachhaltige Diabetes-Therapie durchziehen würden. Die Vermeidung von Stress ist hierbei ein ganz elementares Thema. Doch dazu werde ich dir im Verlauf des Buchs noch mehr Informationen geben. Halten wir also an dieser Stelle ganz profan fest: In Deutschland leben ca. zehn Millionen Menschen, bei denen der Blutzucker zu hoch liegt (hoher Blutzucker = Diabetes). Zwei Millionen davon ahnen überhaupt nichts von ihrem Problem. Würden all diese Menschen die Tipps aus diesem Buch verinnerlichen und umsetzen, könnten neun Millionen ohne Medikamente wieder mit guten Blutzuckerwerten leben.

## Was bedeutet der Begriff Diabetes?

Wenn du sagst »Ich habe Diabetes«, heißt das nichts anderes als »Mein Blut ist zu süß«. Und hierbei ist wortwörtlich gemeint, dass zu viel Zucker in deinem Blut schwimmt. Stell dir vor, du hast zwei Tassen

Kaffee vor dir auf dem Tisch stehen. Eine Tasse Kaffee steht da einfach so rum und in die andere Tasse Kaffee gibst du zwei Stück Würfelzucker. Dann ist die Tasse Kaffee mit Zucker ein Sinnbild für das Blut des Diabetikers. Der ungesüßte Kaffee verkörpert das Blut des Gesunden. Das ist der Sachverhalt von Diabetes, mehr steckt nicht dahinter. Süßes Blut. Ganz wichtig ist, dass du nicht die Aussagen »Ich habe Diabetes« und »Ich habe schon Folgeschäden aufgrund meines Diabetes« vertauschst. Diabetes haben bedeutet süßes Blut zu haben. Das ist eher ein Zustand als eine Krankheit. Doch wie ich dir noch erklären werde, kann Diabetes (also süßes Blut) ganz schreckliche Krankheiten in deinem Körper auslösen. Die Sachlage ist ein bisschen wie beim Hochdruck. Hochdruck an sich ist streng genommen keine Krankheit. Hochdruck ist Hochdruck. Aber Hochdruck schädigt auf lange Sicht dein Herz, deine Nieren oder dein Gehirn. Schwupps, ist aus einem Zustand (hoher Blutdruck) eine handfeste Krankheit geworden (Herzinsuffizienz, Nierenversagen, Demenz). Und süßes Blut macht auf Dauer blind, Nervenschäden oder abgefaulte Füße. Ich verspreche dir in diesem Buch nicht, dass ich deine Folgeschäden therapieren kann, sondern ich verspreche dir, dass dein Diabetes verschwinden kann. Und wie du jetzt weißt, bedeutet Diabetes, dass du zu süßes Blut hast. Dein zu süßes Blut bekommst du weg.

## Remission statt Heilung

Darf ich bei Diabetes von Heilung sprechen? Nein, darf ich nicht. Offiziell spricht die Schulmedizin von »Remission«. Dieser Begriff bedeutet so viel wie »Zurückdrängung«. Die Schulmedizin sagt also: »Diabetes ist unheilbar«. Für mich klingt das so, als würde die Schulmedizin auf das lukrative Geschäft mit den Diabetikern schießen. Denn es gibt eine Heilung bei Diabetes. Nimm meine Lebensgeschichte.

Im Jahr 2007 bekam ich meine persönliche Diabetes-Diagnose. Mein Langzeitwert für den Blutzucker (HbA1c) betrug 14,1 Prozent. Normal sind Werte von vier bis sechs Prozent. Auch alle anderen Blutwerte waren schlecht. Ich war das klassische Beispiel eines Menschen, der über ein metabolisches Syndrom in einen akut entgleisten Diabetes

mit einem drohenden hyperosmolaren Koma gerutscht war. Wenn ich heute die gleiche Blutuntersuchung machen würde, wiese mich der Laborbogen als gesunden Menschen aus. Und ich nehme seit dem Jahr 2008 gar keine Medikamente ein. Insofern wüsste ich keinen Grund, warum ich nicht von einer *Heilung* meines Diabetes sprechen darf. Meine Blutwerte werden so lange gut sein, wie ich schlank bleibe und Sport treibe. Setze ich mich morgen hin, trinke einen Kasten Cola leer und gehe drei Tage später zur Blutuntersuchung, würden meine Blutwerte wieder schlechter sein. Aber ich trinke keine Cola mehr. Also bleibe ich gesund.

Außerdem gebe ich folgende philosophische Komponente zu bedenken: Was war in den Jahren vor dem Ausbruch meines Diabetes? Ich trage definitiv die Veranlagung für Diabetes in meinen Genen. Mein Vater hat Diabetes und die Mutter meiner Mutter hatte Diabetes. Jedem Internisten hätte in meiner Jugend klar sein müssen, dass ich mal Diabetes bekommen werde, wenn ich 20 Jahre lang nur ungesundes Zeug esse und übergewichtig werde. Trotzdem galt ich damals als gesund. Ich sehe eigentlich keinen großen Unterschied zwischen meiner damaligen Situation als offiziell stoffwechselgesunder Twen und meiner heutigen Situation als dokumentierter Diabetiker. Schon als Twen drohte mir Diabetes und heute droht mir wieder Diabetes, wenn ich übergewichtig werde oder wieder nur Ungesundes esse. Nur die Zeitspanne ist unterschiedlich lang. Als ein Mensch, dem Diabetes genetisch in die Wiege gelegt wurde, musste ich mich bis zum ersten Ausbruch meines Diabetes viele Jahre lang schlecht ernähren. Heute reicht wahrscheinlich eine Woche mit viel Süßigkeiten plus Junkfood und mein Diabetes wäre wieder da. Weil ich aber nicht vorhabe, mich in Zukunft schlecht zu ernähren, spreche ich im privaten Kreis guten Gewissens von »Heilung« statt von »Remission«.

Warum Diabetes wieder verschwinden kann und was du genau tun musst, das erzähle ich dir im Laufe des Buchs.



### Schulmedizinische Grenzwerte für Blutzucker

Wenn du am Morgen nüchtern misst, darfst du einen Wert von maximal 100 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) haben.

120 Minuten nach einem wirklich üppigen Mahl mit vielen Sättigungsbeilagen darfst du maximal 140 mg/dl messen.

Deinen Langzeitblutzucker HbA1c kann nur ein Labor bestimmen. Der Wert darf nicht höher als 5,7 Prozent sein.

Liegen deine Werte etwas darüber, hast du laut Schulmedizin *Prädiabetes*. An sich wäre das kein Problem, behältst du aber deinen Lifestyle so bei wie bisher, endest du irgendwann bei Insulinspritzen.

Blutzuckerwerte und Diabetes verhalten sich nicht digital. Es gibt also kein »An« oder »Aus«. Forscher haben untersucht, ab welchem morgendlichen Blutzuckerwert (nüchtern) die Menschen statistisch gesehen in einen massiven Diabetes rutschen, wenn sie in Zukunft nichts an ihrem Leben ändern. Dieser Wert liegt bei 105 mg/dl.

## Wahr oder wahrscheinlich?

Statt der Wahrheit »Diabetes kann wieder verschwinden« hörst du sehr oft »Diabetes ist eine chronische Krankheit«. Und meist sagen die Leute dann noch hinter vorgehaltener Hand »Erst schluckst du Tabletten und dann endest du sowieso beim Insulinspritzen«. Deswegen sollten wir uns mit dem Wahrheitsgehalt dieser Sprüche beschäftigen. Ich beginne mit dem Spruch der Pharmaindustrie und vieler Ärzte »Diabetes ist eine chronische Erkrankung«.

Es ist richtig, dass heutzutage etwa zehn Prozent aller Deutschen an Diabetes leiden. Die Veranlagung für Diabetes steckt ungefähr der Hälfte aller Menschen in den Genen. In grauer Vorzeit, als es sehr wenig zu essen gab, haben die potenziellen Diabetiker Notzeiten besser

überlebt. Damals war die Veranlagung für Diabetes also sehr sinnvoll. Das liegt daran, dass Insulin nicht nur deinen Blutzucker reguliert. Insulin ist ein Hormon und die einzige Substanz, die Blutzucker nach unten bringen kann. Aber Insulin wirkt auch bei deinem Muskel- und Körperfett-Aufbau mit. Insulin ist ein anaboles (mästendes) Hormon. Deswegen benutzen einige Kraftsportler verbotenerweise Insulin, um einen massigeren Körper zu bekommen. Es ist kein Geheimnis, dass Menschen in der Regel vier Kilogramm Gewicht zulegen, wenn sie insulinpflichtige Diabetiker werden. Von den Millionen deutschen Diabetikern versucht so gut wie keiner, seine Erkrankung aktiv zu bekämpfen. In allen Lehrbüchern der Medizin steht seit mindestens hundert Jahren, dass Medikamente gegen Diabetes erst dann gegeben werden dürfen, wenn eine Gewichtsabnahme keine Heilung bringt. Das Problem liegt nun darin, dass niemand ernsthaft versucht, Gewicht zu verlieren. Stattdessen wollen eigentlich alle Diabetiker nur eine Tablette schlucken, um dann einfach weiter so essen und leben zu können wie bisher. Insofern ist Diabetes heutzutage *de facto* eine chronische Erkrankung. Diese Aussage ist in der Realität zutreffend, aber sie basiert darauf, dass niemand nachhaltig versucht, seine Diabetes-Erkrankung zu heilen. Ähnlich gelagert wären folgende Aussagen: »Ein Auto muss eine Klimaanlage haben (sonst ist es kein Auto)« oder »Ein Fernseher muss einen Flachbildschirm haben (sonst ist er kein Fernseher)«. In der Realität ist es heutzutage so, aber trotzdem sind die Aussagen nicht korrekt. Es gibt Autos ohne Klimaanlage und Fernseher ohne Flachbildschirm. Und wer seinen Lifestyle ändert, wird seinen Diabetes los!

## Du wirst es schaffen

Danke, dass du dich für dieses Buch interessierst. Ich muss kein Hellseher sein, um zu mutmaßen, dass du moppelig bist und Diabetes hast. Denk immer dran, dass es erst seit zwei Millionen Jahren Menschen auf dieser Welt gibt. Dicke Menschen wären 1999 900 Jahre lang als Idole vergöttert worden. Wer dick ist, hat Gene, die ihn dick werden lassen können. Diese Gene hätten dich in der Frühzeit der

Menschheit überleben lassen. Ein ganz großer Schlüssel zum Erfolg ist es, alles positiv zu sehen. Sieh es also positiv, dass du dick bist. Du stehst über dem gängigen Schönheitsideal, du bist ein Genießer und du lässt es dir gutgehen. Lass dir nie von einem Menschen, der sein Leben lang schlank war, irgendwelche Ernährungsdinge erklären. Solch eine Person hat einen komplett anderen Stoffwechsel oder eine völlig andere Psyche als du. Ja, es gibt die Veranlagung, moppelig zu werden. Ich habe diese Veranlagung ganz sicher. Ich habe sie aus den Genen meines Großvaters Hans bekommen. Opa Hans hatte eine riesige Plauze. Wer dick werden kann, aber schlank bleiben möchte, muss aufpassen, was er isst. Keine Sorge, du darfst schlemmen nach Herzenslust. Aber nimm »schlaue« Lebensmittel dazu. Und wenn du schlank und ungestresst bist, verschwindet dein Diabetes. Das ist ein Naturgesetz.

## Ich war zu dick

Ich selbst habe mich bis zum Jahr 2007 überhaupt nicht um gesunde Ernährung gekümmert. Es war bei mir genau das Gegenteil, ich war ein Verfechter des Junk Food. Bis zum Jahr 2007 hätte ich ein Buch über gesunde Ernährung nicht schreiben können, ich hätte eher ein Buch mit dem Titel »Bleib mir weg mit Bio-Fraß« geschrieben. Bis zu meinem 40. Lebensjahr hatte ich mir etwa 30 Kilogramm Übergewicht angefuttert. Aber ich war der König (ja, der Erfinder) von Body Positivity. Denn die Meinung aller anderen zu meinem Bauch war mir wirklich vollkommen scheißegal. Ich war geradezu stolz auf meinen Bauch. War er doch Beweis so mancher durchzechten Nacht und meiner Liebe zu Chips, Pommes und Schokolade. Zudem war ich mir sicher, nie krank zu werden. Denn ich habe nie Schnaps getrunken oder geraucht. Außerdem bin ich immer relativ sportlich gewesen. Weil ich seit meinem 19. Lebensjahr Rennrad fahre.

Doch dann wurde ich im August des Jahres 2007 mit meiner niederschmetternden Diabetes-Diagnose konfrontiert. Mein Langzeitblutzucker HbA1c lag bei rekordverdächtigen 14,1 Prozent. Mein Nüchternblutzucker betrug 321 mg/dl. Meine Cholesterinwerte waren so

schlecht, dass bei einem Wert nur »tilt« stand. Meine Triglyceride lagen bei schwindelerregenden 3 025 mg/dl. Ich musste sofort Insulin spritzen. Noch drei Wochen vor meiner Diabetes-Diagnose stand ich mit meinem Rennrad in den französischen Seealpen auf dem höchsten asphaltierten Alpenpass (Cime de la Bonette, 2860 Höhenmeter). Ich will mich hier nicht über den grünen Klee loben, aber nur eine Minderheit der Menschen würde ohne Pedelec da hochkommen. Da fühlt man sich nicht krank, meine Body Positivity war noch drei Wochen vor meiner niederschmetternden Diabetes-Diagnose grenzenlos.

Wirklich interessant wird die Sache mit meinem Diabetes und gesunder Ernährung aber erst dadurch, dass ich promovierter Mediziner bin. Ich habe an der Ruhr-Universität Bochum Human-Medizin studiert, habe in Bochum am Institut für Arbeitsmedizin meine Doktorarbeit abgelegt und in einer Diabetes-Chirurgie in Witten als Arzt gearbeitet. Ich glaube, ich bin der einzige Mensch auf der ganzen Welt, der Bücher über Diabetes schreibt und in seinem Leben etwa 50 Unterschenkel von Diabetikern amputieren musste. Ich war also wirklich vorgewarnt, was das Thema Diabetes angeht. Trotzdem bin ich im Jahr 2007 in meinen eigenen Diabetes hineingerutscht, denn ich habe mehr als 20 Jahre verdrängt, dass ich immer dicker wurde. In meiner Höchstphase – etwa um das Jahr 2004 – wog ich etwa 30 Kilogramm mehr als heute. Ich bin damals nicht mehr auf eine Waage gegangen und ich habe auch keine Fotos von mir machen lassen. Meine riesige Plauze versteckte ich unter flatternden knallbunten Hawaiihemden. Offiziell war das lustig, denn ich war damals ein echtes Partyanimal. Immer witzig, immer laut, immer body-positiv, immer alkoholdurstig. Doch in Wirklichkeit habe ich mich geschämt für meine dicke Plauze. Meine Hosen bekam ich interessanterweise immer noch unter der Plauze zugeknöpft. Das ist ein ganz klares Symbol dafür, dass jemand eine Diabetes-Gefahr in sich trägt. Denn die Fettverteilung ist bei einem potenziellen Diabetiker ganz anders als bei einem Menschen, der trotz Übergewicht nicht an Diabetes leiden wird. Der potenzielle Diabetiker hat dünne Ärmchen und Beinchen und einen dünnen Hals. All sein Fett sammelt sich an seinem Bauch an. Es gibt auf dieser Welt niemanden mit einer größeren genetischen Diabetes-Präposition als

ich sie habe. Wenn ich alte Fotos aus meinen zwanziger Lebensjahren anschau, erblicke ich einen an sich spindeldürren Menschen, der aber schon die typische Fettverteilung des potenziellen Diabetikers mit sich herumschleppt. Schon damals hätte mir klar sein müssen, dass ich irgendwann einmal Diabetes bekommen werde.



### Body Positivity

Die ursprüngliche Idee hinter Body Positivity ist rundherum gut und ich unterstütze diese Idee vollkommen. Es geht darum, dass angebliche körperliche Makel vollkommen in Ordnung sind. Ich rede hier von kleinen Speckrollen, schütterem Haar, einem Hängebusen, behaarten Frauenbeinen oder Cellulitis. Ganz zu schweigen von Segelohren, schiefen Nasen oder einem fehlenden Schneidezahn. Wie so viele neue Modeerscheinungen entstand auch der Trend der Body Positivity in den USA. Es waren vor allen Dingen Frauen, die keine Lust mehr hatten, dem früher üblichen Schönheitsideal zu entsprechen. Denn ganz normale Menschen waren früher oft bereit, jede Menge Kosten, Mühen und eventuell sogar Schönheitsoperationen auf sich zu nehmen, um hübscher zu werden. Diese Intention von Body Positivity finde ich super. Jeder Mensch ist auf seine Art schön. Allerdings bekam die Geschichte im Zeitalter der sozialen Medien eine besorgniserregende Dimension. Denn in letzter Zeit wird der Begriff »Body Positivity« von sehr stark übergewichtigen Menschen vereinnahmt. Gerne in Verbindung mit den Schlagworten »Fat Acceptance« und »Healthy at any Size«. Besagte Influencer und Influencerinnen stellen in den sozialen Medien ihren massiv übergewichtigen Körper zur Schau und behaupten, dass ihr Lebensstil gesund sei. Tut mir leid, liebe Influencerinnen und Influencer, massives Übergewicht (in heutiger Zeit soll ich dazu Hochgewicht sagen) ist nicht gesund. Natürlich kann die Schulmedizin nicht im Einzelfall vorhersagen, ob und wann ein Mensch krank wird.



Was wir aber mit Sicherheit sagen können, ist das Folgende: Angenommen, zwei Gesellschaften A und B werden alt. Beide bestehen aus 10 000 Menschen. In Gruppe A leben ausschließlich relativ schlanke Menschen und in Gruppe B leben ausschließlich massiv hochgewichtige Menschen. Dann wissen wir (und ich würde all mein Hab und Gut auf diese Vorhersage wetten), dass die Menschen in Gruppe A statistisch gesehen älter werden und in ihren letzten Lebensjahren weniger Krankheiten aufweisen.

Insofern tut es mir persönlich weh, wenn ich auf YouTube, Instagram und TikTok die Videos von massiv übergewichtigen Menschen sehe, die mit ihren 250 kg Körpergewicht vor der Kamera sitzen, dabei Unmengen an Erfrischungsgetränken trinken, Fastfood verschlingen und mir erzählen, dass dies gesund sei. Just in letzter Zeit sind zwei berühmte amerikanische Fat Influencer viel zu jung verstorben. Ich rede von Taylor Brice Lejeune aka Waffler69 und Jamie Lopez. Gestorben mit 33 bzw. 37 Lebensjahren, beide an einem Herzinfarkt.

## Meine Mutter

Meine Mutter war eine moderne Hausfrau der 1970er-Jahre. Das bedeutete für sie: Dose auf, Essen fertig. Meine Mutter hatte absolut keine Lust, sich irgendwie mit Kochen zu beschäftigen. Viermal die Woche hat Mama uns mit Pommes verköstigt. Mal mit Bratwurst (dann von der Pommesbude um die Ecke), manchmal mit Hähnchen (dann vom Hähnchen-Grill in der City) und mal mit Fischstäbchen (dann aus der Tiefkühle im Supermarkt). Gab es keine Pommes, gab es irgendetwas anderes, was die Industrie meiner Mutter verkaufte. Am Wochenende gab es immer Wackelpudding mit Vanillesoße. Allerdings hat meine Mutter die Vanillesoße generell auf dem Herd anbrennen lassen, denn sie war zu faul, das Kochen der Milch zu überwachen. Einmal waren wir Kinder zum Mittagessen bei den Nachbarn, da schmeckte die Vanillesoße ganz anders, nämlich viel mehr nach

Vanille. Als ich meine Mutter darauf ansprach, war ihre schlaue Antwort: »Junge, ich kaufe doch immer die Vanillesoße mit Karamell-Geschmack.« Ich habe ihr das tatsächlich geglaubt.

Mit meiner ersten Freundin änderte sich meine Sicht auf die Ernährungsgewohnheiten meiner Mutter. Denn direkt bevor meine erste Freundin mich entjungferte, kochten wir zusammen. Zwei Stunden bevor ich zum Mann wurde, habe ich das erste Mal in meinem Leben frische Paprika gegessen. Paprika kannte ich bis zu diesem Zeitpunkt nur aus der Dose. Heute muss ich eingestehen, dass die Entdeckung von frischer Paprika in dieser Nacht wichtiger war als der Verlust meiner Jungfräulichkeit.

Mama hat mir aber eine andere ganz wichtige Sache beigebracht, nämlich positiv in die Zukunft zu schauen. Meine Mutter hat uns früher mit Dosenfraß versorgt, mein Vater hat derweil die Wohnung vollgequalmt und die gesamte Familie ist in einem BMW 2002 an den Chiemsee in den Urlaub gefahren – ohne sich anzuschnallen und mit 185 km/h. Doch bei allen diesen Aktionen hat sich meine Familie nicht mit einer Gehirnzelle gefragt, ob das irgendwie falsch sein könnte. Darin liegt ein ganz großer Unterschied zur heutigen Zeit. Heute sind alle so hysterisch, obwohl es uns so gut geht wie noch nie.

## I did it my way

Ich habe zwölf Monate lang (bis zum Sommer des Jahres 2008) Insulin gespritzt, mein Blutzucker war durch das Insulin wieder in Ordnung. Dann hatte ich keinen Bock mehr auf meinen Insulin-Pen. Hauptsächlich, weil ich nicht in der Lage war, mich für meine Blutzuckermessungen in die Finger zu piksen. Ich bin nun mal ein sensibler Mensch und mag es nicht besonders, wenn ich mich am Tag fünfmal in die Fingerkuppen stechen muss. Ich habe während meines Jahres als insulinpflichtiger Diabetiker sogar eine Stelle an meinem Körper gefunden, an der eine Blutabnahme ohne Schmerzen möglich war. Es handelt sich um die Grübchen außen neben den Kniescheiben. Ich hätte nichts dagegen, wenn diese Grübchen ab jetzt meinen Namen tragen (Locus