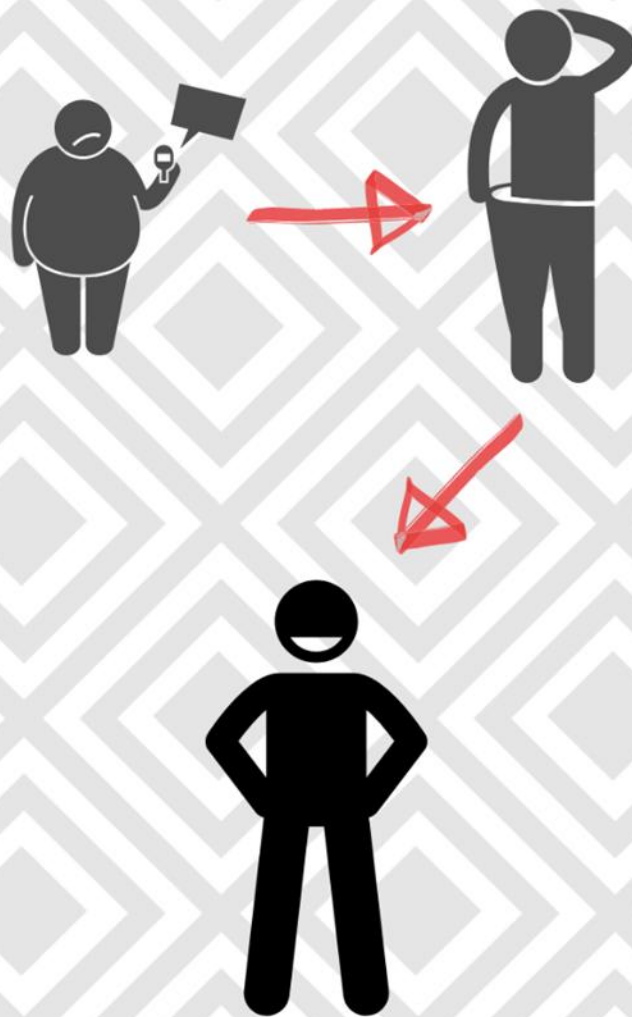


Der Diabetes

Ratgeber



JACOB NIEBLER

„Ich habe hohe Blutzuckerwerte, aber Typ-2-Diabetes wird mich nicht umbringen. Ich muss mich nur richtig ernähren, Sport treiben, abnehmen und darauf achten, was ich esse, dann wird es mir für den Rest meines Lebens gut gehen.“

Zitat von Tom Hanks

Inhalt

Einleitung.....	4
Wie und wieso entsteht Diabetes Typ 2?	7
Der gesellschaftliche Kontext und die medizinische Sackgasse.....	10
Das ist der 2-Phasen-Plan	13
An dieser Stelle ein kurzer, aber wichtiger Disclaimer:.....	15
Schritt 1: Die optimalen Alltagsregeln bei Diabetes etablieren.....	16
Das intermittierende Fasten – Der effektivste Weg zur Zellheilung.....	17
Die richtige Reihenfolge des Essens ist elementar wichtig.....	20
Ausreichend trinken, aber nicht zu den Mahlzeiten.....	21
Ohne Bewegung geht es nicht. Aber im richtigen Maß... ..	22
Cortisol-Management: Stress als Stoffwechselkiller	23
Fazit zu Schritt 1:.....	25
Die 7 goldenen Alltags-Regeln für Diabetiker	26
So würde ich nun konkret starten.....	27
Schritt 2: Diese 9 Hilfsmittel helfen den Prozess zu beschleunigen	28
#1: Berberin.....	29
#2: Resveratrol.....	29
#3: Vitamin D3/ Sonnenlicht (hochdosierte).....	31
#4: Kurkuma + Piperin	35
#5: Apfelessig mit Essigmutter und Zitronensaft	36
#6 Ceylon-Zimt.....	37
#7 Ingwer	38
#8 Jod - Braunalge	38
#9 OPC + Vitamin C.....	40
Fazit zu Schritt 2 - was nehme ich wie und wann?	42
Schritt 3: Die Lebensmittelauswahl optimieren.....	45

Kategorie 1: Diese Lebensmittel sind sehr problematisch.....	46
Kategorie 2: Diese Lebensmittel sind ok, aber nicht förderlich in Phase 1!	49
Kategorie 3: Diese Lebensmittel sind besonders gut für Diabetiker.....	53
Fazit zur Lebensmittelauswahl:	61
Extratipp #1: Resistente Stärke	63
Extratipp #2: „Gute“ Snacks zwischen den Mahlzeiten	66
3 komplette Beispieltage.....	68
Ihre Praxislösung: Das Kochbuch zum Ratgeber!	71
Häufige Fragen und Probleme:	72
1. Wieso ist mein Blutzuckerwert morgens und nach dem Sport immer so hoch, obwohl ich vorher nichts gegessen habe?.....	72
2. Was kann ich bei Heißhungerattacken und gegen regelmäßige Unterzuckerung tun?	73
3. Wieviel Kohlenhydrate und Zucker sollte ich in Phase 1 zu mir nehmen pro Tag?	74
Abschlussfazit zu Phase 1.....	76
Phase 2: Gesund und schlank ein Leben lang!.....	78
Studiensammlung:.....	80
Impressum:	80

Einleitung

Die Diagnose Diabetes ist immer ein schwerer Schlag:

Bin ich nun mein Leben lang von Medikamenten abhängig?

Was kann ich selbst tun, damit es mir wieder besser geht?

Warum ausgerechnet ich?

Betroffene haben viele Fragen, erhalten aber kaum hilfreiche Antworten, sondern werden oft nach „Schema F“ behandelt und kaum beraten. Fast so, als wären sie selbst schuld daran.

Aber ist das die Wahrheit?

Ich sage nein. Vielleicht haben wir nicht immer die richtigen Entscheidungen getroffen, aber meist aus reiner Unwissenheit heraus. Zudem werden wir von allen Seiten beeinflusst und indirekt gelenkt.

Wir alle wissen, dass viele moderne Nahrungsmittel im Labor nach bestimmten Formeln produziert werden und wie eine Droge auf unser Geschmacksempfinden wirken. Zucker beispielsweise gab es in der Natur stets nur in kleinen Mengen und nie in isolierter Form. Obst und Honig sind die einzigen wirklich natürlichen Zuckerquellen in unseren Breitengraden. Heute ist raffinierter Zucker in fast allen verarbeiteten Lebensmitteln versteckt – neben billigen Samenölen, Geschmacksverstärkern, Konservierungsmitteln und Billigfleisch.

Zudem wird uns in der heutigen Zeit Bewegungsmangel leicht gemacht. Wir haben fast alle ein Auto und einen Job, der uns körperlich kaum oder wenig fordert. Für Sport fehlt oft die Zeit und die Energie.

Hinzu kommt noch - alles ist immer und im Übermaß verfügbar und wir werden regelrecht krank gefüttert durch künstliche und süchtig machende Lebensmittel.

Natürlich könnte man ein Leben lang nur Gemüse, Obst, Nüsse, etwas Fleisch usw. essen. Aber wenn man die Wahl zwischen diesen Lebensmitteln und solchen hat, die maximale Glücksgefühle ausschütten, treffen wir aus Instinkt heraus, vor allem in stressigen Situationen, leider oft die falsche Entscheidung. Besonders solange es uns gesundheitlich grundsätzlich gut geht. Wir wissen es auch nicht besser und alle anderen machen es ja auch so.

Erst wenn ein Problem auftritt, beschäftigen wir uns mit Lösungen - so sind wir Menschen nun mal gestrickt.

Doch was tun, wenn man plötzlich beispielsweise mit einer Diabeteserkrankung konfrontiert ist?

Medikamente nehmen und mit den Folgen leben?

Falls es einen Ausweg gibt, wieso spricht dann kaum jemand offen darüber?

Die meisten Menschen vertrauen auf die moderne Medizin und mussten sich nie damit auseinandersetzen, da sie ja gesund waren. Das gilt ebenso für viele Mediziner, die sich ebenfalls kaum mit Ernährung und dem Thema Lebensstil im Allgemeinen beschäftigen mussten - sei es im Laufe des Studiums oder danach. Sie sind schließlich keine Ernährungs- oder Gesundheitsberater. Dies ist eine Lücke, für die niemand die Verantwortung übernehmen möchte. Also müssen wir sie selbst tragen. Es gibt unzählige Studien, aber dafür interessiert sich letztlich kaum jemand, denn Lösungen müssen auch vermarktbar sein.

Moderne Medikamente bekämpfen zudem oftmals nicht die Ursache, sondern nur die Symptome eines Problems. Das ist grundsätzlich wichtig und gut, aber besonders bei Diabetes Typ 2 liegt hier ein echtes Problem vor, zumindest in meinen Augen, denn die alleinige Kontrolle des Blutzuckers durch Medikamente ist zwar wichtig, aber nicht die Lösung.

Dazu gleich noch mehr.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass es einen optimalen Lösungsansatz für Diabetes gibt, den man parallel durchführen kann. Denn die Mechanismen sind immer dieselben und wir können die ständige Abwärtsspirale namens Diabetes Typ 2 stoppen, ja sogar umkehren, wenn wir unserem Körper das geben, was er benötigt, und ihm das entziehen, was ihn „krank“ gemacht hat.

Ich möchte, dass Sie ab heute genau Bescheid wissen, und somit ihr eigener Gesundheitsberater werden. Der folgende Ansatz in diesem Ratgeber ist studienbasiert, praxiserprobt, und vor allem auch umsetzbar.

In den letzten zehn Jahren habe ich mit Tausenden Betroffenen gearbeitet und dabei teilweise Unglaubliches erlebt. Es ist viel mehr möglich, als Sie denken, und in diesem Ratgeber zeige ich Ihnen, wie Sie diese heimtückische Erkrankung von der Wurzel her wieder auflösen können.

Unser Körper ist eine wahre Hochleistungsmaschine, und heilt sich rund um die Uhr, um uns am Leben zu erhalten. Viele Menschen denken, dass es chronische Erkrankungen gibt, und diese nicht heilbar seien. So auch Diabetes Typ 2. Es gibt unheilbare Erkrankungen, aber die Meisten sogenannten chronischen Erkrankungen sind erworben. Die Symptome sind hierbei nur Signale, also die Sprache unseres Körpers, welche dann in der Regel mit Medikamenten in Schach gehalten werden, damit es uns besser geht.

Aber ist das der einzig richtige Weg? Heißen chronische Erkrankungen vielleicht nur so, weil sie chronisch behandelt werden?

Meiner Meinung nach ist Diabetes Typ 2 viel eher eine „Lebensstilerkrankung“ als eine chronische Erkrankung. Und das gibt uns zum einen mehr Macht über die Erkrankung und zweitens verstehen wir sie besser. Nur durch das richtige Wissen können wir unsere Gewohnheiten optimieren und so die Ursache beheben. Medikamente

sind in vielen Fällen notwendig, um Schäden zu vermeiden. Wer jedoch nicht zusätzlich an seinem Lebensstil arbeitet, kann die Ursache nicht lösen. Wenn wir uns als Diabetiker ausschließlich auf Medikamente verlassen, kann auch keine Heilung, bzw. Remission geschehen, selbst wenn wir uns besser fühlen, bzw. die Blutwerte sich bessern. Denn auch die Blutzuckerwerte sind nur ein Symptom, welches wir messen können. Um die Hintergründe genau zu verstehen, was ich für sehr wichtig halte, klären wir vorerst folgende Frage...

Wie und wieso entsteht Diabetes Typ 2?

Viele denken, dass es hierzu keine klare Antwort gibt, doch die Wissenschaft ist sich einig. In der Natur gibt es keine Zufälle und es macht auch Sinn, dass der Körper so reagiert. Und ja, eine genetische Veranlagung spielt zwar eine Rolle, aber das allein reicht nicht aus, damit ein Mensch an Diabetes Typ 2 erkrankt. Folgende Mechanismen laufen im Körper ab:

1. Eine genetische Veranlagung ist vorhanden.
2. Wenn wir eine zuckerreiche Mahlzeit zu uns nehmen, produziert die Bauchspeicheldrüse viel Insulin. Zum einen, um uns vor zu hohen Blutzuckerwerten zu schützen, denn hohe Zuckermengen im Blut schädigen unser Herz-Kreislaufsystem. Zum anderen ist Zucker aber auch ein wertvoller Nährstoff, und wird daher auch direkt eingelagert in den Zellen. Insulin dient hierbei als Signal, und befördert den Zucker in die Zellen, wo er dann als Brennstoff gebraucht, bzw. eingelagert wird. Das passiert bei jedem Stück Kuchen, Schokoriegel, Pastagericht oder Brot, das wir konsumieren.

3. Zucker, bzw. alle Kohlenhydrate sind also reine Energie für unseren Körper. Wird diese Energie jedoch nicht, oder kaum genutzt, dann bleiben die „Zuckerspeicher“ in den Zellen voll. Das heißt - je weniger wir unsere Muskeln belasten, uns also bewegen, desto weniger Zucker braucht unser Körper.
4. Passiert dies immer wieder, also über Jahre und Jahrzehnte hinweg, dann sinkt die Sensitivität der Zellen auf das Insulin immer mehr, denn es ist ja genug Zucker (Brennstoff) vorhanden. Es bilden sich zudem Fettpolster, sowohl um die Hüfte als auch an den Organen. Und dieses Fett um die Organe herum ist das eigentliche Problem. Auch schlanke Diabetiker sind davon betroffen. Zwar nehmen sie meist nicht zu viele Kalorien pro Tag zu sich, daher sind sie schlank, aber sie essen zu oft und zu kohlenhydrat-lastig, wodurch sich vermehrt viszerales Fett, also Fett an den Organen bildet. Man spricht in diesem Fall auch von einer sogenannten Fettleber.

Von außen ist diese Art von Fett nicht zu sehen und das ist die Gefahr für schlanke Diabetiker. Stark übergewichtige Diabetiker essen meist nicht nur zu oft und zu kohlenhydrat-lastig, sondern nehmen auch mehr Kalorien zu sich, als sie verbrauchen. Daher bildet sich neben dem viszeralen Fett auch subkutanes Fett, also die klassischen Hüftpolster, die von außen sichtbar sind. Diese sind jedoch weniger problematisch, was den Stoffwechsel und die generelle Gefahr für die Gesundheit angeht. Übergewichtige Diabetiker haben also vermehrt beide Fettarten, während normalgewichtige Diabetiker hauptsächlich viszerales Fett an den Organen haben.

5. Die Bauchspeicheldrüse produziert daraufhin immer mehr Insulin, damit die Zellen das Signal erkennen, und den Zucker somit gezwungenermaßen aufnehmen. Man spricht nun von einer bestehenden Insulinresistenz. Zuviel Zucker im Blut ist sehr

schädlich für die Gefäße, und deshalb reagiert der Körper auf diese Weise. Dies ist die 1. Stufe zu Diabetes Typ 2.

6. Irgendwann stagniert dann die Bauchspeicheldrüse und Insulin wird nun nicht mehr in ausreichenden Mengen, bzw. kaum mehr produziert. Leber und Nieren sind ebenfalls überlastet, was auch der Grund dafür ist, dass schlanke Menschen Diabetiker werden können, und dann ist Stufe 2 erreicht. Aus der Insulinresistenz wurde Diabetes Typ 2.

Doch die Ursache ist nicht die Bauchspeicheldrüse, sondern von Anfang an die entstandene Insulinresistenz der Zellen.

Die Bauchspeicheldrüse ist schlichtweg überlastet und blockiert.

Aber es ist auch eine wirklich tückische Sache mit dem Zucker, bzw. besonders den kurzkettigen Kohlenhydraten allgemein, denn sie sind in unterschiedlichsten Formen, in sehr vielen „modernen“ Lebensmitteln enthalten. Und diese modernen Lebensmittel gibt es erst seit ca. 50 Jahren. Genauso wie Autos für Jedermann und bewegungsarme Bürojobs am Computer.

Es ist sehr schwer in seiner so schnelllebigen Welt die Balance zwischen Fortschritt und einer natürlichen Lebensweise zu bewahren. Und **Diabetes Typ 2 ist ein Spiegelbild dessen**, genauso wie die vielen anderen chronischen bzw. durch den Lebensstil bedingten Erkrankungen, die mit steigendem Komfort und Stress immer weiter auf dem Vormarsch sind.

Es ist eine Kunst in einer so künstlichen Umwelt gesund zu bleiben - so sage ich mittlerweile. Aber mit diesem Ratgeber werden wir das für Sie ändern. Denn nur das richtige Wissen schützt uns davor, wenn wir es denn auch anwenden.

Der gesellschaftliche Kontext und die medizinische Sackgasse

Wie sah der Alltag der meisten Menschen in den letzten 50 Jahren so aus?

Ein junger Mensch kann vieles tolerieren, und prinzipiell alles essen, denn der Körper befindet sich im Wachstum, hat einen guten Stoffwechsel und verbrennt viel Energie über den Tag. Wenn wir älter werden, muss ein Job her, eine Wohnung, Kinder kommen hinzu, und der Alltag vereinnahmt uns beinahe komplett. Unsere Gesundheit hingegen baut immer weiter ab, und auch unsere Leistungsfähigkeit sinkt dadurch langsam, aber stetig. Dadurch kommen oft Schlaf-, und Bewegungsmangel hinzu. Die Energie wird immer weniger, bis eine regelrechte Abwärtsspirale entsteht, aus der es schwer ein Entkommen gibt.

Man muss ja schließlich funktionieren, und wird gebraucht. Da bleibt oft wenig Zeit, um überhaupt mal in sich zu gehen, um gewisse Gewohnheiten und Mechanismen zu hinterfragen.

Unser Körper kann viel tolerieren, bis es irgendwann zu spät ist, und die Rechnung kommt. Schlussendlich geht es doch den meisten von uns so, wenn wir mal ehrlich sind. Und Lebensmittelkonzerne wissen das ganz genau, und so werden Lebensmittel dahingehend entworfen, unsere Bedürfnisse optimal zu befriedigen...

Es muss schnell gehen, günstig sein, und im Optimalfall so schmecken, dass man fast nicht mehr aufhören kann zu essen.

Noch vor 100 Jahren gab es nichts davon, und heute sollen sich unsere Körper schon daran gewohnt haben? Zusätzlich zu chronischem Bewegungsmangel durch Stress und wenig Freizeit?

Ich persönlich glaube nicht, dass sich unser Körper so schnell anpassen kann. „Lebensstilerkrankungen“ wie Diabetes, Rheuma oder chronische

Darmprobleme sind die logische Folge. Deshalb sind diese und viele weitere Erkrankungen in den letzten Jahrzehnten so stark auf dem Vormarsch.

Die Lösung der Medizin ist hierbei eindeutig. Wenn orale Antidiabetika nicht, oder nicht mehr helfen, dann muss Insulin gespritzt werden.

Meiner Meinung nach ist dies der richtige Schritt in solchen Notfällen, aber es sollte gar nicht erst so weit kommen. Das ist jedoch nicht die Aufgabe eines Mediziners. Wie schon gesagt: Eine Ärztin oder ein Arzt ist kein ganzheitlicher Berater.

Fakt ist: Medikamente und Insulingaben verbessern den Blutzuckerspiegel, was im Notfall, bzw. bei langanhaltenden Blutzuckerproblemen sehr wichtig ist, denn ansonsten nimmt unser Herz-Kreislaufsystem erheblichen Schaden. Die Gefahr für gravierende Folgen erhöht sich massiv, wenn der Zucker über viele Jahre „ungehindert“ die Gefäße zerstört.

Dennoch hat jede Medaille zwei Seiten – denn Insulingaben, wie auch andere Medikamente können gravierende Nebenwirkungen haben. Sie belasten manche Betroffene nach einiger Zeit mehr als die Erkrankung selbst und das ist oft das Problem bei so einer Dauermedikation. Ein weiterer Grund dafür sich nicht nur auf Medikamente zu verlassen.

Zudem, die Insulinresistenz und somit die eigentliche Ursache des Diabetes wird von Jahr zu Jahr ausgeprägter, wenn diese nicht zusätzlich und ganzheitlich angegangen wird.

Das Problem ist schlussendlich: Wir versuchen unseren Körper mit dem Insulin auszutricksen, aber das funktioniert nicht dauerhaft.

Nichts ist umsonst auf dieser Welt. Durch die Gabe von Insulin oder auch anderen Medikamenten wird zwar der Zucker wieder durch Zwang in die Zellen befördert, jedoch muss hierbei ständig die Dosis erhöht und kontrolliert werden, wenn nicht über die Ernährung, beziehungsweise dem Lebensstil im Ganzen gegengesteuert wird. Und das ist das Problem.

Nur weil die Blutzuckerwerte besser werden, bedeutet es nicht, dass der Diabetes besser wird!

Die Kontrolle der Blutzuckerwerte ist wichtig, kann aber auch ein trügerisches Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Denn trotz stabiler Werte reagieren die Zellen immer weniger auf das Insulin, wodurch sich ein Teufelskreis entwickelt. Die Bauchspeicheldrüse produziert durch die Medikamente ebenfalls immer weniger körpereigenes Insulin und wird somit weiter lahmgelegt. Dieses Auf und Ab zwischen hohen Blutzuckerwerten und der Einnahme von Medikamenten zur Kontrolle von außen hat langfristig drastische gesundheitliche Folgen für verschiedene Organe und Körperfunktionen.

Beispielsweise für die Durchblutung, die Nierenfunktion, den Stoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Das Risiko für Infarkte, Schlaganfälle und Demenz ist bei Menschen mit Diabetes erheblich höher (2- bis 4-mal so hoch).

Doch niemand muss mit Diabetes Typ 2 leben. So wie diese Lebensstilerkrankung entsteht, so kann sie auch wieder verschwinden, so meine Erfahrung. Auch Studien zeigen dies immer wieder.

Aber wie genau das funktionieren soll im oft stressigen Alltag, sagen wenige...

„*Nehmen sie ab*“, heißt es oft, aber das ist leichter gesagt als getan für einen Menschen mit einer Stoffwechselerkrankung wie Diabetes Typ 2.

Und Insulingaben sorgen automatisch dafür, dass Betroffene erstmal an Körperfett zulegen. Der stark verlangsamte Stoffwechsel macht es Betroffenen zudem scheinbar unmöglich an Gewicht zu verlieren, trotz Diät und Sport. Das bringt uns direkt zum nächsten Punkt...

„Machen Sie regelmäßig Sport und essen sie gesund!“

Doch was ist wirklich gesund, bzw. förderlich, und was nicht?

Welche Sportarten sind optimal?

Muss ich unbedingt Sport machen?

Was soll ich tun, wenn ich Diabetes habe und kein Übergewicht?

Erneut viele Fragen und wenige Antworten. Erschwerend kommt hinzu, dass viele gängige Informationen einfach falsch sind, und Betroffene nicht nur verwirren, sondern auch auf den falschen Weg bringen. Was noch viel schlimmer ist, in meinen Augen. Die einzige Lösung ist, unsere Ernährungsweise bzw. unseren Lebensstil so zu optimieren, dass sich die Insulinresistenz verbessert und das Fortschreiten der Erkrankung gebremst und umgekehrt wird. Das muss unser Fokus sein.

Daher nun zum Ablauf dieses Ansatzes.

Das ist der 2-Phasen-Plan

Ich habe mit Tausenden betroffenen Menschen gearbeitet und Sie erhalten nun die Essenz meiner Erfahrungen der letzten zehn Jahre. Dieser Ratgeber beinhaltet 2 Phasen, und zwar erstens die Verbesserung der Insulinresistenz, also der Ursache allen Übels. Im nächsten Schritt geht es um die Nachsorge, also was zu tun ist, wenn die Kurz- und Langzeitzuckerwerte, wie auch der BMI im Normbereich liegen. Dies sollte stets das langfristige Ziel sein.

Phase 1: Heile deine Zellen - hierbei geht es darum, die Sensibilität der Zellen gegenüber Insulin wiederherzustellen, viszerales Fett (Organfett) abzubauen und den Stoffwechsel durch gezielte Alltagsregeln und eine Ernährungsoptimierung zu normalisieren. Viszerales Fett betrifft sowohl schlanke als auch übergewichtige Diabetiker. Auch subkutanes Fett, also das klassische Hüftgold wird dadurch automatisch mit abgebaut. Ohne Diät und ohne harte Workouts. Wir gehen den sanften und natürlichen Weg, auch weil wir müssen!

Phase 2: Gesund und schlank ein Leben lang - die Phase der langfristigen Erhaltung und Nachsorge. Diese Phase beginnt, wenn Kurz- und Langzeitzuckerwerte sowie der BMI im Normbereich liegen. Durch smartere Entscheidungen wird Rückfällen vorgebeugt und der Stoffwechsel weiter stabilisiert.

Die langfristigen Ziele:

- Erreichen der Kurz- und Langzeitzuckerwerte im Normbereich für ein medikamentenfreies Leben.
- Erreichen eines gesunden BMI im Normbereich.

Die Umkehrung der Erkrankung erfordert einen ganzheitlichen Ansatz, der die Ursache, also die Insulinresistenz der Zellen verbessert. Durch gezielte Sensibilisierung der Zellen und eine Optimierung der Lebensgewohnheiten kann die Abwärtsspirale gestoppt und der Körper zur Selbstheilung angeregt werden, um wieder im Normbereich von BMI und Zuckerwerten zu leben. Auch eine verbesserte Funktion von Darm, Schilddrüse, Nieren und Leber darf hierbei nicht außer Acht gelassen werden.

An dieser Stelle ein kurzer, aber wichtiger Disclaimer:

Die in diesem Ratgeber bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und persönlichen Weiterbildung. Sie stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlungsempfehlung dar. Die Inhalte ersetzen in keinem Fall die professionelle Beratung oder Behandlung durch einen approbierten Arzt oder qualifizierten Therapeuten. Suchen Sie bei gesundheitlichen Beschwerden immer einen Arzt auf. Brechen Sie laufende Behandlungen oder die Einnahme von Medikamenten niemals eigenmächtig ab. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps und Protokolle erfolgt auf eigene Verantwortung des Lesers. Ein Heilversprechen wird zu keinem Zeitpunkt abgegeben.

Jeder kann seine Lage verbessern - so meine Meinung aus Erfahrung und einige schaffen es mit Geduld und den Schritten in diesem Ratgeber hier den Spieß komplett umzudrehen. Aber eine Garantie auf Heilung wäre erstens unrealistisch und zweitens auch unseriös.

Ich glaube an Sie und Ihr Potential. Tun Sie es auch, dann ist alles möglich.

Nun genug der einleitenden Worte, kommen wir zur praktischen Umsetzung von Phase 1...

Schritt 1: Die optimalen Alltagsregeln bei Diabetes etablieren

Bevor wir konkret auf die einzelnen Lebensmittel eingehen, werden wir bestimmte Regeln und Gewohnheiten besprechen, die Sie in Ihrem Leben verankern sollten. Diese zu optimieren, ist der entscheidende erste Schritt in Phase 1. Erst anschließend folgen die gezielte Lebensmittelauswahl und ein paar zusätzliche Hilfsmittel. Wir gehen alles Schritt für Schritt an.

Lesen Sie also gerne erstmal diesen Ratgeber komplett durch, von Anfang bis Ende. Dann starten Sie mit den Dingen, die Sie sofort umsetzen können.

Dieser Ablauf ist bewusst so gewählt, damit Sie Schritt für Schritt vorgehen können und nicht von der Informationsflut, bzw. den Veränderungen überwältigt werden. Auch der Körper braucht seine Zeit, und wir geben sie ihm.

Das Gute daran ist: Die Alltagsregeln, also der erste Schritt, sind ebenso entscheidend wie die richtige Lebensmittelauswahl, aber für die meisten Menschen viel einfacher umzusetzen. Man kann hier von einem 50/50-Prinzip sprechen. Beides ist gleichermaßen wichtig für Ihren Erfolg.

Sie können sich für die Etablierung dieser Regeln einen Zeitrahmen geben, zum Beispiel die ersten vier Wochen. Dann starten Sie mit der Optimierung der Lebensmittelauswahl und den Hilfsmitteln. Falls Sie aber sofort alles umsetzen wollen, ist dies auch ok. In Ihrem individuellen Tempo zu arbeiten ist wichtig, aber seien Sie sich bewusst:

Ohne Konsistenz, Disziplin und echte Veränderung wird sich die Situation nicht bessern. Also bleiben Sie dran, auch nach ersten Erfolgen, denn all diese Schritte sind in Kombination am effektivsten.

Kommen wir nun zu den optimalen Alltagsregeln für Diabetiker. Zunächst besprechen wir die wichtigsten Regeln und im Anschluss erhalten Sie einen klaren Plan.

Hierfür ist es nicht nötig, Ihre Ernährungsweise komplett umzustellen, sondern es geht eher um die Art und Weise, wie wir essen sollten. Das, „Was wir essen sollten, und was nicht“, folgt dann im zweiten Schritt von Phase eins.

Das intermittierende Fasten – Der effektivste Weg zur Zellheilung

Das intermittierende Fasten ist erwiesenermaßen der wohl effektivste Weg, um die Insulinresistenz wieder zu verbessern. Das Prinzip ist logisch: Es gibt einen festen Zeitrahmen für die Nahrungsaufnahme, während in der restlichen Zeit konsequent gefastet wird. In diesen Pausen muss der Körper nichts verdauen und kann sich stattdessen wichtigen „Baustellen“ widmen. Die Bauchspeicheldrüse wird entlastet und die Sensitivität der Zellen gegenüber Insulin verbessert sich dadurch auf natürlichem Weg.

Um die biologische Logik dahinter zu verstehen, stellen Sie sich einen Hund vor, der fünfmal am Tag gefüttert wird, sich kaum bewegt und minderwertiges Dosenfutter voller Zucker und Getreide erhält. Er wird unweigerlich dicker, schlapper und irgendwann krank. In der Natur hingegen sind Fastenperioden und Bewegung zur Nahrungsbeschaffung gezwungenermaßen notwendig und überlebenswichtig.

Ein Wolfsrudel muss jagen für sein Essen und hat nicht immer Erfolg dabei. Dafür wurde auch der Hund ursprünglich entworfen.

Wir Menschen funktionieren biologisch ähnlich. Denn wenn wir ständig essen, ohne Pausen und ohne Bewegung, zahlen wir den Preis mit unserer Gesundheit und Diabetes Typ 2 ist eine Erkrankung des Wohlstandes und des Überflusses.

Mit dem Fasten imitieren wir also natürliche Umstände und kommen wieder näher an unsere eigentliche Lebensweise heran.

Auch die anderen folgenden Schritte haben dieses Ziel, denn so arbeite ich. Zurück zur Natur ist immer der richtige Weg, den wir in einer modernen, schnelllebigen Welt mit möglichst einfachen Strategien umsetzen müssen.

Um unsere Gesundheit zu bewahren oder wiederzuerlangen, müssen wir den Spagat zwischen Komfort und Natur schaffen, denn letztlich sind wir alle Produkte der Natur. Entfernen wir uns zu weit von unserer ursprünglichen Lebensweise, werden wir unweigerlich krank, physisch wie psychisch, denn alles hängt zusammen.

Doch zurück zum Thema...

Fastenkuren und Fastenvarianten gibt es einige, aber ich rate zum klassischen Intervallfasten, da dies am einfachsten umzusetzen ist. Auch ich beachte diese Regeln jeden Tag und praktiziere dieses Fastenmodell seit nunmehr fast 10 Jahren. Auch aus der Erfahrung mit meinen Klienten kann ich sagen – es funktioniert und der Mechanismus ist aus evolutionärer, wie auch aus wissenschaftlicher Sicht logisch und belegt.

Zudem entstresst diese Praktik den Alltag, da man sich nur noch zweimal statt drei- oder viermal um das Essen kümmern muss. Wir machen keine Diät und zählen auch keine Kalorien, sondern wir wollen vielmehr ein natürliches Essverhalten etablieren.

Falls Sie noch nie gefastet haben, würde ich dabei wie folgt vorgehen:

- **Startphase (14/10-Methode):** Sie fasten 14 Stunden und nehmen Ihre Nahrung innerhalb eines Zeitfensters von 10 Stunden auf. In dieser Zeit essen Sie zwei große Mahlzeiten und maximal einen (besser keinen) kohlenhydratarmen Snack dazwischen. Dazu später noch mehr.
- **Steigerung (Das Ziel: 16/8-Methode):** Nach einigen Wochen wechseln Sie auf 16 Stunden Fasten und ein Essensfenster von 8 Stunden. Hierbei sollten Sie versuchen, den Snack komplett zu streichen.
- **Wichtig:** Es ist nicht sinnvoll, in den Essensphasen Kalorien zu zählen. Essen Sie sich bei den zwei Hauptmahlzeiten richtig satt. Ob Sie das Frühstück oder das Abendessen weglassen, bleibt Ihnen überlassen - wählen Sie den Weg, der Ihnen leichter fällt. Wir werden im Verlauf auf all diese Punkte noch genauer eingehen.
- **Erlaubte Getränke während des Fastens:** Wasser, Kräutertee, **Knochenbrühe** und schwarzer Kaffee (in kleinen Mengen). **Wichtig:** Alles ohne Zucker und ohne Milch oder Sahne. Ein Geheimtipp für den Kaffee: Ein wenig **Kokosöl** ist ein hervorragender Ersatz für Milch und erhöht den Blutzucker nicht. Zum Süßen sind Stevia, Erythrit oder Xylit ok. Ich bevorzuge Xylit.

Starten Sie also mit 14 Stunden Fasten, steigern Sie später auf 16 Stunden. Täglich zwei große Hauptmahlzeiten und in der 16/8-Phase möglichst keine Snacks mehr zwischen den Mahlzeiten. Wenn es am Anfang ohne Snack nicht geht, dann ist ein kohlenhydratarmer Snack ok. Dazu später noch mehr.

Die richtige Reihenfolge des Essens ist elementar wichtig

Was viele unterschätzen, ist Folgendes - es kommt nicht nur darauf an, was Sie essen, sondern vor allem auch, in welcher Abfolge die Lebensmittel in Ihrem Magen landen. Durch die richtige Reihenfolge können Sie Kohlenhydrate effektiv „abpuffern“, sodass der Zucker langsamer ins Blut gelangt. Dies schont Ihren Blutzuckerhaushalt und verhindert Heißhungerattacken sehr effektiv.

Das 3-Gänge-Modell:

1. **Vorspeise:** Ein schöner Vorspeisensalat mit einem schmackhaften Dressing oder Rohkostgemüse-Stifte mit einem zuckerarmen Dip (liefert Ballaststoffe).
2. **Hauptgang:** Proteine und Fette dienen zur Sättigung.
3. **Kleiner Nachtisch:** Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um eine gewisse Menge an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen, denn...

Durch die Ballaststoffe und Fette der ersten beiden Gänge wird der Zucker des Nachtischs verzögert aufgenommen. Zudem - Sie sind pappsatt, alle Geschmackssinne sind befriedigt und Sie verspüren dadurch erheblich weniger Verlangen nach Snacks zwischen den Mahlzeiten.

Abfolge: Salat/Rohkost -> Hauptgang -> Kleiner Nachtisch.

Grund für den Puffer-Effekt: Ballaststoffe und Fette verlangsamen die Zuckeraufnahme, stabilisieren den Blutzucker und stoppen Heißhunger.

Ausreichend trinken, aber nicht zu den Mahlzeiten

Zudem sollten wir immer ausreichend trinken, also mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag. Im Sommer natürlich mehr. **Dennoch sollten wir während der Mahlzeiten keine großen Mengen trinken, da dies die Verdauung extrem behindert.** Die Magensäure wird dadurch nämlich verdünnt, was viele nicht bedenken.

Ein kleines Glas Wasser zum Essen ist in Ordnung, aber mehr nicht.

Und auch Elektrolyte sind ein Thema, wenn es um Wasser geht, denn nur Wasser allein hydriert unseren Körper nicht. Ohne Elektrolyte, also bestimmte Mineralien, kann unser Körper das Wasser nicht aufnehmen.

Trinken Sie auch immer Wasser und keineswegs nur Kaffee, Tee oder schlimmer noch Säfte oder Softdrinks. Flüssige Kalorien und Zusatzstoffe gilt es besonders in Phase 1 komplett zu meiden. Trinken Sie also zu 90% Wasser, ansonsten nur Kaffee und Tee, wie besprochen.

Ein Tipp hierzu: Ich persönlich trinke mein Wasser oft mit einem Schuss Zitronensaft und einer winzigen Prise Salz. Das schmeckt sehr lecker, wie ich finde, und ist zudem noch sehr förderlich, da die Zitrone Vitamin C und wertvolle Elektrolyte liefert - ebenso wie das Salz.

Jeden Morgen ist dies mein erstes Getränk, vor dem Kaffee.

Merken sollte man sich zu diesem Punkt also Folgendes: Trinken und Essen immer trennen. Zu 90 % Wasser trinken. Eine Zitrone mit einer kleinen Prise Salz im Wasser ist förderlich und man trinkt auch mehr - ich zumindest, aber auch viele andere berichten mir regelmäßig davon.

Das Salz nimmt auch ein wenig Säure, sodass das Zitronenwasser milder und angenehmer schmeckt.

Ohne Bewegung geht es nicht. Aber im richtigen Maß...

Bewegung verbrennt Zucker in den Zellen, doch Vorsicht: Zu hohe körperliche Belastung kann kontraproduktiv sein. Harte Workouts lassen den Cortisolspiegel (Stresshormon) stark ansteigen, was bei Menschen mit Insulinresistenz die Fettverbrennung regelrecht stoppen kann. Setzen Sie daher auf moderates Gehen. Ein täglicher Spaziergang von 30 bis 60 Minuten ist die beste Medizin.

Selbst 10 Minuten sind besser als nichts zu tun, aber da wir schnellen Erfolg wollen, sollten es mindestens 20 bis 30 Minuten sein. Auch mehrere kurze Spaziergänge von jeweils 10 Minuten sind möglich. Dies kommt auch dem Bewegungsapparat extrem zugute. Rückenschmerzen, Hüft- oder Schulterprobleme verbessern sich dadurch ebenso wie die generelle Körperhaltung, völlig ohne Physiotherapie, Dehnübungen und anstrengende Trainingseinheiten.

Lassen Sie Gehen zu Ihrem Sport werden. Besonders effektiv ist dies direkt nach dem Essen, da Bewegung den Blutzuckeranstieg der Mahlzeit sofort abfängt. Wer zudem in der Natur, also im Wald, Park oder am Fluss, spazieren geht, baut noch mehr Stress ab und man atmet zudem frische Luft, was auf vielen Ebenen gut für uns ist. Besonders die Terpene in der Waldluft haben heilende Effekte. Wenn Sie bereits fitter sind und den Fortschritt weiter beschleunigen wollen, können Sie zudem noch kurze Intervalleinheiten (sogenannte HIIT-Workouts) von 5 bis 10 Minuten einbauen (vor dem Essen), aber vermeiden Sie in Phase 1 lange, erschöpfende Trainingseinheiten.

- **Dauer:** Täglich 30 bis 60 Minuten.
- **Optimaler Zeitpunkt:** Spaziergänge direkt nach den Mahlzeiten.
- **Intensität:** Moderates, strammes Gehen (kein Schlendern, aber auch kein Stress-Sport).

Cortisol-Management: Stress als Stoffwechselkiller

Dauerhafter Stress produziert Cortisol, welches wichtige Stoffwechselfvorgänge sowie den Fettabbau behindert. Für Diabetiker ist ein gezieltes Stressmanagement daher unerlässlich, da ihr Körper dauerhaft unter Stress steht. Da Körper und Geist verbunden sind, wirkt sich das auch auf die Psyche aus. Alles hängt zusammen und darf nicht getrennt betrachtet werden.

Cortisol erfüllt zwar wichtige Aufgaben im Körper und aktiviert uns am Morgen, aber ein Zuviel davon gilt es zu vermeiden, besonders bei Diabetes. Die folgenden Tipps helfen gegen den Dauerstress in Körper und Kopf.

Tipp #1: Achtsamkeitsübungen

Nehmen Sie sich zweimal täglich fünf Minuten Zeit für eine Atemübung. Setzen Sie sich ruhig hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie durch die Nase ein und aus. Ändern Sie nichts an Ihrer Atmung, sondern achten Sie nur auf Ihren Atem. Sie können dabei den Vögeln beim Zwitschern oder einem rauschenden Gewässer beim Fließen zuhören. Auch entspannte Musik dabei zu hören ist eine Option. Das baut Cortisol direkt ab und sorgt für sofortige Gelassenheit. Lange Meditationen sind nicht nötig, es geht hierbei vielmehr darum einfach mal im hier und jetzt zu sein, auch wenn es nur ein paar Minuten sind.

Tipp #2: Ingwer:

Studien zeigen, dass Ingwer den Cortisolspiegel effektiv und einfach senken kann durch den darin enthaltenen Wirkstoff Gingerol. Eine Tasse frischer Ingwertee (mit heißem, nicht kochendem Wasser) wirkt

stresslindernd. **Tipp:** Geben Sie etwas Zitronensaft und maximal etwas Xylit hinzu, damit der Tee das Fasten nicht unterbricht. Die Zitrone liefert Elektrolyte und regt den Stoffwechsel an, wie schon angesprochen.

Tipp #3: Schlaf-Optimierung

8 Stunden Schlaf sind ideal für die Zellheilung. Daher hier nun ein paar Tipps, die Ihren Schlaf erheblich verbessern können:

- Vermeiden Sie weißes Licht (Bildschirme) nach 20 Uhr, oder drehen Sie zumindest die Bildschirm-Helligkeit herunter.
- Trinken Sie Wasser vorwiegend am Morgen, Mittag und Nachmittag, statt am Abend, um Toilettengänge bei Nacht zu vermeiden, bzw. zu minimieren.
- Kein Koffein nach 12 Uhr mittags.
- Essen Sie 2 Stunden vor dem Schlafen nichts mehr.
- Abends gut lüften
- Bei Einschlafproblemen können CBD-Öle oder Melatonin als natürliche Hilfsmittel unterstützen.

Tipp #4: Bewegung in der Natur

Wie gesagt, gehen Sie regelmäßig in die Natur oder in den Garten und genießen Sie dort Ihre Zeit. So oft es geht, denn das baut automatisch Stress ab. Machen Sie Picknicks am Wochenende mit Freunden oder der Familie, Ausflüge ins Grüne, Spaziergänge und Sport, und laufen Sie dabei auch mal barfuß oder setzen Sie sich direkt auf die Erde, denn das erdet uns.

Ja, das mag esoterisch klingen, aber auch Erdung ist ein Thema, das wenige auf dem Schirm haben. Erdung bedeutet Ladungsaustausch und das wiederum bedeutet Entspannung.

Durch die tägliche Nutzung von Elektrogeräten und Netzwerken (WLAN, Bluetooth, LTE, ...) sind wir alle mit Protonen überladen. Wir haben also

einen Elektronenmangel. Dadurch, dass wir zusätzlich immer Schuhe mit Gummisohle tragen, können die Ladungen nicht ausgeglichen werden. Wir werden also nicht geerdet, was dem ganzen Prinzip zuwiderläuft. Dies erzeugt Unruhe in Körper und Geist, selbst Heilungsvorgänge laufen verlangsamt ab, wie Studien zeigen. Gleichen Sie also regelmäßig Ihre Ladung aus, indem Sie barfuß draußen laufen oder einfach auf dem Gras stehen, bzw. sitzen. Das ist ein sehr effektiver und einfacher Weg, um Stress abzubauen. Auch die Studien hierzu sind vielversprechend, auch wenn dieses Thema esoterisch klingen mag. Alles in diesem Ratgeber wird von der Wissenschaft gestützt, ebenso wie von meinen persönlichen Erkenntnissen. Es gibt auch spezielle Erdungsprodukte für den Alltag. Informieren Sie sich darüber oder erden Sie sich zumindest regelmäßig draußen. Ein erneuter Tipp, der nichts kostet und viel bringen kann, auf körperlicher und psychischer Ebene. Ich persönlich schlafe seit einigen Jahren fast jede Nacht auf einem Erdungslaken und kann dies nur weiterempfehlen. In Bezug auf Diabetes ist dies jedoch kein Muss. Es kommt dennoch der generellen Gesundheit, Leistungsfähigkeit und dem Wohlbefinden sehr zugute.

Fazit zu Schritt 1:

Wir haben nun einige wichtige Alltagsstrategien besprochen, mit denen sich durch relativ einfache Veränderungen erste und auch schnelle Erfolge erzielen lassen. Und das ist der Sinn der Sache. Wir wollen Schritt für Schritt unseren Lebensstil optimieren und Ergebnisse erzielen, ohne uns zu übernehmen. Das wird unsere neue Basis und genau dafür ist der erste Schritt da. Doch wie setzen wir das alles nun konkret um?

Im Folgenden sind die zentralen Punkte für den ersten Schritt in Phase 1 noch einmal zusammengefasst in 7 Alltagsregeln.

Die 7 goldenen Alltags-Regeln für Diabetiker

Wer die nun folgenden sieben klaren Alltagsregeln befolgt, wird in der Regel schnelle Erfolge und Fortschritte erzielen, ohne direkt alles umschmeißen zu müssen. Das sind die 7 goldenen Alltagsregeln für Diabetiker:

1. **Intermittierendes Fasten:** Nutzen Sie die 14/10 oder 16/8 Methode. Essen Sie 2 große Mahlzeiten am Tag und meiden Sie Snacks und süße Getränke zwischen den Mahlzeiten.
2. **Essensreihenfolge:** Erst Ballaststoffe (Salat oder rohe Gemüsesticks mit einem zuckerfreien Dip), dann der Hauptgang, dann der süße Nachtisch.
3. **Täglicher Spaziergang:** Mindestens 30 Minuten im Schnitt pro Tag, am besten direkt nach dem Essen zur Blutzuckerstabilisierung. Wer will, kann zudem ein kurzes Intervalltraining machen, aber nicht länger als 5 bis 10 Minuten pro Tag.
4. **Alltagsbewegung:** Nutzen Sie jede Chance für mehr Schritte (Treppen statt Aufzug, Fahrrad statt Auto).
5. **Trinkmenge:** Trinken Sie immer ausreichend Wasser, **vorzugsweise von morgens bis nachmittags**, um den Schlaf nicht zu stören. Ergänzen Sie Elektrolyte (Zitronensaft oder eine Prise Meersalz).
6. **Schlaf:** Achten Sie auf durchschnittlich 8 Stunden Schlaf, damit Ihre Selbstheilungskräfte aktiv werden können. Die genannten Tipps können dabei helfen.
7. **Stressabbau:** Nutzen Sie Atemübungen, Spaziergänge, Naturkontakt, Barfußlaufen und regelmäßige Auszeiten. Gehen Sie es langsam an, aber bleiben Sie beharrlich. Kommen Sie wieder näher an unsere eigentliche Lebensweise heran und somit auch wieder ein Stück weit zurück zur Natur.

-> Die Liste mit den 7 Regeln können Sie unter folgendem Link downloaden und auf dem Smartphone nutzen, oder ausdrucken als tägliche Erinnerung, was ich tun würde:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/infotafeln>

So würde ich nun konkret starten

Diese sieben Schritte sind das Fundament, auf dem wir dann die nächsten Schritte aufbauen. Sie sind ebenso wichtig wie die richtige Lebensmittelauswahl, aber einfacher umzusetzen. Erstmal mit möglichst kleinem Aufwand zu maximalem Fortschritt und dann gehen wir an das „Fein-Tuning“, um den Teufelskreis namens Diabetes Typ 2 endgültig zu durchbrechen.

Daher ist meine Empfehlung: Starten Sie genau mit diesen 7 Regeln.

Wenn diese Regeln nach ein paar Wochen fest in Ihrem Tagesablauf sitzen, ist der nächste Schritt die Integration der Hilfsmittel und die Optimierung der Lebensmittelauswahl. Wer es eilig hat, kann natürlich alles parallel angehen, aber überfordern Sie sich nicht. Auch ich hatte zu Beginn Schwierigkeiten, von Cola auf Wasser oder von Wurstbrot auf große Salate umzustellen. Das ist völlig normal. Wie schon gesagt, lesen Sie den Ratgeber erstmal komplett durch und dann würde ich mit den 7 Alltagsregeln direkt starten. So haben Sie das komplette Bild im Kopf, aber gehen Schritt für Schritt vorwärts zum Ziel. Halten Sie es einfach und machbar, besonders am Anfang. Sie werden sehen: Nach kurzer Zeit gehen diese neuen Gewohnheiten ganz automatisch in Fleisch und Blut über. Im folgenden Abschnitt werden wir uns nun die Hilfsmittel genauer ansehen, welche die Phase 1 erheblich beschleunigen können.

Diese kann man parallel zu Schritt 1 nutzen, oder später integrieren.

Schritt 2: Diese 9 Hilfsmittel helfen den Prozess zu beschleunigen

Neun Hilfsmittel klingen nach viel, und ja, dies ist ein wichtiger und sehr hilfreicher zusätzlicher Schritt. Es handelt sich hierbei um traditionelle Heilmittel, ein paar Ergänzungsmittel, aber auch um bestimmte Gewürze und Lebensmittel.

Wenn ich an Diabetes Typ 2 leiden würde, würde ich die folgenden neun Hilfsmittel zusätzlich in meinen Alltag integrieren, um die Insulinresistenz und somit den Diabetes noch schneller in den Griff zu bekommen. Und ja, ich würde alle diese Mittel verwenden. Auch ich nutze die meisten davon täglich, obwohl ich keinen Diabetes habe. Denn viele davon sind für jeden Menschen hochrelevant, nicht nur für Diabetiker.

Die Studienlage bezüglich dieser Hilfsmittel ist eindeutig und auch meine persönlichen Erfahrungen zeigen klar, dass die nun folgenden Mittel mehr als sinnvoll sind, neben den genannten und noch kommenden Schritten.

Trotzdem sollte man die Einnahme dieser Mittel mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abklären, auch wenn es sich um rein natürliche Stoffe handelt. Da ich kein Arzt bin und jeder eine andere Medikation und Ausgangslage hat, ist dies ein wichtiger Punkt und ich muss nochmal sagen: jeder handelt eigenverantwortlich.

Dennoch muss ich auch sagen, dass es mit diesen Helfern noch nie Probleme gab. Manche davon haben die meisten von uns sogar im Küchenschrank. Starten wir mit einem extrem hilfreichen Mittel, das meiner Meinung nach jeder Diabetiker kennen muss und nutzen sollte...

#1: Berberin

Berberin ist ein Alkaloid und wird in China als pflanzliches Heilmittel seit Tausenden von Jahren zur Behandlung von Diabetes, Durchfall und Unfruchtbarkeit eingesetzt. Berberin kann bei Diabetes zahlreiche Vorteile bieten, darunter eine verbesserte Insulinsensitivität, eine verbesserte Herz-/Kreislaufgesundheit (also ein gemindertes Risiko für Herzinfarkt und Co.), stabilere Blutzuckerwerte, sowie ein geringeres Risiko für metabolische Komplikationen.

Dies beweisen auch neuste Studien eindeutig (siehe Studiensammlung). Berberin wirkte teilweise sogar besser gegen die Insulinresistenz als das bekannte Medikament Metformin. Zugleich weist der pflanzliche Stoff keine bekannten Nebenwirkungen auf. Also womöglich ein extrem wichtiger, neuer Baustein, in der Bekämpfung von Diabetes.

Zudem hilft Berberin dabei, Heißhungerattacken und die Lust auf Süßes besser zu kontrollieren.

Schauen Sie sich bitte die weiterführenden Infos zu Berberin auf meiner Website an. Dort habe ich auch eine unabhängige (nicht gesponserte) Produktempfehlung für Sie parat, damit Sie nicht lange nach einem passenden Produkt suchen müssen. Ich habe dafür eine extra Seite für dieses Programm erstellt unter:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

#2: Resveratrol

Das gesunde Antioxidans im Rotwein heißt Resveratrol. Hervorzuheben sind vor allem die blutzucker- und insulinsenkende Wirkung sowie die verbesserte Gefäßgesundheit. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt für Diabetiker, denn sowohl hohe Blutzuckerwerte als auch hohe

Insulinmengen im Blut schädigen die Gefäße. Dies ist besonders nach vielen Jahren der Dauermedikation ein großes Problem und das ist jedem Betroffenen und jedem erfahrenen Mediziner bewusst.

Resveratrol dient also auch dazu die Gefäße und das Herz-Kreislauf-System zu schützen. Dazu aber gleich noch mehr, denn das ist nicht unsere einzige Waffe gegen die allgegenwärtige Durchblutungsproblematik im Kampf gegen Diabetes.

Die Erwähnung von Resveratrol in diesem Ratgeber soll aber nun keine Anspielung auf erhöhten Rotweinkonsum sein. Das wäre kontraproduktiv, aber 1 bis 2-mal pro Woche ein Glas trockenen Rotwein nach dem Essen ist ok. Als Nahrungsergänzungsmittel jedoch hat dieser Stoff ein enormes Potential und man kann so eine Kapsel jeden Tag einnehmen, was ich tun würde.

Da auch Weintrauben leider sehr viel Fruchtzucker enthalten, würde ich in diesem Fall immer zu Kapseln greifen, statt auf große Mengen an Rotwein oder Trauben zu setzen.

Wenn Sie mehr über Resveratrol wissen wollen, lesen Sie bitte kurz den folgenden Artikel. Er wird Ihnen die Kraft dieses sekundären Pflanzenstoffes veranschaulichen. (inkl. Studien)

Unbedingt lesen: <https://vitamine-ratgeber.com/resveratrol-2-studien-zeigen-positive-effekte-diabetes/>

Den Link dazu finden Sie auch hier nochmal hier:

Weiterführende Infos und eine unabhängige, nicht gesponserte Produktempfehlung finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

(Schauen Sie sich die weiterführenden Informationen zumindest kurz an - es wird nicht zu Ihrem Nachteil sein. Über jedes einzelne dieser Hilfsmittel könnte man schon allein ein Buch schreiben. Da dies nicht zielführend wäre, gebe ich Ihnen hier nur die wichtigsten Informationen. Diese Mittel haben enormes Potenzial, was durch Studien eindeutig belegt ist. Wir sollten dieses Potential im Kampf gegen Diabetes unbedingt nutzen, so auch meine Meinung.)

#3: Vitamin D3/ Sonnenlicht (hochdosiert)

Ebenfalls sehr wichtig: Das Sonnenhormon erhellt nicht nur unser Gemüt, sondern aktiviert und regelt auch viele lebenswichtige Vorgänge.

Wir benötigen Vitamin D zwingend, um gesunde neue Zellen bilden zu können. Das heißt konkret, dass unser Körper ohne ausreichend Vitamin D vermehrt fehlerhafte Zellen bildet. Dies kann zu massiven Problemen führen. Auch unser Immunsystem ist zum Teil von Vitamin D abhängig. Denn Vitamin D ist der wichtigste Immunmodulator. Es lohnt sich daher auf jeden Fall, sich mit diesem Thema zu beschäftigen und zumindest den Vitamin-D-Spiegel testen zu lassen.

Denn sowohl Pflanzen, Tiere als auch wir Menschen brauchen Licht, um zu funktionieren. Viele Menschen haben jedoch einen Mangel an Vitamin D, der zu vielerlei Problemen führen kann. Bluthochdruck, Entzündungen, schwache Knochen, Autoimmunbeschwerden, depressive Stimmungsmuster usw. – die Liste ist lang.

Das Problem ist, dass wir schlussendlich einfach zu viel Zeit in geschlossenen Räumen und zu wenig Zeit in der Natur unter der Sonne verbringen.

Vitamin D ist ein lebensnotwendiger Stoff. Viele haben zu wenig davon, und es gibt unzählige Studien und positive Erfahrungsberichte hierzu.

Auch meine persönlichen Erfahrungen sind ausschließlich positiv.

Doch ohne einen Test und ein hochdosiertes Vitamin-D-Präparat (kombiniert mit Vitamin K2) ist ein Mangel jedoch erstens nicht direkt bemerkbar und zweitens nicht korrigierbar.

Mein Rat daher: **Lassen Sie sich testen und korrigieren Sie den Wert ggf. Holen Sie das Licht in Ihr Leben zurück.**

Hier ist eine Broschüre der österreichischen Apothekerkammer, die die Wichtigkeit von Vitamin D sehr gut veranschaulicht. Ein Blick lohnt sich:

https://www.apothekerkammer.at/fileadmin/Bundeslaender/Salzburg/Vitamin_D/VIT-D-Broschuere_neutral.pdf

(Auch diesen Link finden Sie unter: <https://www.blutzuckerhilfe.de/links>)

Das Gute ist zudem: Die Effekte treten schnell ein, sobald dem Körper ausreichend Vitamin D zur Verfügung steht. Bessere Laune, stärkeres Immunsystem, weniger Entzündungen, mehr Ausdauer und Kraft, sowie eine verbesserte Zellgesundheit. Daher tut ein Urlaub am Strand oder das Sonnenbaden allgemein so gut. Der Körper bekommt Vitamin D und frische Luft und belohnt diese lebensbejahende Maßnahme durch die Ausschüttung von Glückshormonen. Ähnlich wie beim Sport oder beim Sex.

Doch zurück zum Thema:

Auch Magnesium, Bor und andere Nährstoffe helfen dabei, Vitamin D besser aufzunehmen, aber das ist über die Ernährung regelbar. Einfach mehr Nüsse, Kerne und Samen essen, denn darin ist jede Menge Magnesium und teils auch Bor enthalten. Dazu aber später noch mehr, mein Ansatz berücksichtigt diese kleinen, aber feinen Details, also keine Sorge.

Da wir den Körper bei Diabetes ganzheitlich betrachten müssen, ist Vitamin D ein wichtiger Baustein bzw. „Bauarbeiter“ für unseren Körper. Es repariert, schützt und hebt unsere Stimmung. Aber dieser „Bauarbeiter“ verbessert auch nachweislich die Insulinsensitivität unserer Zellen – und das sehr effektiv, wie Studien und meine persönlichen Erfahrungen bezeugen. Von daher ist es in meinen Augen ein absolutes Muss, besonders für Diabetiker, aber letztlich für jeden Menschen. Egal, ob man groß oder klein, alt oder jung, gesund oder chronisch krank ist.

Doch wie funktioniert eine Korrektur des Vitamin D-Spiegels genau?

Hier ein sanfter Ansatz, den jeder nutzen kann, um seinen Vitamin D-Spiegel korrigieren zu können. Der folgende Artikel in der Sportärztezeitung erklärt alles sehr gut, schauen Sie ihn sich mal an unter folgendem Link:

<https://sportaerztezeitung.com/rubriken/ernaehrung/2925/schluesselement-vitamin-d/>

Den Link zu diesem Artikel, sowie eine nicht gesponserte, unabhängige Produktempfehlung finden Sie auch auf meiner Unterseite unter dem Punkt Vitamin D, unter:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

Hier nun die Essenz dieses Artikels und auch meiner Erfahrungen zu Vitamin D:

Ich selbst bin kein Freund von extrem hohen Dosen, sondern bevorzuge sanfte Anpassungen, damit der Körper sich langsam gewöhnen und adaptieren kann. Das sehen auch Forscher so, wie in dem Artikel nachzulesen.

Und so kann man eine Korrektur des Vitamin D-Spiegels angehen, auch laut Wissenschaft, wie Sie in dem Artikel nachlesen können:

1. Test machen (Selbsttest, oder beim Arzt/Apotheke)
2. Bei einem Mangel, also einem Wert unter 50 ng/ml nehme ich 10.000 I.E. an Vitamin D3 (kombiniert mit Vitamin K2) als Tropfen (in Öl gelöst) und das über 3 Monate. Dann wieder testen lassen und den Fortschritt kontrollieren.

3. Bei einem Wert über 50 ng/ml nehme ich 5.000 I.E. täglich an Vitamin D3, auch über 3 Monate. Dann wieder testen lassen und kontrollieren.
4. Bei einem Wert über 80 ng/ml (im Sommer kann das der Fall sein) nehme ich nur noch 1.000 I.E. und über 3 Monate. Dann wieder testen lassen und den Fortschritt kontrollieren.
5. Dazu täglich magnesiumreiche Nahrungsmittel essen wie Kerne (Mandeln, geschälte Hanfsamen, Kürbiskerne, ...), Kakaonips, Kräuter und dunkelgrünes Blattgrün (Feldsalat, Rucola, ...).
6. Auch Bor spielt eine wichtige Rolle bei der Verstoffwechslung von Vitamin D und ist in Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Gurken mit Schale sind eine hervorragende Borquelle.

Dieses Protokoll ist sicher für Erwachsene, aber Männer können durchaus auch höhere Dosen nutzen, je nach Körpergewicht, so meine Meinung.

Ein Mann mit 1,80 m und 80-90 kg oder mehr, kann in meinen Augen durchaus statt 10.000/5.000/1.000 I.E. eine Staffelung von 15.000/8.000/2.000 I.E. nutzen und so mache ich es (ca. 76 kg bei 1,77m).

So kann man seinen Spiegel nicht nur systematisch und sicher korrigieren, sondern findet auch innerhalb der ersten drei bis vier Tests seine optimale, individuelle Erhaltungsdosis. Danach ist nur noch ein Test jährlich oder alle zwei Jahre nötig.

Auf diese Weise halte ich meinen Spiegel über das ganze Jahr im Bereich von ca. 60 ng/ml bis 90 ng/ml:

Von Oktober bis März nehme ich generell 8.000 I.E. als Erhaltungsdosis und von April bis September nehme ich 4.000 I.E.

Wer sich regelmäßig sonnt, braucht im Sommer weniger. Das sollte auch jeder tun: mehr Zeit in der Natur verbringen und sich den Elementen aussetzen. Denn die Sonne liefert mehr als nur Vitamin D.

Infrarotstrahlung dringt tief in den Körper ein und die Sonne aktiviert unser Nervensystem. Wer ständig im Dunkeln sitzt, wird depressiv, und wer zudem noch einen Vitamin-D-Mangel hat, kann allein dadurch massive gesundheitliche Probleme bekommen. Beispielsweise steht die grausame Multiples Sklerose in direktem Zusammenhang mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel.

Vitamin D ist lebensnotwendig. Lassen Sie deshalb zumindest einmal Ihren Wert testen, um zu sehen, wie es um Sie steht. Gehen Sie es an, aber eins nach dem anderen, denn der Preis, es nicht zu tun, könnte hoch sein. Das gilt besonders, wenn schon ein systemisches Problem wie Diabetes vorhanden ist. Aber dieser Punkt geht jeden Menschen an.

#4: Kurkuma + Piperin

Ein exotisches Gewürz mit außergewöhnlichen Eigenschaften. Hunderte von Studien und Jahrtausende lange Verwendung in der indischen und chinesischen Medizin dokumentieren zahlreiche Vorteile für die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. In Bezug auf Diabetes hilft Kurkuma in erster Linie dabei, Entzündungen zu bekämpfen. Bei langfristiger Einnahme senkt es laut Studien die kurz- und langzeit-Blutzuckerwerte und verbessert ebenso die Insulinsensitivität. Kurkuma kann durchaus, als kleines Schönheits- und Gesundheitswundermittel

bezeichnet werden, wenn es über mehrere Wochen bzw. Monate hinweg täglich in kleinen Dosierungen eingenommen wird. Es kann bei vielen Problemen helfen.

Das Gute ist zudem - es braucht keine großen Mengen und man kann es auch in Kapselform zu sich nehmen, was ich tue. Und hier noch ein Trick, der die Wirksamkeit von Kurkuma enorm erhöht:

Piperin (der Inhaltsstoff aus schwarzem Pfeffer) verstärkt die Wirkung von Kurkumin (dem Wirkstoff in Kurkuma) um das bis zu 10-fache, was ebenfalls durch Studien belegt ist.

Man kann entweder sein Essen mit diesen Gewürzen versehen, aber einfacher und effektiver ist hier ein kombiniertes Ergänzungsmittel in Kapselform.

Weiterführende Infos und eine unabhängige Produktempfehlung (so würde ich es machen) finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

#5: Apfelessig mit Essigmutter und Zitronensaft

Eine weitere Geheimwaffe, um den Stoffwechsel anzukurbeln und die Glukoseaufnahme in die Zellen zu verbessern ist Apfelessig mit Essigmutter und Zitronensaft.

Einfach einen Teelöffel Apfelessig und 2 Teelöffel Zitronensaft (Bio aus der Flasche) in ein Glas Wasser mischen, und ca. 30 Minuten vor der größten Mahlzeit des Tages trinken.

Auch die Vorteile, wenn es ums Abnehmen (zurückzuführen auf eine positive Stimulation von Magen, Leber, Nieren, Darm und Gallenblase) geht, sind erwiesen. Ein simpler und sehr wirksamer Trick, aber achten

Sie darauf, dass auch wirklich Essigmutter enthalten ist. Ein Bodensatz ist völlig normal und erwünscht.

Der Zitronensaft liefert zudem Elektrolyte und wirkt stark basisch auf den Körper, was sehr gut ist. Auch am Morgen hilft ein Glas Wasser mit Zitrone und einer Prise Salz dem Körper enorm bei der Zellhydratation. Dies ist beispielsweise auch Teil meiner persönlichen täglichen Morgenroutine.

Weiterführende Infos finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

#6 Ceylon-Zimt

Auch die Inhaltsstoffe in Zimt verbessern nachweislich die Insulinresistenz der Zellen, und senken zudem den Blutzucker. Dies macht also auch Zimt zu einem Gewürz, das wie gemacht wurde für Diabetiker. Jedoch wurden in Studien Unterschiede in der Wirkungsweise verschiedener Zimtsorten beobachtet. Ceylon-Zimt zeigte mit Abstand die beste Wirkung und die beste Verträglichkeit.

Entweder man würzt damit sein Essen (wo es passt), oder wer Zimt nicht mag, kann auch hier ein Produkt in Kapselform zu sich nehmen.

Auch hierbei reichen kleine Mengen aus, so meine Erfahrung. Schließlich nutzen wir mehrere solcher Hilfsmittel, die sich in ihrer Wirkungsweise ergänzen.

Weiterführende Infos finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

#7 Ingwer

Diese wundervolle Wurzel habe ich bereits erwähnt. Gegen hohe Stresslevel, und eine gereizte Verdauung/Darm gibt es kaum ein besseres Mittel. Studien beweisen das eindeutig, genauso wie eine antientzündliche Wirkung. Also ein weiterer ausgesprochen wertvoller Helfer, um Diabetes, und natürlich auch andere Erkrankungen, in den Griff zu bekommen.

Meiner Meinung nach sind Tees aus der frischen Wurzel der einfachste und schmackhafteste Weg. Wer möchte, kann aber auch einfach eine Kapsel einnehmen. Schlussendlich sind die meisten der hier vorgestellten Hilfsmittel ganze Lebensmittel und keine isolierten Nährstoffpillen mit fragwürdigem synthetischen Inhaltsstoffen zu überbeuerten Preisen, was ich für wichtig und richtig halte.

Meine Devise lautet: Wir sollten möglichst viele unserer Nährstoffbedürfnisse decken, ohne dutzende Pillen nehmen zu müssen. Im nächsten Schritt geht es daher um die richtige Lebensmittelauswahl, welche dies gewährleisten soll. Die hier vorgestellten Mittel sind eine zusätzliche Unterstützung, um Diabetes schneller in den Griff zu bekommen. Aber nur, wenn auch die anderen Schritte dieses Ratgebers beachtet werden, können sie ihr volles Potenzial wirklich entfalten. Betrachten Sie Ihren Körper stets als Ganzes. Wenn der Nacken schmerzt, kann das Problem eine Fußfehlstellung sein. Und auch bei Diabetes Typ 2 geht es um mehr als nur Blutzuckerwerte.

#8 Jod - Braunalge

Ebenso wie Vitamin D wird auch das Spurenelement Jod von vielen Menschen zu wenig aufgenommen, doch was wenige wissen, beide

Stoffe sind absolut lebensnotwendig. Jod ist unerlässlich für eine gesunde Hormonproduktion, insbesondere für die Schilddrüsenhormone. Die Schilddrüse wiederum ist ein wichtiges Regelinstrument für den Fettstoffwechsel und den Glukosestoffwechsel.

Jod ist ein Element aus dem Meer und in unserer Gegend sind die Böden leider sehr jod-arm. Dies hat also geografische Hintergründe. Daher nehmen die meisten Menschen erheblich zu wenig Jod zu sich, was die hohen Zahlen an Schilddrüsenerkrankungen erklärt. Studien zufolge nehmen ca. 32 % aller Menschen in Deutschland zu wenig Jod zu sich. Erstaunlicherweise haben auch ca. 33 % eine strukturelle Schilddrüsenveränderung, wie Untersuchungen zeigen. Das heißt: Wer zu wenig Jod zu sich nimmt, hat eigentlich immer auch Schilddrüsenprobleme und somit einen gehemmten Stoffwechsel.

Daher wird Jod seit ca. 1918 dem Speisesalz zugesetzt, was die Prophylaxe des Jodmangels im letzten Jahrhundert verbessert hat, aber dennoch nicht komplett beheben konnte.

Die Mindestversorgung liegt bei 150 bis 250 Mikrogramm Jod pro Tag, doch die meisten erreichen diesen Wert bei weitem nicht, trotz Jodsalz, denn 1 Teelöffel liefert ca. 100 Mikrogramm. Das ist viel Salz und die Aufnahme dieses Jods ist zudem nicht allzu gut, da es sich um isoliertes Jodat handelt.

Daher nehme ich täglich eine Kapsel mit Braunalge. Eine Kapsel liefert ungefähr 250 Mikrogramm und die Aufnahme ist erheblich besser bei dieser natürlichen Verbindung.

Auch beim Thema Salz setze ich auf naturbelassene Produkte ohne Jod, wie beispielsweise deutsches Steinsalz oder keltisches Meersalz. Beide sind für ihre Reinheit bekannt. In jedem Fall sollte das Salz naturbelassen sein. Wer Jod durch Algen aufnimmt, braucht kein Jodsalz. Dies ist aus meiner Sicht die elegantere, gesündere und auch sicherere Lösung. Algen sind die Kräuter des Meeres, daher nutzen wir direkt die beste Jodquelle, ohne billige raffinierte Salze und isoliertes Jod.

Eine Zufuhr von bis zu 500 Mikrogramm an Jod pro Tag gilt als absolut sicher und förderlich. In Japan beispielsweise werden viele Algen gegessen und die Menschen nehmen ca. 2000 bis 3000 Mikrogramm pro Tag auf. Schilddrüsenprobleme gibt es dort kaum.

Auch Vitamin D und Selen spielen für die Schilddrüse eine wichtige Rolle. Leider sind unsere Böden auch mit Selen nicht allzu gut versorgt, sodass auch wir nicht ausreichend damit versorgt sind. Doch zwei Paranüsse pro Tag reichen aus, um unseren Selenbedarf zu decken. Und das Thema Vitamin D haben wir ja bereits besprochen.

Also eine Algenkapsel pro Tag und zwei Paranüsse, sowie ein guter Vitamin D Spiegel - dann funktioniert auch die Schilddrüse besser, was besonders für Diabetiker, aber letztlich für jeden von uns sehr wichtig ist.

Weiterführende Infos und eine unabhängige Produktempfehlung (so würde ich es machen) finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

#9 OPC + Vitamin C

OPC, auch Traubenkernextrakt genannt, ist ein Wirkstoff in Traubenkernen, der zu einem großen Teil für deren bitteren Geschmack verantwortlich ist.

OPC sorgt für eine verbesserte Durchblutung und schützt die Zellen vor Oxidantien. Alle Körperregionen werden mithilfe von OPC besser mit Nährstoffen versorgt und der Heilungsprozess kann stark verbessert, bzw. beschleunigt werden. Auch hier ist die Studienlage eindeutig und diese Erkenntnisse sollten viel mehr Menschen nutzen, besonders heutzutage. Denn Bewegung ist Mangelware und viele Menschen trinken zu wenig Wasser. Deshalb haben viele, teils schon junge Menschen, mit

Durchblutungsproblemen und Bluthochdruck zu kämpfen. Und besonders für Diabetiker ist eine bessere Durchblutung und eine gute Gefäßgesundheit von enormer Wichtigkeit, denn wie gesagt, sie sind eine Risikogruppe, was Herz-Kreislauf-Probleme angeht.

OPC hilft dabei auch kleinste Gefäße im ganzen Körper besser zu versorgen und somit indirekt über das Blut Nährstoffe dorthin zu transportieren, wo sie gebraucht werden. Wir unterschätzen die Wichtigkeit einer guten Durchblutung enorm, und neben ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen, kann OPC hier sehr gute Dienste leisten.

Dies ist insbesondere für Diabetiker von großer Bedeutung, denn durch die Schwankungen von Zucker und Insulin im Blut werden die Gefäße geschädigt und die Durchblutung verschlechtert sich von Jahr zu Jahr. OPC wirkt dem effektiv entgegen, schützt die Gefäße, verbessert die Durchblutung und hat darüber hinaus noch viele weitere positive Effekte.

OPC sollte stets zusammen mit Vitamin C eingenommen werden, da die Wirksamkeit von Vitamin C durch OPC um ein Vielfaches verstärkt wird. Am besten eignet sich natürliches Vitamin C aus Acerola oder Hagebutte.

OPC sorgt also dafür, dass wir weniger Vitamin C benötigen bzw. dass die Vorteile von Vitamin C erheblich potenziert werden. Wie wichtig Vitamin C für unser Immunsystem, den Aufbau von Kollagen und die Verringerung von Zellschäden, also Alterungsprozessen, ist, wissen eigentlich alle. Mit OPC sind diese Effekte noch erheblich stärker, ohne dass hohe Dosen konsumiert werden müssen.

Zusammen mit Vitamin C und Resveratrol ist OPC die wohl beste Kombination an Wirkstoffen, die wir kennen, wenn es um den Schutz der Zellen und die Durchblutung geht.

Zudem ist OPC ein konzentrierter Bitterstoff, was der Lebergesundheit zugutekommt. Da Diabetiker immer mit viszeralen Fettablagerungen zu kämpfen haben, also auch mit einer sogenannten Fettleber, ist OPC von

großem Nutzen. Und das auf vielen Ebenen, wie man sieht. Ein wirklich einzigartig guter und auch gut verträglicher Stoff.

Robert Franz war einer der ersten im deutschsprachigen Raum, der dieses Thema auf den Tisch gebracht hat und zu Anfang gab es viele Zweifler, doch auch die Wissenschaft stützt mittlerweile seine Erfahrungen und Erfolge.

Auch ich habe nur gute Erfahrungen gemacht und teile die Meinung, dass OPC vielen Menschen bei unterschiedlichsten Leiden helfen kann. Eine gute Durchblutung entscheidend, da sie Heilungsprozesse beschleunigen und anregen kann. Dies gilt insbesondere, wenn ganzheitlich an solchen Problemen gearbeitet wird und man sich nicht nur auf einzelne Mittel oder allein auf Medikamente verlässt.

In meinen Augen ist Traubenkernextrakt, also OPC eines der besten, sichersten und wichtigsten Ergänzungsmittel für jeden Menschen.

Weiterführende Infos und eine unabhängige Produktempfehlung finden Sie unter folgendem Link: <https://www.blutzuckerhilfe.de/links>

Fazit zu Schritt 2 - was nehme ich wie und wann?

Wie bereits erwähnt, habe ich mit diesen neun Hilfsmitteln sehr gute Erfahrungen gemacht und nutze die meisten davon selbst täglich oder regelmäßig. Ich kontrolliere meinen **Vitamin-D-Spiegel jährlich** und nehme von Oktober bis März täglich 8.000 I. E. und von April bis September 4.000 I.E. Das ist für mich persönlich die richtige Dosis, um einen Wert zwischen 70 und 90 ng/ml zu halten, was optimal ist. Wer

einen niedrigen Spiegel korrigieren will, muss erstmal höher ansetzen, wie schon beschrieben (siehe Mittel #3, Vitamin D). Vitamin D nehme ich morgens und stets ein kombiniertes Produkt mit Vitamin K2 in Tropfenform.

Magnesium und Bor können und sollten über die Ernährung abgedeckt werden. Sie wissen, dass diese Stoffe in Nüssen, Kernen und Samen sowie in dunklem Blattgrün und Gemüse, besonders in deren Schalen, enthalten sind. Zudem nehme ich **täglich zwei Kapseln OPC** mit insgesamt ca. 500 mg OPC. Dazu esse ich ohnehin Nahrungsmittel mit viel Vitamin C (Zitronensaft, Kräuter, dunkelgrünes Blattgemüse und Beeren), welches durch das OPC um ein Vielfaches besser im Körper wirkt. Man kann dennoch zusätzlich Vitamin C zu sich nehmen, beispielsweise in Form von Acerola oder Hagebutte, aber ohne Zucker- oder Süßstoffe. OPC nehme ich mittags zur ersten Mahlzeit.

Berberin und Resveratrol nehme ich nicht, da ich keine Probleme mit dem Blutzucker habe. Bei Diabetes oder Prädiabetes würde ich jedoch beide nutzen. Dennoch habe ich beide schon über mehrere Wochen eingenommen und gut vertragen. Berberin würde ich ca. 30 Minuten vor der ersten Mahlzeit und Resveratrol ca. 30 Minuten vor der zweiten Mahlzeit einnehmen. Das lieferte auch in Studien die besten Ergebnisse. Nach Phase 1, also wenn Diabetes kein Problem mehr darstellt, würde ich beide Mittel wieder langsam ausschleichen lassen.

Ich nehme **täglich eine Braunalgen-Kapsel** mit ca. 250 Mikrogramm Jod zu mir, um meinen Jodbedarf zu decken. Auch Selen sollte man in diesem Zuge abdecken, was mit 2 Paranüssen pro Tag erledigt ist. Kurkuma und Piperin (schwarzer Pfeffer) nehme ich ebenfalls regelmäßig in Kapselform, aber nicht täglich, da ich beide auch in der Küche verwende, vor allem Pfeffer. Wenn ich jedoch Diabetes hätte, würde ich beides täglich in Kapselform nehmen. Eine Kapsel reicht zum Essen völlig aus.

Ich nutze fast täglich **Apfelessig mit Essigmutter** oder echten Balsamicoessig im Dressing zu meinem Vorspeisensalat und jeden

Morgen trinke ich als Erstes ein großes Glas Wasser mit einer Prise naturbelassenem Salz und **Zitronensaft**. Auch bei Diabetes würde ich das so machen, dann muss man keinen Essig mit Wasser und Zitrone trinken. Manche trinken den Essig mit Wasser und Zitrone vor dem Essen, aber der Effekt ist derselbe und ich finde meinen Weg auch geschmacklich eleganter. Auch **Ceylon-Zimt und Ingwer** baue ich in süßen Speisen möglichst alle paar Tage ein. Bei Diabetes würde ich jedoch täglich eine Kapsel zum Essen in Phase 1 nehmen. Danach, also in Phase 2, würde ich diese Gewürze einfach regelmäßig in die Ernährung mit einbauen, aber man kann auch weiterhin Kapseln nehmen, wenn man Zimt und Ingwer nicht mag. Beides einfach zu einer Mahlzeit. **Alles ist also relativ einfach und unkompliziert, wie Sie sehen.**

Mit diesen Mitteln kann man sich extrem viel Gutes tun, ohne viel Aufwand und ohne hohe Kosten. Laut Studien regulieren sie den Blutzucker teils ähnlich wie manche Medikamente, jedoch ohne bekannte Nebenwirkungen. Wie schon oft gesagt, ist besonders die Kombination aus den Alltagsregeln, diesen Hilfsmitteln und im letzten Schritt die Lebensmittelauswahl unglaublich effektiv.

Starten kann man beispielsweise einfach mit Vitamin D, Berberin, OPC, Ingwer, Zimt, Apfelessig und Zitronensaft. Nach ein paar Wochen ergänzt man den Rest, also Resveratrol, Kurkuma und Braunalge.

Diesen 2. Schritt kann man auch parallel zum 1. Schritt, also den 7 Alltagsgewohnheiten für Diabetiker angehen, was ich tun würde, um noch schnellere Ergebnisse zu erzielen. Der Aufwand ist ja vergleichsweise gering. Aber gehen Sie in Ihrem Tempo vor.

Ich rate jedoch nicht dazu, eigenständig Medikamente abzusetzen, auch wenn die Werte und Ihr Wohlbefinden sich schnell bessern sollten! Besprechen Sie dies mit Ihrem behandelnden Mediziner. Eine schulmedizinische Behandlung ist keineswegs ein Ausschlusskriterium für die Schritte in diesem Ratgeber. Beides zusammen funktioniert hervorragend und geht Hand in Hand. Unser Ziel ist dennoch, langfristig

diabetes- und medikamentenfrei zu leben, und das sollte Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch so sehen, denke ich.

→ Eine Zusammenfassung aller Hilfsmittel erhalten Sie als Liste für den Alltag, zum Programm. Sie finden alle Listen unter folgendem Link: <https://www.blutzucker-hilfe.de/infotafeln>

Schritt 3: Die Lebensmittelauswahl optimieren

Nun kommen wir zum dritten und letzten Schritt der ersten Phase.

Mit den sieben Alltagsregeln haben wir die Basis gelegt und bereits erste Erfolge erzielt. Die 9 Hilfsmittel beschleunigen nun den Prozess und jetzt gehen wir ans letzte Puzzleteil.

Wir reduzieren die Lebensmittel, welche die Insulinresistenz und unsere Ausgangslage verschlechtern, und bauen dafür mehr Lebensmittel ein, die uns und unseren Blutzuckerhaushalt unterstützen. Der letzte logische Schritt für einen wirklich ganzheitlichen, durchdachten, studienbasierten und auch praxiserprobten Ansatz gegen Diabetes.

Zuerst besprechen wir die einzelnen Lebensmittel, und unterteilen diese in 3 Kategorien...

Kategorie 1: Diese Lebensmittel sind sehr problematisch

1. Lebensmittel mit „schnellen“ (kurzkettigen) Kohlenhydraten.

Denn sie sorgen für schnelle und hohe Blutzuckerspitzen!

Dazu zählen: Zucker (Egal ob weiß, braun, Kandis, Ahornsirup, Agavendicksaft, Kokosblütenzucker, usw.) und alle Weißmehlprodukte.

2. Bestimmte tierische Produkte:

Tierische Proteine fördern nachweislich Entzündungen, und sind oftmals hormonell oder anderweitig stark belastet, besonders bei schlechter Qualität! Thunfisch ist beispielsweise immer enorm mit Mikroplastik verseucht. Zudem Übersäuern zu viele und besonders minderwertige tierische Produkte unseren Körper. Das gilt es besonders in Phase 1, aber auch später zu vermeiden, denn der Körper muss entlastet werden.

Zu den problematischsten, tierischen Lebensmitteln bei Diabetes zählen stark belastete und magere Produkte:

Große Raubfische wie Thunfisch und Lachs aus Aquakulturen, mageres Fleisch wie Geflügel ohne Haut, Wurst und pasteurisierte Milch und minderwertige Milchprodukte. Die einzige Ausnahme in Bezug auf Milch ist Schafs- oder Ziegenmilch, bzw. Käse daraus. Dieser ist ok, aber dazu gleich noch mehr. Diese Milchvarianten werden durch eine andere Casein-, also Eiweißstruktur besser vertragen und fördern weniger Entzündungen als Kuhmilchprodukte. Auch Rohmilchkäse ist ok. In erster Linie sind somit pasteurisierte, also abgekochte Kuhmilchprodukte das Problem und diese sollten gemieden werden. Beim Abkochen werden die Enzyme in der Milch nämlich zerstört, welche für die Proteinverstoffwechslung jedoch notwendig sind. Laktose, also der Milchzucker bereitet vielen Menschen Probleme, aber Casein, das

Milchprotein aus Kuhmilch, ohne diese Enzyme, ist für jeden von uns ein Problem, doch viele wissen das nicht. Sie nun schon.

3. Fastfood, Softdrinks und stark verarbeitete Lebensmittel, also auch die meisten Fertiggerichte:

Ein gesunder Mensch verträgt geringe Mengen dieser stark verarbeiteten Nahrung, aber grundsätzlich gilt:

Ob Cola, Chips, Burger, Pizza, Schokoriegel, Milchshakes, Frittiertes, Paniertes, Billigfleisch, Wurst, Sandwiches, Hotdogs, usw.

All diese „Lebensmittel“ belasten unserem Körper auf Dauer extrem. Er hat viel Arbeit damit, mögliche Schäden zu vermeiden, und unsere Gesundheit zu bewahren. Sie wirken Zellschädigend und übersäuern unseren Körper durch billiges Fleisch, Transfettsäuren, billiges Salz und Zusatzstoffe, sowie Zucker enorm, und beeinflussen uns auf vielen Ebenen extrem negativ. Sie sind schwer verdaulich und haben lange Verdauungszeiten. Der Grund dafür ist - sie enthalten diverse Konservierungsstoffe, was dem Mikrobiom im Darm schadet, weil Nahrung nicht, oder nur schlecht verdaut werden kann.

Burger, Chips und Co. haben zudem einen hohen Anteil an billigem Tafel-Salz, also raffiniertem Natriumchlorid, was die Gefäße starr macht. Sie verlieren regelrecht an Elastizität. Sie enthalten zudem viel Fett, meist isoliert und oxidiert, was wiederum unsere Zellen schädigt und die Entstehung von Krebs, also entarteten Zellen begünstigt. Man findet oft dutzende isolierte Stoffe und künstliche Zusätze in diesen Nahrungsmitteln, sie sind also keine vollwertigen Lebensmittel, so wie die Natur das eigentlich für uns vorgesehen hatte.

„Nahrung“ aus dem Reagenzglas könnte man sagen. Und das Schlimmste: Fastfood und generell sehr zuckerhaltige Lebensmittel machen uns süchtig, wie eine Droge. Nur wer sich dem eine Zeit lang größtenteils entzieht, wird merken, wie schlecht uns diese Lebensmittel eigentlich tun auf vielen Ebenen. Ich persönlich trinke nur Kaffee in

einem Fastfood-Restaurant, also wenn ich unterwegs bin, und faste lieber, bis ich zuhause oder am Zielort bin. Für lange Fahrten bereite ich mein Essen vor, wenn ich ansonsten nichts vorbereitet habe.

Früher war dies natürlich anders, aber heute weiß ich, dass ich mir damit einerseits nichts Gutes tue und zudem für mangelhafte Lebensmittel auch noch viel zu viel Geld bezahle. Ich sehe meinen Körper wie eine Art Auto an. Ich will den bestmöglichen Sprit, möglichst für einen guten Preis.

Ja, man kann durchaus mal unterwegs einen Burger essen, oder Gebäck, wenn man an sich gesund ist. Aber in Phase 1 würde ich das meiden.

4. Bestimmte Genussmittel:

Dazu zählen: Alkohol, Nikotin und andere Drogen. Besonders Alkohol ist ein Problem für einen Diabetiker, denn die Leber ist durch das viszerale Fett ohnehin gehemmt, aber generell behindern und schädigen all diese Laster den Körper und das wissen wir alle ganz genau. Zudem ist alkoholischen Getränken oft auch viel Zucker enthalten. Besonders in Phase 1 würde ich, daher meiden was möglich ist.

➔ Die Zusammenfassung von allen Kategorien können Sie unter folgendem Link downloaden und auf dem Smartphone nutzen, oder ausdrucken als tägliche Erinnerung, was ich tun würde:

<https://www.blutzucker-hilfe.de/infotafeln>

Nun folgt die 2. Kategorie. Diese Lebensmittel sind ebenfalls nicht förderlich, aber in kleinen Mengen ok. 1- bis 2-mal pro Woche kann Folgendes auf den Tisch kommen...

Kategorie 2: Diese Lebensmittel sind ok, aber nicht förderlich in Phase 1!

1. Herkömmliche Vollkornprodukte (also Weizen, Dinkel, Gerste, Mais oder Reis):

Trotz des hohen Ballaststoffgehalts, sowie einer hohen Nährstoffdichte, gibt es einige Probleme mit Vollkornprodukten. Zum einen enthalten sie teils hohe Mengen an Antinährstoffen (Gluten und Phytinsäure beispielsweise), die sich negativ auf die Darmgesundheit und somit auch auf Entzündungen auswirken können. Ein hoher Konsum fördert die Entstehung von Autoimmunerkrankungen, besonders wenn der Darm nicht absolut gesund und funktionsfähig ist. Das liegt an dem Antinährstoff Gluten, welcher durch Züchtung neuer, ertragreicherer Sorten stark verändert wurde. Pseudogetreidesorten wie Hirse oder sogenannte Urkornsorten sind hingegen darmfreundlicher, da sie eine ursprünglichere Glutenstruktur aufweisen.

Zum anderen werden herkömmliche Vollkorn-Getreideprodukte wie Brote und Nudeln leicht sauer verstoffwechselt, und enthalten hohe Mengen an Kohlenhydraten, was wiederum den Blutzucker stark ansteigen lässt. Nicht so extrem wie bei raffiniertem weißem Mehl und Zucker, da bei Vollkornprodukten der Zucker an Ballaststoffe gebunden ist, aber trotzdem nicht optimal, besonders in Phase 1. Gut zu wissen: Haferflocken sind das beste herkömmliche Vollkornprodukt, weil sie zusätzlich den Insulinspiegel regulieren!

Fazit zu Vollkorn: Ab und zu ist ok (1- bis 2-mal pro Woche), aber es sollte nicht Teil der täglichen Ernährung sein, auch wenn manche das Gegenteil behaupten. Die Beweise liegen klar auf der Hand, auch in Form von Studien. Wenn sich der Körper wieder regeneriert hat, können

Vollkornprodukte wieder häufiger verzehrt werden. Aber es gibt besseres, dazu gleich noch mehr.

Was Brot angeht: Ein Körnerbrot (möglichst ohne Weizenmehl) oder auch ein Natursauerteigbrot aus Vollkorn ist ab und zu ok.

2. Naturbelassener Honig – aber nur in kleinen Mengen verwenden

Honig ist ein besonderes Lebensmittel mit einzigartigen Inhaltsstoffen und Eigenschaften. Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, und ist somit den anderen Süßungsmitteln überlegen.

Trotzdem sorgt der enthaltene Zucker für eine starke Blutzuckerspitze und daher sollte Honig ebenso nur in möglichst kleinen Mengen verwendet werden. Nutzen Sie zudem immer naturbelassenen Honig von einem Imker aus Ihrer Region und keinen industriell gefertigten Glukosebrei aus dem Supermarktregal. Honig sollte niemals abgekocht werden, da die wertvollen Enzyme sonst zerstört werden. Ähnlich wie bei der Kuh-Milch. Achten Sie deshalb auf diesen Punkt. Abgekochter Honig ist nichts anderes als Zucker mit ein paar Mineralien und hat kaum noch förderliche Eigenschaften.

3. Nachtschattengewächse:

Die Pflanzen aus dieser Familie sind scheinbar sehr gesund, und beliebt auf unseren Tellern. Kartoffeln, Tomaten und Paprika zählen dazu, aber was viele nicht wissen, ist Folgendes:

Nachtschattengewächse enthalten bestimmte Antinährstoffe (bestimmte Lektine), die sie vor Fressfeinden schützen sollen. Durch Züchtung wurden diese Antinährstoffe zwar minimiert, und sind daher für einen gesunden Menschen kein Problem. Wenn wir unseren Körper aber heilen wollen, sollten wir den Verzehr der folgenden Pflanzen auf ein Minimum reduzieren, bzw. ein paar Dinge beachten, denn diese Stoffe fördern Entzündungen:

Kartoffeln (außer Süßkartoffeln), Tomaten, Paprika, Chilis, Aubergine und Gojibeeren

Wir müssen keineswegs auf diese Lebensmittel verzichten, aber unser Körper wird es uns danken, wenn wir folgende Tipps beachten:

In Phase 1 würde ich besonders rohe Paprika und Tomaten komplett meiden. Kartoffeln sollten nicht mit Schale gegessen werden und stets lange genug gekocht werden. Auch bei Auberginen würde ich vor der Zubereitung stets die Schale und die Kerne entfernen. Ab und zu sind Nachtschatten also in Ordnung und wer diese Tipps beachtet, macht dahingehend alles richtig. Kleine Mengen an Schale oder Kernen sind hierbei auch kein Problem. Tomatensauce aus geschälten und entkernten, also passierten Paprika oder Tomaten, bzw. Tomatenmark sind also ok. Denn besonders in den Kernen und in der Schale sind die Antinährstoffe enthalten, wie gesagt.

Wenn sich der Körper wieder regeneriert hat, können diese Nachtschattengewächse wieder häufiger verzehrt werden, aber behalten Sie diesen Punkt stets im Hinterkopf. In dem zu diesem Ratgeber gehörenden Kochbuch werden all diese Tricks und Kniffe noch einmal in der Praxis, also in der Küche, erklärt. Dazu später noch mehr. Ich wollte das Thema nur schon einmal ansprechen, für den Fall, dass Sie sich gerade fragen:

Wie soll ich das alles im Alltag umsetzen?

Keine Angst, auch dafür habe ich eine Lösung kreiert. Wie gesagt, dazu gleich noch mehr.

4. Bestimmte tierische Nahrungsmittel:

Fettiger Fisch und besonders einheimische, kleine Arten wie Makrele und Hering, sowie fettreiches Fleisch können ebenfalls ab und zu auf den Tisch kommen. Magere Produkte würde ich jedoch meiden, besonders in Phase 1.

Bei tierischen Produkten sind fettreiche Varianten besser als magere, da hier der Blutzucker weitaus weniger stark nach oben geht, wie bereits besprochen.

Auch diese tierischen Lebensmittel fördern Entzündungen und übersäuern unseren Körper während des Verdauungsprozesses, da sie einen hohen Proteingehalt haben. Das gilt besonders für Produkte aus Massentierhaltung, da die Tiere durch Bewegungsmangel und Stress noch mehr Säuren in ihrem Fleisch haben.

Qualitativ hochwertige und fettreiche tierische Lebensmittel wie fettes Fleisch oder Fleisch mit Haut, einheimische Fischarten, hochwertige Eier sowie etwas Ziegen- und Schafskäse und Rohmilchkäse sind in Maßen ok und gut, denn in erster Linie geht es darum, die Insulinresistenz zu verbessern. Dabei helfen diese fett- und nährstoffreichen tierischen Nahrungsmittel.

Dennoch gilt hier: Qualität vor Quantität. Wir benötigen außerdem ausreichend basenbildende, also pflanzliche Nahrungsmittel, um Säuren zu puffern. Kräuter sind hierbei am effektivsten, da sie einen hohen Mineralstoffgehalt haben. Mineralien wirken stets basisch im Körper.

Es geht um die richtige Balance, die im Falle von Diabetes in Phase 1 meiner Meinung nach ungefähr folgendermaßen aussieht:

Mindestens 80 % pflanzliche unverarbeitete Nahrungsmittel und maximal 20 % tierische hochwertige Nahrungsmittel.

Ein gesunder Mensch kann zudem ein paar Genusslebensmittel (Fast Food, Süßigkeiten und Co.) zu sich nehmen, aber davon rate ich in Phase 1 ab.

In meinen Augen sieht die Balance eines an sich gesunden Menschen wie folgt aus:

Mindestens 70 % pflanzliche unverarbeitete Nahrungsmittel, maximal 20 % hochwertige tierische Nahrungsmittel und maximal 10 % reine Genussmittel.

Wir streichen also in Phase 1 einfach die 10 % an Genusslebensmitteln und erhöhen dafür den pflanzlichen Anteil ein wenig. In Phase 2 können dann wieder ein paar Genusslebensmittel mit eingebaut werden. So mein Ansatz. Die Kategorisierung der Lebensmittel, welche wir hier gerade besprechen, soll Ihnen dabei helfen, diese Balance von 80/20 ungefähr zu erreichen. Eine einfache Regel hierfür: Maximal ein tierisches Produkt pro Tag von hoher Qualität.

Wenn Sie mal Lust auf Fleisch, Eier, oder Fisch haben, dann ist das also ok, aber greifen Sie zu den fettigen Varianten in möglichst bester verfügbarer Qualität.

Weniger ist mehr, dann macht der höhere Preis auch kaum mehr einen Unterschied. Also Qualität, statt Quantität. Das gilt besonders für tierische Produkte.

Kategorie 3: Diese Lebensmittel sind besonders gut für Diabetiker

1. Obst: (aber Achtung)

Wichtig: Zuckerarme Obstsorten (also Beeren, manche Zitrusfrüchte, Steinobst und Avocados) sind vorzuziehen. Aber trotzdem ist der Zucker im Obst nicht so schlimm, wie viele denken. Denn dieser Zucker ist immer an Ballaststoff gebunden und wird somit langsamer ins Blut abgegeben, als es bei isoliertem Zucker (also Weißem & braunem Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Weißmehl usw.) der Fall ist.

Wie wir bereits im ersten Schritt dieses Ratgebers gelernt haben, puffern Ballaststoffe und Fette den Zucker ab. Daher ist auch die Reihenfolge des

Essens wichtig. Zuerst kommt der Salat, also die Ballaststoffe, dann der Hauptgang und schließlich der süße Nachtisch.

Bester Tipp in Bezug auf Obst - Beeren, Steinobst, Avocados, Granatäpfel und alte Apfelsorten sind das beste Obst, aufgrund des geringen Zuckeranteils. Blaubeeren regulieren zudem den Insulinspiegel. Avocados sind außerdem eine hervorragende Quelle für gesunde Fette.

2. Gemüse, Knollen und Pilze - außer Nachtschattengewächse:

Also Süßkartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl, Spargel, Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebeln, Radieschen, Kohl in allen Variationen, Rote Beete, Knoblauch, Ingwer, Pilze aller Art, usw. Hier gibt es keinerlei Probleme.

Besonders Kreuzblütler, also Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, usw., haben eine regulierende Wirkung auf den Insulinhaushalt und sollten daher optimalerweise **regelmäßig, möglichst täglich auf den Tisch** kommen!

Fenchel, Mangold, Rucola, Artischocken und Chicorée sind aufgrund der hohen Mengen an Bitterstoffen besonders gut für die Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren und Gallenblase.

Dies ist ein sehr wichtiger Punkt für alle Diabetiker, ob schlank oder übergewichtig. Auch frische Kräuter und hochwertige Gewürze sind perfekt und sollten so oft es geht auf den Tisch kommen.

3. Hülsenfrüchte:

Hülsenfrüchte haben aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts eine besonders regulierende Wirkung auf den Blutzuckerspiegel. Sie enthalten viele hochwertige Proteine, und machen lange satt.

Weißer Bohnen, Schwarze Bohnen, Kidneybohnen, Erbsen, Kichererbsen und Linsen aller Art sind daher allesamt förderlich.

Pasta und Mehle generell aus Hülsenfrüchten sind zudem gute Alternativen zu Weizenprodukten.

Aber Achtung: Auch Hülsenfrüchte enthalten Antinährstoffe, unter anderem Lektine, jedoch überwiegen hierbei die Vorteile, bei richtiger Zubereitung. Auch Hülsenfrüchte sollten, ähnlich wie Kartoffeln, so lange gekocht werden, bis sie sich mit den Fingern leicht zerdrücken lassen. Das gilt auch für vorgekochte Hülsenfrüchte. Sind diese zu hart, sollte man sie nochmals nachkochen, was generell eine gute Idee ist. Zudem sollte man sie vor dem Verzehr gut abspülen.

4. Nüsse, Kerne und Samen:

All diese Lebensmittel sind aufgrund ihres geringen Kohlenhydratgehalts und ihres hohen Gehalts an guten Fetten, Proteinen und Ballaststoffen optimal für Diabetiker. Sie liefern viele Mineralien und Spurenelemente, was wiederum ein Pluspunkt ist. Sie machen lange satt und versorgen uns mit hervorragenden Nährstoffen.

Die besten sind:

Macadamianüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Pekannuskkerne, Paranüsse, geschälte und ganze Hanfsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Basilikumsamen, Brennesselsamen, Chiasamen, Leinsamen, Pinienkerne und Mandeln, optimalerweise ungeröstet und nicht gesalzen.

Aber generell gibt es hierbei keine Limitierungen, außer bei Erdnüssen und Erdnussbutter. Diese sollten gemieden werden, da sie oft mit Schimmelpilzsporen kontaminiert sind.

5. Pseudogetreide:

Pseudogetreidesorten beinhalten weniger Antinährstoffe als die herkömmlichen Getreidesorten, und sind daher unproblematisch, aber auch hiermit sollte man nicht übertreiben, denn auch sie enthalten hohe

Mengen an Kohlenhydraten. Einfach nicht zu viel davon, besonders in Phase 1, und auf die Kohlenhydratmenge ein wenig achten, dann ist alles ok.

Dazu zählen unter anderem...

Buchweizen, Hirse, Amaranth und Quinoa.

->Ein Tipp hierzu: Im vielen Supermärkten findet man mittlerweile sehr gute Pseudogetreide-Produkte in Bio-Qualität

6. Gekeimtes:

Gekeimte Saaten und Kerne sind ganz besondere Lebensmittel, denn Antinährstoffe wie beispielsweise Gluten werden beim Keimprozess abgebaut. Gekeimtes wird zudem basisch verstoffwechselt, und ist vollgepackt mit hochverfügbaren sekundären Pflanzenstoffen, hochwertigen Proteinen und gesunden Fetten. Die Bioverfügbarkeit vieler Nährstoffe wird durch das Ankeimen erheblich verbessert, es entsteht also ein noch besseres Lebensmittel, könnte man sagen.

Zu den besten, bzw. gängigsten gekeimten Samen und Kernen gehören:

Buchweizen und andere Pseudogetreidesorten, Leinsamen, Hanf, Sonnenblumenkerne und gekeimte Kürbiskerne.

Sehr gut sind auch Säfte und Smoothies aus gekeimten Gräsern wie Weizengras oder Gerstengras.

7. Milchersatz/Sahneersatz:

Bei Milch gibt es diverse pflanzliche Alternativen, die weder Entzündungen durch Casein fördern noch dem Hormonhaushalt negativ beeinflussen:

Mandelmilch, Kokosmilch, oder Sojamilch.

Auch Sahne und Jogurt sollten durch eine pflanzliche Alternative ersetzt werden.

Kokosmilch (nicht Kokoswasser ist gemeint!) als Sahneersatz und Sojajogurt, sowie Sojamilch sind in meinen Augen die besten Alternativen, auch geschmackstechnisch.

Die Auswahl ist mittlerweile unglaublich groß, **man sollte nur auf den Kohlenhydrat- und Zuckergehalt achten, und zucker-, sowie ölfreie Varianten stets bevorzugen!**

Geringe Mengen an Schafs- und Ziegenmilch sind hingegen ab und zu ok, wie auch etwas Rohmilchkäse.

8. Blattgrün in allen Variationen:

Also Rucola, Feldsalat, Mangold, Spinat usw. Besonders dunkelgrüne Sorten haben einen hohen Gehalt an Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Sie sind daher den hellen Sorten, wie Kopfsalat, vorzuziehen.

Wichtig: Täglich grüne Lebensmittel roh essen, z.B. als Vorspeisensalat.

9. Kräuter und Algen:

Diese Lebensmittel zählen zu den gesündesten der Welt.

Alle essbaren und gängigen Kräuter sind gut für uns. Unzählige sekundäre Pflanzenstoffe machen diese Lebensmittel zur Medizin. Die enthaltenen Bitterstoffe kurbeln zudem die entgiftenden Organe an, und das ist enorm wichtig.

Kräuterheilkunde ist ein großes und sehr faszinierendes Themengebiet und es macht durchaus Sinn sich damit ein wenig zu befassen.

Die besten Kräuter bei Diabetes sind:

Alle. Es gibt hier keine Limitierungen. Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian, Rosmarin, usw., man sollte so viele Kräuter nutzen wie möglich und das so oft es geht.

Auch Algen sind sehr gesund und äußerst nährstoffreich. Ich bezeichne Sie als die Kräuter des Wassers. Sie sollten ebenfalls auf dem Speiseplan stehen, beispielsweise in Form von Presslingen. Ich nehme täglich Chlorella und Spirulina sowie Braunalge zur Jodversorgung, wie schon erwähnt. Diese Algen liefern um ein Vielfaches mehr Nährstoffe als beispielsweise Gemüse und schon kleine Mengen bringen uns daher viel Nutzen. Aber die Qualität muss stimmen, denn günstige Produkte aus dem Ausland sind oft verunreinigt.

10. Gewürze:

Gewürze sind natürliche Geschmacksverstärker und können ein fades Gericht in ein Sternemenü verwandeln, wenn man sie richtig einzusetzen weiß. Zudem haben auch sie viele heilsame Wirkstoffe, ähnlich wie Kräuter. Naturbelassenes Steinsalz oder Meersalz, schwarzer Pfeffer, Zimt, Kreuzkümmel und Kurkuma sind besonders empfehlenswert bei Diabetes, auch laut Studienergebnissen!

Aber auch hier gibt es keinerlei Limitierungen. Je bunter die Mischung, desto besser, aber Achtung bei Gewürzmischungen. Hier ist oft Zucker, billiges Tafelsalz oder andere unnötige Zusatzstoffe enthalten.

11. Öle und Fett:

Dies ist ein Thema, welches oft unnötig verkompliziert wird.

Natives Olivenöl ist für kalte Speisen optimal, sollte aber nicht zu stark, bzw. möglichst gar nicht erhitzt werden, da ansonsten die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zerstört werden und sich Transfettsäuren bilden. Kokosöl oder Butterschmalz sind zum Braten und Erhitzen hingegen optimal, weil sie fast ausschließlich aus hitzestabilen

gesättigten Fettsäuren bestehen. Butterschmalz wird auch als Ghee bezeichnet und ist das Beste der Milch. Keine Laktose, kein Casein, sondern nur das reine Fett mit vielen Mineralien, Vitamin und Spurenelementen.

Wichtig: Andere pflanzliche Öle (Sonnenblume, Raps, usw.) sollten gemieden werden, da diese nachweislich Herz-/Kreislaufprobleme und die Zellschädigung fördern, besonders in großen Mengen!

12. Süßes:

Xylit, Erythrit und Stevia sind die gesunde Alternative zu synthetischen Süßstoffen wie Aspartam, welche nachweislich Hirn- und Stoffwechselschädigend sind. Diese natürlichen Süßstoffe sind gute Alternativen für Zucker und machen in kleinen Mengen kaum Probleme. Sie haben weniger Kalorien und lassen den Blutzucker kaum merklich ansteigen. Große Mengen sollten dennoch gemieden werden, da dies zu leichten Verdauungsproblemen und Unwohlsein führen kann.

Auch zuckerfreier Kakao, Kakaonips und bedingt auch Bitterschokolade sind sehr gesunde und förderliche Lebensmittel. Beispielsweise ein wenig Bitterschokolade mit Obst und Nüssen als Nachtisch.

13. Getränke:

Dieses Thema haben wir ja bereits angesprochen in Schritt 1. Wir sollten vorwiegend Wasser trinken, besonders morgens gerne mit Zitrone und einer kleinen Prise Salz. Etwas Kaffee und oder Tee sind auch ok.

Zuckerhaltige Getränke und synthetische Süßstoffe sollten wir jedoch komplett meiden, besonders in Phase 1.

Zudem: Plastikflaschen, wenn möglich immer vermeiden, Wasser aus Glasflaschen ist zu bevorzugen aufgrund von Mikroplastik. Kräutertees, besonders Ingwertee, grüner und weißer Tee, Brennnessel, sowie Minze sind förderlich für den Blutzucker und helfen beim Gewichtsverlust.

14. Bestimmte tierische Produkte (aber in der Balance 80/20):

Wie nun schon öfter angesprochen, sollten besonders minderwertige tierische Lebensmittel generell gemieden werden, aber ein gewisser Anteil (maximal 20 %) hochwertiger tierischer Produkte ist in Ordnung und erwünscht. Das haben wir in der letzten Kategorie schon genau besprochen.

Hier möchte ich nun noch einmal einige weitere fast vergessene tierische Lebensmittel erwähnen: Innereien und Knochenbrühe. In der Zeit von gesichtslosen Fertigverpackungen sind diese Lebensmittel in Vergessenheit geraten, was mehr als schade ist, denn sie sind das Beste vom Tier.

Auch Wildfleisch ist wenig beliebt, aber es ist von bester Qualität (Wildlebend!) und vergleichsweise günstig.

Wer sich also das Nährstoffreichste und Beste vom Tier gönnen möchte, sollte regelmäßig zumindest Knochenbrühe trinken, denn das darin enthaltene Kollagen ist der Stoff, aus dem unser gesamtes Bindegewebe besteht. Knochenbrühe heilt daher Gewebe besonders gut und hält uns jung. Sie verfeinert Soßen und Suppen mit dem klassischen Fleischbrühengeschmack und kann sogar als Konzentrat gekauft werden, was die Anwendung extrem einfach und praktisch macht.

Man muss also nicht stundenlang Knochen auskochen in der Küche.

Aber auch hier sollte man auf hohe Qualität achten. Das ist nicht billig, aber ein Glas reicht sehr lange und ich nutze Knochenbrühe fast in jeder Suppe und Sauce. Aber Achtung, sie ist sehr salzig, also vor dem Nachwürzen mit Salz erst einmal abschmecken.

Damit sind wir am Ende unserer Lebensmittelkategorisierung angelangt. ***Die Zusammenfassung von allen Kategorien können Sie unter folgendem Link downloaden und auf dem Smartphone nutzen, oder ausdrucken als tägliche Erinnerung, was ich tun würde:***

<https://www.blutzucker-hilfe.de/infotafeln>

Fazit zur Lebensmittelauswahl:

Diese Lebensmittel sind die Bausteine, um den Körper zu heilen, und sorgen für einen stabil niedrigen Blutzuckerspiegel. Darm, Leber, Nieren, die Bauchspeicheldrüse, und somit der gesamte Körper, werden entlastet, entgiftet und mit wichtigen Nährstoffen versorgt, um wieder funktionieren zu können. Unzählige sekundäre Pflanzenstoffe, Bitterstoffe, wertvolle Aminosäuren, die richtigen Fette, Mineralien, Ballaststoffe, aber auch in Maßen energiespendende, langkettige Kohlenhydrate sorgen dafür.

Bei tierischen Produkten geht es um Qualität statt Quantität. Mageres Fleisch und pasteurisierte Kuhmilchprodukte gilt es zwar zu vermeiden, ebenso wie Fisch aus Aquakulturen, aber ansonsten muss man auf kaum etwas verzichten in Phase 1, wenn es um Fleisch, Fisch und Co. geht.

Besonders auch Obst, Kaffee und Kakaoprodukte sollten vorzugsweise in Bio-Qualität gekauft werden, besonders, wenn die Schale gegessen wird, was der Fall sein sollte. Denn grundsätzlich befinden sich immer in der Schale von Obst und Gemüse, usw. die meisten und wichtigsten Nährstoffe, aber Achtung bei Nachtschattengewächsen.

Es sind größtenteils basenbildende Lebensmittel, die den Körper nicht weiter übersäuern. Auch rohes Obst, Salate, Kräuter und Gemüse sind sehr wichtig für die Darmflora und die Lebergesundheit. Wir berücksichtigen dies natürlich und essen daher täglich einen Vorspeisensalat, etwas frisches Obst, frische Kräuter und auch mal rohes Gemüse, mit einem leckeren Dip.

Eine warme, gekochte Mahlzeit pro Tag ist aber ebenso wichtig, besonders für unser Gemüt, aber auch um ausreichend Kalorien und Makronährstoffe aufnehmen zu können. Schließlich essen wir optimalerweise nur 2-mal pro Tag.

Es ist auch kein Problem, wenn man aus Zeit und Kostengründen mal eine gefrorene Gemüsepfanne, oder Ähnliches zubereitet, aber achten

Sie stets genau auf die Inhaltstoffe. Versuchen Sie es einfach zu halten, besonders am Anfang und tasten Sie sich Stück für Stück vorwärts. In den Supermärkten ist das Angebot an guten und gesunden Lebensmitteln enorm gewachsen in den letzten Jahren, und das macht es recht einfach heutzutage. Vor ein paar Jahren war das noch anders.

Natürlich kostet es auch Zeit, sich am Anfang so intensiv mit Ernährung und Lebensführung zu beschäftigen, aber nehmen Sie sich diese Zeit, denn nur so funktioniert es. Jetzt geht es um Sie und niemanden anderen. Um Ihnen zu zeigen, wie ich diese Lebensmittel und auch die Alltagsregeln in leckere und einfache Gerichte verwandle, habe ich ein Kochbuch zu diesem Ratgeber hier verfasst, um Ihnen diese Arbeit abzunehmen. Dazu gleich noch mehr. Es folgen auch noch drei komplette Beispieltage, also seien Sie gespannt. Wie bereits erwähnt, wird es mit der Zeit immer leichter, besonders wenn sich erste Erfolge zeigen. Bleiben Sie einfach dran und nutzen Sie die Listen.

Selbstverständlich können Sie mich bei Fragen jederzeit kontaktieren und bei freien Plätzen ein Vier-Augen-Gespräch vereinbaren. Ich helfe, wo ich kann und darf.

Dieser Ansatz ist die perfekte Basis, um Diabetes in den Griff zu bekommen – das ist meine Erfahrung aus der Arbeit mit Tausenden Betroffenen. So kann das Problem an der Wurzel gelöst werden.

Nun kommen wir noch zu ein paar sehr nützlichen Extratipps, bevor wir zu den Beispieltagen und schließlich zu häufigen Problemen und Fragestellungen kommen.

Extratipp #1: Resistente Stärke

Zucker- und stärkehaltige Lebensmittel sorgen zunächst einmal für hohe Blutzuckerwerte. Aber wir wissen ja: Kohlenhydrate bzw. Zucker sind Brennstoff, den wir verbrauchen müssen – ähnlich wie bei einem Auto. Ein Auto, das nur in der Garage steht, wird schneller kaputtgehen als ein Auto, das regelmäßig gefahren wird. Wenn wir tanken wollen, müssen wir Sprit verbrauchen, ansonsten brauchen wir auch nicht zu tanken. Ähnlich ist es bei uns Menschen und den Kohlenhydraten.

Zucker ist Zucker, daran können wir nichts ändern. Aber was ist eigentlich Stärke?

Stärke, die vor allem in Kartoffeln, also in Knollen, sowie in Getreide und Hülsenfrüchten enthalten ist, ist ein Mehrfachzucker und gehört ebenso zu den Kohlenhydraten. Stärke erhöht also den Blutzuckerspiegel ähnlich wie Zucker, jedoch nicht ganz so stark. Das Gute an der Stärke ist jedoch, dass wir aus normaler Stärke resistente Stärke machen können. Diese Art der Stärke hat völlig andere Eigenschaften: Resistente Stärke erhöht den Blutzuckerspiegel nämlich erheblich weniger als normale Stärke, da sie größtenteils unverdaulich ist. Das ist gut, denn diese unverdauliche Stärke ist das perfekte Futter für unsere Darmbakterien.

Sie wirkt präbiotisch und ist somit gut für die Darmgesundheit. Was wir also nicht verdauen können, macht die Darmbakterien glücklich und wir nehmen dadurch auch weniger Kohlenhydrate auf. Besser geht es kaum, oder?

Wie können wir das für uns nutzen?

Wenn wir beispielsweise Kartoffeln kochen, sollten wir sie nicht direkt essen, denn erst wenn die Kartoffeln abkühlen, entsteht resistente Stärke. Dieser Prozess dauert je nach Lebensmittel mehrere Stunden. So kann der negative Effekt von Kartoffeln, Nudeln und Hülsenfrüchten

erheblich gemildert werden. Wir machen aus eher weniger förderlichen Lebensmitteln für Diabetiker kaum problematische Lebensmittel und ich zeige Ihnen, wie das im Alltag am einfachsten geht. Früher wussten die Menschen diese Dinge noch bzw. es war einfach Tradition. Und Traditionen haben oft einen tieferen Hintergrund, als wir denken. Sie werden gleich wissen, was ich meine.

Um aus normaler Stärke resistente Stärke zu machen bzw. davon zu profitieren, habe ich zwei einfache Tipps für Sie:

1. Geschälte Kartoffeln, Nudeln und Hülsenfrüchte immer in größeren Mengen vorkochen, abkühlen lassen und dann portionsweise einfrieren.

Einen Teil kann man nach dem Abkühlen (optimalerweise mehrere Stunden, wenn möglich) auch direkt essen. Aber durch das Einfrieren über längere Zeit entsteht das Maximum an resistenter Stärke.

Tipp bei Nudeln: Zum Auftauen die Nudeln einfach im Wasserbad auftauen lassen und im Wasser erwärmen, dann verklebt auch nichts.

2. Bei Natursauerteig ist es dasselbe Prinzip, daher ist hochwertiges Natursauerteigbrot auch für Diabetiker ab und zu in Ordnung, neben Körnerbrot. Zeit ist Geld, auch bei der Brotbereitung, weshalb die Industrie meist bei Brot, Brötchen und Gebäck auf moderne Herstellungsverfahren setzt. Backtriebmittel wie Backpulver gab es früher jedoch nicht, daher musste mit Fermentation gearbeitet werden, wenn man ein fluffiges Brot herstellen wollte. So entstand vor Tausenden von Jahren (man schätzt vor 5000 Jahren in Ägypten) die Herstellung von traditionellen Natursauerteigbrot. Bakterien übernehmen hierbei die Arbeit, aber auch das braucht seine Zeit. Antinährstoffe wie Gluten werden abgebaut, Aminosäuren werden verfügbar gemacht und bei diesem Prozess wird auch die Stärke in resistente Stärke umgewandelt. Ähnlich wie beim Ankeimen lassen von Saaten und Samen und ja, ...

3. Auch beim Keimprozess entsteht resistente Stärke, also sollten auch **gekeimte Samen und Saaten mit in die Ernährung eingebaut werden**, wie schon angesprochen. Mein Tipp: gekeimter Buchweizen, gekeimte Leinsamen und Sprossen im Salat.

Fazit: Wer diese drei Tipps beherzigt, tut sich sehr viel Gutes und kann Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (bei vorgekochten ist es egal) und auch mal ein Stück Brot genießen – und das mit erheblich weniger Reue, selbst in Phase 1!

Achten Sie dennoch auf Vollkorn bei Getreideprodukten, denn wir wollen ja auch die Ballaststoffe, die in Weißmehl fehlen. Und wie schon gesagt, ist Urgetreide und Pseudogetreide sowie gekeimtes Getreide zu bevorzugen, besonders was Nudeln angeht, neben Vollkorn-Natursauerteigbrot und Körnerbrot. **Übertreiben Sie aber dennoch nicht mit diesen Lebensmitteln in Phase 1.**

Mein Kochbuch zu diesem Ratgeber vereint all diese Tipps in sich und nimmt Ihnen die Umsetzung in der Küche komplett ab. Dazu gleich noch mehr.

Extratipp #2: „Gute“ Snacks zwischen den Mahlzeiten

Snacks sollten generell eher gemieden werden, um den Blutzuckerspiegel konstant niedrig zu halten zwischen den Mahlzeiten. Wenn es jedoch ohne nicht anders geht an manchen Tagen, sind folgende Snacks und Getränke in Ordnung, da sie den Blutzucker kaum negativ beeinflussen:

- Knochenbrühe (ca. 200 ml), eventuell mit Gemüseinlage und/oder frischen Kräutern
- Avocado mit einem Ei (natürlich mit naturbelassenem Salz, schwarzem Pfeffer, Kräutern nach Wahl, ...)
- Rohe Nüsse ohne Salz
- Geschälte Hanfsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, usw.
- Ein Löffel Kokosöl im Kaffee
- Rohkostplatte mit Sticks aus Karotten, Gurke, Radieschen usw. mit einem Dip (siehe Kochbuch)
- Oliven mit einem Stück Feta (Auch eine mögliche Vorspeise!)

Eine gute Vorbereitung ist besonders wichtig, wenn man vollzeitberufstätig ist. Wir müssen uns die Zeit nehmen, unsere Mahlzeiten zu planen und vorzubereiten. Wenn wir uns weiterhin treiben lassen und auf Imbisse und Kantinen angewiesen sind, wird sich nichts ändern. Ja, das ist eine Umstellung, aber wir gehen sie Schritt für Schritt an, wie besprochen.

Sie werden sehen: Nach ein paar Wochen geht das fast wie von selbst. Dafür haben Sie ja nun die Listen und Schritte aus diesem Buch. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und das machen wir uns zunutze, indem wir neue Gewohnheiten schaffen. Bessere und smartere.

Diese Ernährungsweise bzw. Lebensweise ist die optimale Basis, um Diabetes in den Griff zu bekommen, und wirklich den Ursprung des Problems zu lösen. Das ist Phase 1.

Je früher man die richtigen Dinge umsetzt, umso besser.

Nutzen Sie möglichst viele Tipps aus diesem Ratgeber und ziehen Sie es durch!

Sie schaffen das! Glauben Sie an sich selbst und stellen Sie sich jeden Tag vor, wie es sein wird, wenn Sie es geschafft haben. Halten Sie sich das immer vor Augen, damit Sie wissen, warum Sie das hier tun!

3 komplette Beispieltage

Um die Insulinresistenz zu verbessern, sollten also nur 2 große Hauptmahlzeiten pro Tag verzehrt werden, wie bereits besprochen. Ein kleiner Snack zwischen diesen beiden Mahlzeiten ist in Ausnahmefällen ok, aber sollte nicht die Regel sein. Um das durchzuhalten, sollten diese beiden Mahlzeiten relativ reich an gesunden Fetten sein, dafür aber insgesamt nicht allzu kohlenhydratlastig. Auf diese Weise bleibt der Blutzuckerspiegel länger konstant niedrig, was auch für die Fettverbrennung sehr förderlich ist. Denn wenn kein Zucker vorhanden ist, wird Körperfett verbrannt zur Energiegewinnung, wenn wir uns zudem moderat bewegen. Die 7 Alltags-Regeln und die richtige Lebensmittelauswahl sorgen dafür, wie besprochen.

Nun zur Praxis: Ich habe 3 Beispieltage für Sie zusammengestellt, um Ihnen zu zeigen, wie ich dies im Alltag umsetzen würde. Alle Gerichte finden Sie im Kochbuch zu diesem Ratgeber. Ich werde gleich noch auf das Kochbuch kurz genauer eingehen, erstmal zu den Beispieltagen, welche Ihnen einen Einblick liefern sollen, wie man das alles gestalten kann und in meinen Augen sollte...

TAG 1:

Zum Frühstück bzw. Mittagessen gibt es mein Beeren-Müsli mit Kakaonote.

Im Anschluss ein kurzer Spaziergang von 15 Minuten.

Zur zweiten Mahlzeit des Tages gibt es dann drei Gänge, und zwar: Gebackene Hähnchenflügel mit Zwiebeln und Champignons. Einen Fruchtigen Rotkohlsalat als Vorspeise und zum Nachtisch einfach Nüsse mit ein paar Beeren und etwas Bitterschokolade.

Weitere Aktivitäten: Ein schnelles 3-Minuten-Intervalltraining vor dem Abendessen.

TAG 2:

Zum Frühstück bzw. Mittagessen gibt es meine schnelle blutzuckeroptimierte, aber köstliche Bauernbrotzeit.

Zur zweiten Mahlzeit des Tages gibt es dann drei Gänge, und zwar:

Blumenkohlsteaks mit Speck als Hauptgang, mit einer bunten Rohkostplatte mit Kräuterdip, als Vorspeise. Zum Nachtisch gibt es Beereneis mit Minzblatt, in 5 Minuten selbst gemacht.

Heute war mittags keine Zeit für einen Spaziergang und daher machen wir einen Spaziergang von 40 Minuten nach dem Abendessen.

TAG 3:

Zum Frühstück bzw. Mittagessen muss es heute schnell gehen, also gibt es 2 Bio-eier mit Avocado und viel Schnittlauch auf einer Scheibe Natursauerteigbrot und einen Kaffee mit etwas Kokosöl.

Zur zweiten Mahlzeit des Tages gibt es heute eine Bunte Salat-Bowl mit ein paar Rindfleischstreifen. Wir hatten ja schon ein paar Eier, daher gibt es nur ca. 50 g Rindfleisch. Dazu etwas Honig-Senf-Sauce. Heute ist kein Vorspeisensalat nötig, denn Salat und Gemüse sind mit in der Bowl. Zum Nachtisch machen wir noch einen unkomplizierten Zitronenjogurt mit geschälten Hanfsamen und Blaubeeren.

Was die tägliche körperliche Betätigung angeht, haben wir heute 2 kurze, aber stramme Spaziergänge von 15 Minuten nach den beiden Mahlzeiten gemacht und sind zu Bekannten mit dem Fahrrad gefahren, statt das Auto zu nehmen.

Zu den 9 Hilfsmitteln:

Diese würde ich einfach so einnehmen wie in Schritt 3 besprochen.

Fazit zu den Beispieltagen und den genannten Rezepten:

Wie Sie sehen, muss **gesunde Ernährung und die richtige Lebensmittelauswahl, bzw. ein gesunder Lebensstil im Allgemeinen keineswegs einschränkend und eintönig sein**, wenn man weiß, worauf es ankommt, und zudem etwas Erfahrung in der Küche hat. Ich persönlich koche sehr gerne und probiere ständig neue Dinge aus, um aus gesunden Lebensmitteln maximal köstliche Gerichte zu kreieren. Mit wenig Aufwand und ohne dutzende Zutaten, die man ohnehin kaum braucht. Es muss einfach sein, schnell gehen und darf dennoch nicht langweilig sein. Und das alles im Rahmen der in diesem Ratgeber besprochenen Alltagsregeln und der drei Lebensmittelkategorien.

Auch das habe ich mir zur Aufgabe gemacht. Sowohl für mich selbst, denn ich esse gerne gut, als auch für meine Familie und letztlich auch für Sie. Alle diese Rezepte stammen aus meiner Feder und ja, auch darauf bin ich ein wenig stolz, denn noch vor elf Jahren, als ich noch gegen Akne inversa kämpfte, konnte ich nicht einmal ein simples Nudelgericht für mich zubereiten. Durch meinen Weg als Berater und Autor habe ich auch in der Küche eine gewisse Leidenschaft entwickelt. Meine Meinung ist mittlerweile: Gesundheit und Genuss können tatsächlich Hand in Hand gehen, wenn man nur weiß, wie. Wir alle haben das nie gelernt und das ist auch Teil des Problems bei solchen Umstellungen. Das weiß ich aus eigener Erfahrung, wie auch von meinen Kunden. Und deshalb habe ich auch hierfür eine Lösung für Sie kreiert.

Sie haben durch die Rezepte in den Beispieltagen nun schon einen kleinen Einblick bekommen, aber es wartet noch viel mehr auf Sie.

Ihre Praxislösung: Das Kochbuch zum Ratgeber!

Was ist das Besondere an diesem Kochbuch?

Meine Rezepte gehen nicht nur Hand in Hand mit den Tipps aus diesem Ratgeber hier, sondern sind zudem auch alltagstauglich und familienfreundlich. Auch das ist mir ein Anliegen, denn niemand will oder kann zwei oder gar drei Gerichte pro Tag kochen, weil jeder etwas anderes möchte. Wir alle haben genug Sorgen und Stress, also soll dieses Programm nicht auch noch dazu beitragen, im Gegenteil sogar. Ich möchte durch Klarheit und Einfachheit auch Ihr Leben ein Stück weit vereinfachen. Wenn Ihnen mein Ansatz gefällt bzw. wenn sich Ihr Leben und Ihre Ausgangslage durch ihn verbessert haben, dann lassen Sie sich mein Kochbuch zu diesem Ratgeber keinesfalls entgehen. Es geht letztlich darum, Gesundheit mit Genuss und Einfachheit zu kombinieren.



„Das Diabetes-Rezeptbuch - von Jacob Niebler“

Über **folgenden Link** erhalten Sie **weitere Infos** und können das **Kochbuch auch direkt bestellen**, falls Sie es noch nicht getan haben:

www.blutzucker-hilfe.de/kochbuch

Nun klären wir noch ein paar häufige Fragen und Unklarheiten, die viele Menschen in Bezug auf Diabetes Typ 2 haben, so meine Erfahrung.

Vielleicht auch Sie ...

Häufige Fragen und Probleme:

1. Wieso ist mein Blutzuckerwert morgens und nach dem Sport immer so hoch, obwohl ich vorher nichts gegessen habe?

Dies ist normal, denn morgens und beim Sport steigt der Cortisolspiegel. Dies wiederum mobilisiert Glukose im Körper, um ihn zu aktivieren. Bei Nicht-Diabetikern ist dies ebenfalls der Fall, aber zumeist weniger stark ausgeprägt.

Mit den Schritten aus diesem Ratgeber und ausreichend Zeit wird sich dies bessern. Zudem sind die Spitzen nach dem Aufstehen und nach dem Sport weniger problematisch für das Herz-Kreislauf-System, denn wie gesagt, der Körper macht dies automatisch, um uns für den bevorstehenden Tag oder auch beim Sport zu aktivieren und um Energie zu liefern. Wir müssen diese Energie nur nutzen und das ist heutzutage das Problem.

Wie gesagt: Auch bei Menschen mit normaler Insulinsensitivität ist dies der Fall, denn Glukose wird freigesetzt, um als Energie genutzt zu werden. Denn wir wissen: Zucker ist reiner Brennstoff, also Energie.

Ein wenig Frühsport bzw. ein generell aktiver Lebensstil ist also ein Muss, denn dafür sind diese Blutzuckerhochs da. Sie sind evolutionär sinnvoll,

denn Bewegung war stets ein überlebenswichtiger Teil eines natürlichen Tagesablaufs. Und das ist heute noch so, auch wenn wir das größtenteils ignorieren.

An diesem Mechanismus des Körpers sehen wir deutlich, dass alles seinen Sinn hat. Der Körper bereitet uns mit Cortisol und Zucker für den Tag vor, so wie die Mutter früher das Pausenbrot. Cortisol weckt unsere Sinne, und der freigesetzte Zucker liefert Energie, ohne dass wir dafür etwas essen müssen. Eine perfekte Maschine, die wir nur richtig nutzen müssen.

Daher verzichte ich persönlich auf mein Frühstück und nutze erst einmal das, was mein Körper automatisch liefert.

2. Was kann ich bei Heißhungerattacken und gegen regelmäßige Unterzuckerung tun?

Heißhunger und Unterzucker werden nicht durch das Fasten, sondern durch das Gegenteil verursacht, auch wenn das unlogisch klingen mag. Doch es ist wie folgt:

Wer beispielsweise am Vormittag einen zuckerhaltigen Snack, wie beispielsweise ein Gebäckstück isst, hat kurz darauf einen enormen Blutzuckeranstieg. Daraufhin wird Insulin benötigt oder von der Bauchspeicheldrüse in großen Mengen ausgeschüttet. Wenig später fällt der Blutzucker also schnell in den Keller und genau dann kommt es zu Unterzucker oder eben auch mehr Hunger auf Süßes.

Je höher und schneller die Blutzucker- und Insulinspitzen, desto eher verspürt man danach noch mehr Lust auf Süßes oder fällt sogar in den Unterzucker.

Der Unterzucker bzw. Heißhunger entsteht also aufgrund der enormen Schwankungen zwischen viel Zucker im Blut und daraufhin viel Insulin im Blut.

Wer jedoch die Schritte aus diesem Ratgeber befolgt, weiß, dass Snacks ein Problem sind, besonders kohlenhydrat-lastige Lebensmittel, und dass wir eher wenige große Mahlzeiten zu uns nehmen sollten, bei denen die Kohlenhydrate am Ende der Mahlzeit gegessen werden. Das sorgt dafür, dass der Zucker viel langsamer ins Blut geht, da er von Ballaststoffen und Fetten abgefedert wird.

Somit entstehen über den Tag weniger Blutzucker- und Insulinspitzen, was zu weniger Heißhunger und auch zu weniger Unterzuckerung führt. Auch dies verbessert sich in den meisten Fällen mit den Wochen und Monaten automatisch, so meine Erfahrung.

3. Wieviel Kohlenhydrate und Zucker sollte ich in Phase 1 zu mir nehmen pro Tag?

Es ist nicht notwendig allzu kompliziert an die Sache heranzugehen. Generell sollte man hier ein wenig experimentieren, denn jeder hat einen anderen Bedarf.

Generell gilt: Wer mehr Muskelmasse hat und/oder sich viel bewegt, braucht auch mehr Kohlenhydrate – auch als Diabetiker. Aber dennoch: Ein Typ-2-Diabetiker ist nicht umsonst in dieser Lage und hat in der Vergangenheit Fehler gemacht, wenn auch unwissend. Nun wissen wir es besser: Wer mehr Kohlenhydrate essen möchte, muss sich auch mehr bewegen, um diese zu verbrennen. Wer ein Bewegungsmuffel ist, muss auch weniger Kohlenhydrate essen, da er sie nicht benötigt. Das gilt besonders für Diabetiker, die ihre Lage verbessern bzw. umkehren möchten.

Meine Rezepte und Empfehlungen bezüglich der richtigen Lebensmittel orientieren sich daran, auf schnelle Kohlenhydrate möglichst komplett zu verzichten, aber auch die guten, Langkettigen (Vollkornprodukte, bestimmte Obst- und Gemüsesorten) zu minimieren, um den Blutzuckerspiegel möglichst niedrig zu halten, auch während, bzw. nach den Mahlzeiten.

Ich persönlich würde mit ca. 80 g bis maximal 100g an möglichst ausschließlich langkettigen Kohlenhydraten pro Tag starten und schauen, wie sich die Sache entwickelt. Frauen eher mit 60 bis 80 g. Mein Kochbuch nimmt Ihnen dies automatisch ab, denn meine Rezepte beachten selbstverständlich auch diesen Punkt.

Bedenken Sie außerdem: Wer sich mehr bewegt und seine Muskeln nutzt, kann und muss mehr Kohlenhydrate zu sich nehmen. Dies sollte jedem Ansporn für ein aktiveres Leben liefern, neben den vielen anderen gesundheitlichen Vorzügen, die Sport unserem Körper und unserem Geist bietet.

Zu Beginn fühlt man sich ein wenig schlapp, davon berichten viele Anwender, und so ging es mir in der 1 Woche auch, aber nach 1 bis 2 Wochen ist das vorbei. Das Energielevel steigt danach auf ein völlig neues Niveau. Der Körper braucht seine Zeit, um sich umzustellen und dieser Ansatz berücksichtigt dies, indem wir Schritt für Schritt vorgehen.

Selbstverständlich habe ich diesen Ansatz selbst getestet, obwohl ich weder Diabetiker bin noch jemals einer war. Ich mache generell viele Experimente an mir selbst, um auch wirklich hinter meinen Aussagen stehen zu können. Daher spreche ich hier immer aus eigener Erfahrung und keineswegs aus reiner Theorie heraus. Zudem habe ich in den letzten 10 Jahren mit Tausenden von Menschen gearbeitet, die größtenteils enorme Erfolge mit dieser sanften, aber langfristig zielgerichteten Herangehensweise hatten.

Das Zählen von Kalorien, bzw. auch das genaue Zählen von Kohlenhydraten sehe ich hierbei als unnötig an, denn die Waage und die

Blutzuckerwerte (kurz und lang) sind die besten Kontrollinstrumente, neben dem Wohlbefinden natürlich.

Falls man kein Gewicht verliert, sollte man die Menge an Kohlenhydraten weiter einschränken, und mehr Gemüse, bzw. die anderen guten Lebensmittel (Kategorie 3) konsumieren. Auch, um eine ausreichende Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen sicherzustellen, woran es oft hapert. 7 kleine Tassen Gemüse pro Tag sollten es im Schnitt sein. Frische Kräuter helfen hierbei enorm, genauso wie unsere 7 Regeln für Diabetiker.

Wenn Sie einen persönlichen Termin mit mir vereinbaren möchten, dann melden Sie sich einfach per Mail bei uns unter:

blutzucker-hilfe@posteo.de

Abschlussfazit zu Phase 1

In Phase 1 geht es darum die Ursache (Insulinresistenz) zu beseitigen, und Körperfett (auch Inneres -> Organe) abzubauen. Wenn dies erreicht wurde, würde ich die Medikation schrittweise reduzieren, bzw. komplett absetzen, **in Absprache mit dem behandelnden Arzt.**

Die Blutwerte sollten sich von Woche zu Woche weiter normalisieren, das Wohlbefinden steigt, und das alles sind Ergebnisse von Disziplin und Willensstärke. Sie können stolz auf sich sein, wenn Sie dies erreichen. Auf jeden Fall ist dies ein Grund zum Feiern. Manche schaffen es in wenigen Monaten, andere brauchen ein Jahr, aber der Weg ist immer derselbe. **Zurück zu unserer eigentlichen Natur und Lebensweise - so gut es eben geht in einer stressigen Welt voller Verlockungen und Ablenkungen.** Das ist die Essenz dieses Ansatzes.

Es gibt keine Tricks oder Abkürzungen, sondern nur die Umkehrung der Ereignisse, die dazu geführt haben, dass dieses Problem überhaupt erst in unser Leben getreten ist. Der einfache Weg, beispielsweise einfach nur eine Pille zu nehmen, kann dies nicht leisten, denn Diabetes ist keine Infektion, also kein Virus oder Bakterium. Diabetes ist eine systemische Störung eines komplexen Systems, das den Regeln der Natur und der Evolution unterworfen ist. Und so müssen wir Diabetes auch angehen, um ihn besiegen zu können. So zumindest meine Meinung und Erfahrung.

Aber... wie soll es jetzt weitergehen? Soll ich mich nun wieder ganz „normal“, also wie vor der Umstellung ernähren und leben?

Meine Meinung: Nein, besser nicht, denn dadurch sind wir ja überhaupt erst in diese Lage gekommen!

Wenn Diabetes verschwindet, muss um jeden Preis verhindert werden, dass sich die Richtung wieder dreht, und es von Neuem beginnt. Ähnlich wie der JoJo-Effekt beim Abnehmen. Der Körper kennt nun auch die Mechanismen und ein Rückfall ist relativ sicher, wenn wir nicht gewisse Dinge dauerhaft ändern, bzw. bessere Entscheidungen treffen, als wir es früher taten. Aber es ist auch nicht sonderlich kompliziert, und man kann das Leben durchaus kulinarisch wieder mehr genießen, aber man sollte einen Faden haben, an dem man sich orientiert. Ein Stück Kuchen auf einer Geburtstagsfeier, oder einem anderen Anlass ist ok, aber ein Stück ist genug. Ein Essen mit Freunden muss drin sein, aber eben nicht jede Woche in einem Fastfood-Restaurant.

Ein wenig Popcorn im Kino ist ok, aber muss es die 1L Cola und der Mörteleimer voller Popcorn sein? Ich denke nicht. Sie wissen, was ich sagen möchte. **Treffen Sie smarte Entscheidungen und das ist Phase 2.** Sie kennen nun die Hintergründe und Mechanismen, also nutzen Sie dieses Wissen, bzw. orientieren sie sich daran, statt es komplett beiseitezulegen. Um Ihnen die Angst vor einem Rückfall zu nehmen, habe ich für die zweite Phase ein paar einfache Regeln aufgestellt, an denen Sie sich nach der ersten Phase orientieren können:

Phase 2: Gesund und schlank ein Leben lang!

So geht es nach Phase 1 weiter: Hier sind 10 Regeln, an denen Sie sich orientieren können, um sich langfristig abzusichern. Wir wollen das Erreichte halten und unsere Gesundheit dauerhaft bewahren, aber auf entspanntere Art und Weise als in Phase 1.

1. Essen sie zu mindestens 70% pflanzliche, unverarbeitete Nahrungsmittel, maximal 20 % hochwertige tierische Nahrungsmittel und maximal 10% an Genusslebensmitteln!
2. Maximal 3- bis 4-mal pro Woche Fleisch oder Fisch und 2 bis 3-mal ein paar Eier. Qualität statt Quantität!
3. Wurst und Milch/Milchprodukte auf ein absolutes Minimum reduzieren. Rohmilchkäse ist ok, da dieser besser vertragen wird, ebenso wie Schafs- und Ziegenkäse. Qualität vor Quantität.
4. Sekundäre Pflanzenstoffe und gesunde Fette (Avocado, Kokosnuss, Oliven, Samen und Nüsse) sind wichtiger als Protein und Kohlenhydrate!
5. Beachten Sie weiterhin die 7 Regeln für Diabetiker.
6. Meiden Sie Zucker so gut es geht (egal in welcher Form). Nutzen Sie Erythrit, Xylit und Stevia stattdessen!
7. Bevorzugen Sie möglichst immer langkettige Kohlenhydrate mit viel Ballaststoffen. Also Pasta, Brot und andere Mehlprodukte aus Vollkorn. Natursauerteigbrote sind eine gute Wahl, ebenso wie Nudeln aus Urkorngetreide (Emmer, Einkorn), neben gekeimten Produkten und Pseudogetreidesorten.
8. Gemüse, Blattgrün und Kräuter sind gesunder als Obst
9. Beeren, sowie Steinobst, aber auch alte Apfel- und Birnensorten sind das beste Obst
10. Möglichst keine flüssigen Kalorien (vor allem Softdrinks und Säfte meiden)

Prävention ist einfacher als Behandlung, und mit diesen Regeln beugt man automatisch Rückfällen und den meisten chronischen Erkrankungen vor. Auch ich lebe nach diesen Prinzipien und halte sie für die optimale Basis eines gesunden Lebens. Natürlich kann man immer noch mehr machen, aber das muss jeder für sich entscheiden. Meiner Meinung nach geht es im Leben auch um das Genießen. Wer gesund ist, kann sich mehr erlauben als jemand, der ein chronisches Problem hat. Viele von uns brauchen einen Neustart des Systems, weil die Hardware sich aufgehängt hat, um anschließend wieder besser zu funktionieren. Und so muss man das sehen.

Wie bereits oft erwähnt - wenn dieser Ratgeber für Sie eine Hilfe war, bzw. ist, dann freut es mich erstens sehr, denn dafür habe ich es verfasst, und zweitens – sichern Sie auch gerne **mein Kochbuch zu diesem Ratgeber, Sie werden es in keinem Fall bereuen.**

Damit sind wir am Ende des eigentlichen Programms angelangt.

Ich möchte mich bei Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Zeit und Ihr Vertrauen herzlich bedanken. Sie haben es nun wieder ein Stück weit selbst in der Hand, und für mich war das damals ein großartiges Gefühl, besonders wenn sich erste Erfolge zeigen. Holen Sie sich ihr Leben zurück, genauso wie viele vor Ihnen. Es ist viel mehr möglich als das, was man uns weißmacht.

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute,

Jacob Niebler

Wenn Sie einen persönlichen Termin mit mir vereinbaren möchten, dann melden Sie sich einfach per Mail bei uns, unter:

blutzucker-hilfe@posteo.de

Teilen Sie mir auch gerne Ihre eigene Erfolgsgeschichte per Mail mit, denn für mich gibt es keinen größeren Lohn, als wenn ich Ihnen helfen durfte.



Studiensammlung:

- Auch die gesamte Studiensammlung zu diesem Rategeber finden Sie unter: <https://www.blutzucker-hilfe.de/links>

Impressum:

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlegers und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Jacob Niebler

E-Mail: blutzucker-hilfe@posteo.de

Fuchsweg 26

93077 Bad Abbach

