



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die meisten Experten halten den Typ-2-Diabetes noch immer für eine chronische und stetig fortschreitende Erkrankung, in die Menschen hineingeraten, wenn sie übergewichtig sind und sich zu wenig bewegen. Gebetsmühlenartig steht überall in Büchern, Fachzeitschriften, Ratgebern und Illustrierten, der Diabetiker solle abnehmen, sich gesund ernähren (was auch immer das heißen mag) und sich mehr bewegen. Wenn er das nicht tue, sei er selbst schuld, wenn er an Diabetes erkrankt. Diese so abstrakte wie autoritäre Vorgabe und die Herangehensweise konnten aber weder die Anzahl der Menschen, die weltweit an Diabetes erkranken, noch die Zahl der diabetesbedingten Spätschäden verringern.

Die gute Nachricht: Das Dogma, Betroffene befänden sich in einer Einbahnstraße von Übergewicht zu Diabetes, ist inzwischen durch Studien widerlegt worden. Man hat herausgefunden, dass Typ-2-Diabetiker vermehrt Darmbakterien beherbergen, die der Gesundheit nicht guttun und Übergewicht fördern. Die wichtigen Bakterien, die eine Zuckerkrankheit verhindern können, wurden bei ihnen durch eher schädliche Arten verdrängt.

Egal, ob Sie Übergewicht haben, bei Ihnen das Risiko für einen Typ-2-Diabetes besteht oder Sie bereits wegen Diabetes in Behandlung sind – der Weg, um Ihren Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen, führt nicht primär über das Abnehmen (erst recht nicht durch »Extremdiäten«), sondern über die Förderung der »guten« Darmbakterien. Mit diesen Verbündeten im Darm werden Sie nicht nur zwangsläufig an Gewicht verlieren, sondern auch einen Diabetes verhindern oder Ihre Blutzuckerwerte verbessern können.

Wir zeigen Ihnen in diesem Buch den »Königsweg«, auf dem Sie »gute« Darmbakterien anlocken, anzüchten, hegen und pflegen. Das Zauberwort ist »Gut-Balance« (ausgesprochen »gat« = engl. Darm). Dieses Prinzip, um Ihren Darm wieder ins Gleichgewicht zu bringen, beinhaltet sowohl Tipps für eine Änderung Ihrer Lebensweise als auch verschiedene prä- und probiotische Helferlein sowie tolle Rezepte, die Ihre ganze Familie mögen wird.

Ihre Alexandra Renkawitz und Dr. Ulrike Keim