



Was Sie erwartet

Wenn Sie ein konventionelles Diabetesbuch mit dem Zählen von Kalorien- und Broteinheiten erwarten, haben Sie sich geschnitten. Hier geht es ans Eingemachte.

Diabetes – eine neue Herangehensweise

Wenn Sie etwas ändern wollen, dann müssen Sie zunächst bei sich selbst anfangen. Hier wird keine Blutzuckerkosmetik betrieben, sondern es geht an die Wurzel des Problems.

Was für ein Buch ist das hier eigentlich?

Vor Beginn Ihrer Lektüre sollten Sie einige Dinge darüber erfahren, welche Art von Buch Sie in den Händen halten: Dieses Buch ist für Diabetiker und solche, die es einmal werden wollen. Damit meine ich diejenigen, die ein hohes Risiko haben, ohne dass bisher ein Diabetes ausgebrochen ist – also stark Übergewichtige oder Menschen, in deren Verwandtschaft Diabetes häufig vorkommt. Dies sind die klassischen Risikogruppen. Wenn Sie als Frau während einer Schwangerschaft einen Gestationsdiabetes entwickelt haben, sind Sie allerdings ebenfalls hochgradig gefährdet, irgendwann einmal Diabetikerin zu werden. Hat der Arzt bei Ihnen eine pathologische Glukosetoleranz entdeckt, liegt bereits ein latenter Diabetes vor. Hier ist die Tür zwar auf, aber Sie

müssen nicht hindurchgehen. Sie haben gute Karten, den Diabetes zu verhindern.

Wenn Sie bereits Diabetiker sind, haben Sie die Schwelle schon überschritten. Das ist aber auch nicht so schlimm, Sie können ja wieder hinausgehen. Allerdings ist es nun viel schwerer. Der Typ-2-Diabetiker, der übergewichtig ist, bisher nicht sehr gesund gegessen und sich nicht viel bewegt hat, hat viele Trümpfe in der Hand, die er noch ausspielen kann. Je länger der Diabetes besteht, je dünner Sie sind, je mehr von dem, was in diesem Buch empfohlen wird, Sie schon umgesetzt haben, je mehr und höher dosierte Medikamente Sie bereits einnehmen – desto schwerer wird es. Das will ich Ihnen gar nicht verheimlichen. Sensationelle, aber falsche Versprechungen werden hier nicht gemacht. Ich will Ihnen auch keine Wundermittel für teures

Geld verkaufen. Wenn Sie aber nicht von Medikamenten loskommen können, lässt sich dennoch Ihre Zuckereinstellung verbessern, die Lebensqualität erhöhen und Sie können Spätschäden vermeiden.

Das trifft ebenso für den Typ-1-Diabetiker zu. Der Typ-1-Diabetes ist zwar unheilbar – die körpereigene Insulinproduktion wird nie wieder in Gang kommen –, er ist aber behandelbar! Auch dem Typ-1-Diabetiker nützt es, wenn er ein paar Kilogramm abnimmt – falls er übergewichtig ist – oder wenn er den für sich richtigen Ausdauersport betreibt. Er muss trotzdem weiter Insulin spritzen, aber vielleicht ein paar Einheiten weniger, oder bestimmte Schutzstoffe einnehmen. Das alles hilft, die gefürchteten Spätschäden zu minimieren, was ebenso wichtig ist wie eine gute Einstellung für den Moment der Krankheit.

Es geht ans Eingemachte!

Vorsicht – wenn Sie meine Hinweise konsequent befolgen, dann könnte die Behandlung so erfolgreich sein, dass Sie Unterzuckerungen erleiden und alle Ihre Medikamente absetzen müssen! Doch Spaß beiseite! Das könnte zwar tatsächlich passieren. Aber die Möglichkeit, auf Medikamente zu verzichten, werden Sie nicht wirklich als echte Gefahr ansehen. Nein, die Gefahren lauern ganz woanders!

Ich möchte mit diesem Buch an Ihre Reserven, ans Eingemachte ran. Wenn Sie übergewichtig sind – und das sind Sie als Typ-2-Diabetiker mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 bis 90% –, dann müssen Sie ran an den Speck. Tut mir leid, aber es gibt keinen anderen Weg. Das heißt nicht, dass Sie sofort von 100 Kilo auf 80 Kilo kommen müssen. Wenn Ihr Diabetes noch frisch ist und gerade erst entdeckt wurde, dann reichen vielleicht schon sieben Kilo (für den ersten Schritt reichen 7%), um Sie von Medikamenten und einer schlechten diabetischen Stoffwechsellage abzubringen. Aber wenn Sie Ihr Gewicht behalten wollen, dann behalten Sie auch Ihren Diabetes.

»Wasch mir den Pelz, aber mach mich nicht nass!« Wenn das Ihre Einstellung ist – und leider denken viele Diabetiker so –, dann legen Sie das Buch wieder zur Seite und kaufen Sie sich ein anderes, in dem drinsteht, wie Sie Kalorien und Brot-

Sie bestimmen den Kurs!

Sie haben keine Schuld an Ihrer Krankheit, Sie sind jedoch mitverantwortlich für Ihre Gesundheit! Sie entscheiden durch Ihr Verhalten, in welche Richtung sich das Schiff bewegt, sprich: wie Ihr Diabetes weiterverläuft, wie schnell er fortschreitet, ob und welche Begleiterkrankungen auftreten oder ob er rückgängig gemacht werden kann. Die Erbanlagen tragen mit dazu bei, Ihre Lebensweise entscheidet jedoch darüber, ob der Diabetes manifest wird oder es »nur« bei der Erbanlage bleibt.

einheiten zählen. In dem drinsteht, wie Sie Ihr Insulin – denn das droht über kurz oder lang jedem Typ-2-Diabetiker, der nichts an der Insulinresistenz tut – am besten dosieren. Das vorliegende Buch aber ist gefährlich – zumindest für Ihren »Rettungsring«.

Wenn Sie hingegen nicht übergewichtig sind – auch das gibt es, wenn auch selten, beim Typ-2-Diabetes –, dann ist es sogar noch gefährlicher: jetzt reicht es nämlich nicht mehr aus, nur abzunehmen. Obwohl: Ein, zwei oder drei Kilo Speck weniger führen auch beim normalgewichtigen Typ-2-Diabetiker manchmal zu einer viel besseren Blutzuckereinstellung. Sie müssen aber zusätzlich noch intensiver

die Bewegungsratschläge befolgen. Sie brauchen unbedingt die empfohlenen Nährstoffe. Zwar haben Sie dann immer noch keine Garantie, dass Sie ohne Medikamente oder gar Insulin auskommen. Ihre Stoffwechsellage wird aber trotzdem eine wesentlich bessere sein, als wenn Sie nichts tun.

Es geht aber auch ans Eingemachte im übertragenen Sinne. Damit meine ich überkommene Vorstellungen und eingefahrene Haltungen. Ich erwarte von Ihnen nicht mehr und nicht weniger, als dass Sie Ihre gesamte Lebensweise selbstkritisch hinterfragen. Wie bin ich bisher mit mir umgegangen? Wie habe ich gelebt? Warum muss ich auf Festen so viel essen? Bin ich ein Frustesser? Oder ein genussüchtiger Gourmand, ein Vielfraß? Warum bin ich so ein Bewegungsfaultier?

Ich will Sie nicht verurteilen. Ich kenne Sie persönlich nicht. Ich will Diabetiker nicht als faule, träge Fresssäcke hinstellen. Aber die eigene Lebensweise beeinflusst in unglaublich hohem Maße, ob man gesund bleibt oder krank wird.

Deshalb möchte ich Sie wachrütteln. Bitte verstehen Sie das im positiven Sinne: weil ich Ihnen nützen will, weil ich Ihnen ganz klare und einfache Wege aufzeigen will, wie Sie eine deutlich verbesserte Stoffwechsellage bei gleichen Medikamenten, eine Medikamentenreduzierung oder vielleicht gar ein Absetzen der Arzneimittel erreichen können.

Ich will Ihnen den Pelz waschen. Dabei bleibt es nicht aus, dass Sie nass werden. Dann können Sie allerdings auch sauber werden, sprich »clean« von Medikamenten. Und dafür lohnt es sich doch, nichts unversucht zu lassen. Das Steuer nur minimal nach Backbord zu drehen reicht meist nicht aus – es ist schon eine deutliche Kurskorrektur um 90 oder 180 Grad notwendig.

Klartext: unbequem, aber wirkungsvoll

Ich möchte Ihnen auf den folgenden Seiten die wichtigsten Fakten darstellen. Dazu zählen meines Erachtens nicht die Broteinheiten. Dazu gehört das Aufzeigen von Zusammenhängen, die in der Diabetologie seit Jahren bekannt sind, dem Diabetiker aber nicht klar mitgeteilt werden – weil Ärzte befürchten, der Patient versteht komplexe Zusammenhänge nicht, weil sie befürchten, der Patient entwickelt Widerstände, weil sie befürchten, der Patient erschrickt, wenn er viel selbst tun muss, und dann nicht wiederkommt, weil Ärzte und Patienten manchmal zu bequem sind.

Ich will unbequem sein. Ich will den Diabetiker aus dem bequemen Sessel der »guten« medikamentösen Blutzuckereinstellung aufrütteln und ihm sagen: »Hey, es geht noch besser!« Vielleicht fragen Sie sich beim Lesen dieses Buches: »Was will der denn? Das ist doch alles

nicht realisierbar.« Vielleicht versuchen Sie aber auch, das aufgezeigte Programm konsequent umzusetzen, und erkennen: »Mensch, das klappt ja besser, als ich dachte! Das Essen schmeckt ja gar nicht so schlecht. Ich fühle mich nach dem Sport viel besser. Und die Zuckerwerte sind plötzlich auch super!«

» *Wer etwas tun will, findet Wege, wer nichts tun will, findet Gründe.*«
(Anonymus) Und wenn wir schon einmal bei den schlaunen Sprüchen sind: »Ist es nicht Sünde, zu wünschen und nicht zu handeln?«
(Friedrich Rückert)

Ich werde Ihnen komplexe Zusammenhänge so einfach und klar wie möglich darstellen. Dieses Zugeständnis zugunsten der Einfachheit geht manchmal nur durch Kompromisse auf Kosten der komplexen, aber völlig korrekten Darstellung. Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Lehrbuch, es ist ein Patientenratgeber. Das erste Ziel soll sein, dass Sie mehr wissen. Das ist aber nicht das Hauptziel. Wissen ist viel, aber nicht alles. Es gibt Kardiologen, die wider besseren Wissens um die Schädlichkeit des Rauchens für das Herz selbst rauchen. Es geht darum, erlerntes Wissen auch praktisch umzusetzen. Dafür möchte ich Ihnen Anregungen geben. Sie müssen kein akademisches Wissen besitzen, um richtiges Essen und Laufen zu erlernen. Dazu möchte ich Sie motivieren und animieren. Wenn ich das schaffe, habe ich mein

Ziel erreicht. Dazu wähle ich eine klare, vielleicht manchmal drastische Sprache. Wenn Sie sich dadurch angegriffen fühlen, bitte ich das an dieser Stelle zu entschuldigen. Ich will Ihnen wirklich helfen. Ich bin fest davon überzeugt, dass die beste Hilfe darin besteht, dass Sie selbst etwas tun. Kein Arzt kann bisher Diabetes heilen. Wenn er heilbar ist – im Sinne von Medikamentenfreiheit bei guter Stoffwechsellage –, dann können nur Sie selbst sich heilen. Niemand sonst!

» *Wenn man etwas haben will, was man nie gehabt hat, dann muss man etwas tun, was man noch nie getan hat!*

Sie werden Probleme bekommen!

Dieses Buch beruht auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der letzten Jahre und auf meinen persönlichen Erfahrungen. Alles, was ich zum Thema »Insulinresistenz« sage, ist auch unter Diabetologen unbestritten. Das meiste können Sie in anderen Diabetes-Büchern im Prinzip genauso nachlesen – vielleicht mit graduellen Unterschieden, vielleicht auch in einer etwas anderen Sprache.

Es gibt jedoch einige Punkte, in denen mir viele, wenn nicht gar der Großteil der Diabetologen, widersprechen werden. Das betrifft zum Beispiel die »Süßstoffe«, zu denen die meisten Ärzte nach wie vor

raten. Ich bin mit der frühen Sulfonylharnstoffgabe und vor allem mit dem Insulinspritzen etwas zurückhaltender. Es gibt Situationen, in denen auch ich diese Medikamente einsetze. Aber ich möchte dem Patienten die Chance geben, es doch noch ohne diese »Krücken« zu schaffen.

Wenn meine persönliche Meinung von der üblichen Lehrmeinung abweicht, habe ich stets gute Gründe dafür und lege diese auch dar. Wenn Sie aber mit der Aussage »Dr. Schmiedel schreibt in seinem Buch aber, dass Süßstoffe bei Diabetikern schlecht sind und dass nicht zu früh Insulin gespritzt werden sollte« zu Ihrem Arzt gehen, könnten Sie einige unangenehme Diskussionen vor sich haben. Greifen Sie also bitte nicht einzelne Schlagworte heraus. Es kommt auf das Ganze, auf die Ganzheit an.

Geben Sie dieses Buch ruhig anderen Menschen zum Lesen, durchaus auch Diätberaterinnen und Diabetologen. Mit 95 % des Inhaltes werden sie übereinstimmen. Die restlichen 5 % aber werden deren bisheriges Weltbild auf den Kopf stellen.

Stellen Sie sich bitte vor, wie es für jemanden sein muss, dessen beruflicher Lebensinhalt der Diabetes ist, und dann kommt jemand daher, der noch nicht einmal selbst Diabetologe ist – sondern »nur« Chefarzt einer Inneren Abteilung war und jetzt ein einfacher Kassenarzt in der Schweiz ist – und behauptet: »Pus-

tekuchen, ein Teil dessen, was du deinen Patienten bisher geraten hast, ist schlichtweg Blödsinn!« Da sind Widerstände doch sehr verständlich, oder? Der berühmte Physiker Max Planck hat einmal gesagt: »Es dauert in der Wissenschaft nicht 30, sondern 60 Jahre, bis eine neue, umstürzende Erkenntnis sich durchsetzt. Es müssen nicht nur die alten Professoren, sondern auch ihre Schüler aussterben.«

Haben wir also etwas Geduld mit Andersdenkenden. Das sollte uns aber nicht davon abhalten, schon jetzt das als richtig Erkannte zu tun.

» *Man ist nicht nur verantwortlich für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.*

Motivation – warum gegen den Diabetes vorgehen?

In den ersten Kapiteln des Buches werden Sie erfahren, welche schwerwiegenden Folgen der Diabetes haben kann. Ich habe dies aufgeschrieben, weil jeder Diabetiker darüber informiert sein sollte. Sie sollten über Ihre Krankheit und deren Konsequenzen Bescheid wissen. Doch reicht das aus, um wirklich aktiv etwas gegen das Fortschreiten der Erkrankung zu tun? Man sollte eigentlich meinen, Ja!

Wer möchte nicht gern verhindern, dass er in zehn Jahren kaum noch gehen kann,

weil aufgrund der Polyneuropathie die Fußsohlen brennen und er gangunsicher geworden ist, dass er in 20 Jahren aufgrund der Retinopathie blind wird oder dass er in 30 Jahren nach einem Schlaganfall im Rollstuhl sitzt? Die erstaunliche Wahrheit ist: Niemand möchte diese Folgen gerne spüren, aber auch (fast) niemand möchte sie aufgrund seines Wissens verhindern!

Eine gesunde Lebensweise – weil's guttut

Nur im Hinblick auf eventuell auftretenden zukünftigen Nutzen seine Lebensweise zu verändern fällt vielen selbst wider besseres Wissen schwer.

Wenn jemand sich gesund verhält, dann tut er es meist eher, weil er gemerkt hat, dass es ihm damit einfach besser geht und es ihm Spaß macht. Wir leben nicht gesund, um das Leben zukünftig zu verlängern, sondern um jetzt eine höhere Lebensqualität zu haben. Nebenbei: Diejenigen, die sich ganz bewusst gesund verhalten, um gesund zu bleiben, sehen nicht unbedingt immer sehr gesund und glücklich aus. Dies spricht aber nicht gegen eine gesunde Lebensweise, sondern gegen eine Einstellung, mit der ich Gesundheit erzwingen will. Dazu fällt mir ein Spruch von La Rochefoucauld ein: »Sich mit einer allzu streng geregelten Lebensweise gesund erhalten zu wollen ist an sich schon eine sehr ernste Krankheit.«

Die Angst ist es also nicht, die uns vor Fehlern in der Lebensweise schützt. Im Gegenteil! Wenn Sie Rauchern drastische Filme über die Folgen des Rauchens zeigen, dann rauchen sie danach erst einmal eine. Das ist ein ganz natürlicher Schutzreflex. Manche Wahrheiten sind so bedrohlich, dass ich sie erst einmal verdrängen muss, um psychischen Schaden abzuwenden. Und wenn man Diabetikern zu sehr mit dem Zeigefinger droht, dann müssen sie danach halt erst mal ein Stück Sahnetorte essen. Es dient der seelischen Stabilität.

Angst ist nämlich ein schlechter Ratgeber. Wir müssen uns eine andere Motivation schaffen. Diabetiker sollten nicht gegen ihren Diabetes ankämpfen, sondern sich vielmehr für etwas anstrengen. Eine positive Motivation ist immer besser als eine negative. Dies wird bereits in vielen Bereichen des Lebens, beispielsweise in der Tierdressur, der Kindererziehung und der Zusammenarbeit im Beruf eingesetzt. Nur in der Medizin, nur wenn es um unsere Gesundheit geht – also eigentlich das Wichtigste überhaupt, wie Umfragen immer wieder ergeben –, wird unverändert mit Bedrohungsszenarien gearbeitet. Das erleben wir immer wieder bei der Empfehlung, das Rauchen zu beenden, bei Diabetes-Ratschlägen und gerade in der Corona-Krise – aber Angstmacherei tut uns allen nicht gut. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass wir so erfolglos sind, was Verhaltensänderungen anbelangt.

Bewahren Sie sich eine positive Einstellung!

Warum möchten Sie Ihren Diabetes verbessern? Sind es die Zahlenwerte? Freuen Sie sich, wenn der Nüchternblutzucker nur noch 115 (6,38) statt 150 mg/dl (8,33 mmol/l) beträgt, der HbA1c von 8,5 % auf 6,5 % oder die Triglyceride von 300 (16,65) auf 200 mg/dl (11,1 mmol/l) gesunken sind? Gute Werte können Sie darin unterstützen, weiterzumachen, weil Sie nachweisbar auf dem richtigen Wege sind. Es kann und sollte aber nicht die Hauptmotivation sein. Denn gute Werte sind zwar ganz schön, aber davon merken Sie ja nichts. Und dass Sie mit den guten Werten wahrscheinlich einen Herzinfarkt in 20 Jahren verhindern, ist zwar ein reizvoller Gedanke, hilft Ihnen aber jetzt nicht weiter.

Warum wollen Sie sich mehr bewegen? Vielleicht haben Sie gemerkt, dass Sie in letzter Zeit träger wurden und nicht mehr so leistungsfähig sind. Während Sie früher problemlos fünf Stockwerke bewältigen konnten, geht Ihnen jetzt nach dem dritten die Puste aus. Sie möchten wieder fitter werden. Das ist eine positive Motivation! Trainieren Sie nach den Regeln im Kapitel »Bewegung – Abnehmen im Schlaf?« (Seite 114). Man hat in Untersuchungen festgestellt, dass Arzneimittel viel wirksamer sind, wenn der Patient eine positive Erwartungshaltung hat, andererseits aber viel mehr Nebenwirkungen auftreten, wenn der Patient das Medikament nur mit Misstrauen einnimmt,

weil er es eigentlich ablehnt. Nutzen Sie diese psychologischen Erkenntnisse. Programmieren Sie sich selbst um, ändern Sie Ihre Einstellungen.

Starten Sie – am besten gleich!

Überwinden Sie Ihren inneren Schweinehund, auch wenn es Ihnen anfangs schwerfällt. Jeder noch so kleine Fortschritt zählt!

Wenden Sie dabei Tricks an:

- Melden Sie sich im Sportstudio z. B. für ein Fatburning-Programm an.
- Verabreden Sie sich mit Freunden regelmäßig zum Sport. Melden Sie sich in einem Verein an.
- Vielleicht liegt Ihre Laufstrecke auf dem Weg zur Arbeit. Packen Sie Ihre Sportsachen ins Auto und machen Sie auf dem Heimweg zwei- oder dreimal die Woche einen Zwischenstopp.
- Fahren Sie im Sommer, wenn möglich, mit dem Rad zur Arbeit und bauen Sie körperliche Betätigung, wo immer es geht, in Ihren Alltag ein.

Blieben Sie am Ball!

Die ersten drei Monate werden hart. Hier müssen Sie wirklich diszipliniert sein und sich an Ihre selbst aufgestellten Regeln halten. Entschuldigungen gelten nicht – von ganz gewichtigen mal abgesehen. Dann werden Sie aber erste Erfolge verspüren: Sie werden besser Luft bekommen. Sie bewältigen die Strecke

bei gleicher Anstrengung schneller. Sie verlängern die Strecke. Und das Wichtigste: Wenn Sie einmal nicht beim Sport waren, wird Ihnen etwas fehlen. Sie brauchen die körperliche Betätigung, weil sie Ihnen guttut – nicht weil Sie aus Vernunftgründen gegen Ihren erhöhten Blutzucker Sport treiben.

Die Umstellung leicht gemacht

Den Lebensstil verändernde Maßnahmen wie eine Ernährungsumstellung oder der Beginn eines körperlichen Trainings sind nicht einfach einzüben. Viele Menschen haben bereits Schwierigkeiten, ihre verordneten Medikamente, Nahrungsergänzungen oder andere »natürliche« Heilmittel zu schlucken.

Wenn Sie erkannt haben, dass bestimmte Mittel Ihnen guttun – seien dies synthetische Medikamente, weil Sie ohne diese Ihren Blutzucker/Blutdruck/Cholesterinspiegel im Moment nicht gut eingestellt bekommen, oder natürliche Pflanzenheilmittel/Homöopathika/Nährstoffe – dann machen Sie sich klar: Diese Stoffe sind Ihre Freunde. Sie helfen Ihnen und tun Ihnen gut. Stellen Sie sich bildhaft vor, wie durch die Einnahme die Gefäße weiter werden, der Blutdruck sinkt oder der Blutzucker langsam in den Keller geht. Verstärken Sie durch diese mentale Vorstellung die Wirkung, die diese Medikamente ohnehin auf Sie haben. Sie werden einen noch besseren Erfolg verspüren.