

# Inhalt

Was ich mit Diabetes erlebt habe 10

Was bedeutet der Begriff Diabetes? 10

Remission statt Heilung 11

Wahr oder wahrscheinlich? 13

Du wirst es schaffen 14

Ich war zu dick 15

Meine Mutter 18

I did it my way 19

## Vorweg erstmal ein paar Basis-Informationen 21

Warum Menschen dick werden 22

Deine Insulinresistenz 24

Bauchfett oder Fett am Bauch? 28

Folgekrankheiten von Diabetes 30

Ich habe Dinge gesehen, die du niemals glauben würdest 34

Blutzucker muss sein 39

Ein Stück Würfelzucker in fünf Liter Kaffee 42

Warum du lebst 47

ATP, die erste 48

ATP, die zweite 49

ATP, die dritte 49

ATP, die vierte 49

Langer ATP-Rede kurzer Sinn 50

Es geht um viel mehr als um deinen Blutzucker 50

Die Diabetes-Gala in Berlin 52

## **Baustelle 1 – Ernährung 61**

Gesunde Ernährung und alles, was du wissen solltest 62

Dein Mikrobiom 63

Glykämischer Index 65

Industrielles Essen 68

Die Lebensmittelampel ist Unsinn 72

Salamibrot als Indikator 73

Die Mutter aller Probleme – der Brühwürfel 74

Eiweiß 75

Schlaue Kohlenhydrate 77

Gluten 79

Haushaltszucker 80

Fruktose 84

Fettes Essen 88

Cholesterin 94

Superfoods 98

Bitterstoffe 101

Bekömmlichkeit 102

Fleisch, Fisch und vegane Ernährung 104

Getränke 117

Auswärts essen 121

Scharf essen 123

## **Baustelle 2 – Sport 125**

Sport als Wunderwaffe gegen Diabetes 126

Sport wirkt besser als die meisten Medikamente 126

Übung 1: Klimmzüge 133

Übung 2: Surfen 134

Übung 3: Rudern 134

Übung 4: Liegestütz 135

Übung 5: Situps 135

Übung 6: Superman 135

Übung 7: Absenken und Anheben 136  
Übung 8: Senkrechtes Heben 136  
Übung 9: Gewichte heben mit Bizeps 136  
Leider ist es mit dem Sport kompliziert 137  
NEAT 138

## **Baustelle 3 – Psyche und Stress 141**

Umdenken ist angesagt 142  
Bud Spencer 145  
Mister Spock 147

Stress reduzieren 150  
Stress macht Diabetes, aber Diabetes macht auch Stress 154  
Meditation hilft, aber leider nicht allen Menschen 161

Hypnosystemik – der Weg, wie du etwas ändern kannst 163  
Eingefahrene Verhaltensmuster sind etwas Gutes 163  
Hypnosystemik tut weh 164  
Hypnosystemik sieht die Welt anders 165  
Als Fragen getarnte Ratschläge 169  
Es gibt keine Probleme mehr, es gibt nur noch Lösungen 170  
Meine Brücke zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein 171

Prävention tut Not 173  
Kenne deinen Grenzwert für den Langzeitblutzucker 175

Sachverzeichnis 178