



# Essen

## Das Ziel: Diabetesfrei ohne Spritzen und Pillen

Auch ich kann die Disposition zum Diabetes nicht beseitigen. Es ist mir nicht einmal gelungen, den Mechanismus vollständig zu verstehen. Wahrscheinlich habe ich genug Insulin – nur da, wo's wirken soll, ist die Sensitivität herabgesetzt. Aber muss ich das wirklich so genau wissen? Ist die Botschaft der Diabetes-Disposition nicht eine ganz andere: Iss richtig! Bewege dich! Versöhne Beruf und Privat!

Vielleicht ruft Diabetes 2 (nicht Diabetes 1, da gelten ganz andere Mechanismen) wie in einem Theater: „Spiele mit mir! Ich habe ganz viele Ursachen. Du, Mensch, hast ganz viele Chancen, mit mir fertigzuwerden. Nutze sie.“ Ich habe sie genutzt. Und ich zeige Ihnen jetzt, welche Chancen Sie haben, aus der Diabetes-Disposition die Gesundheits-Option hervorzuzaubern – vielleicht sogar, ohne dass Sie Pillen und Insulinspritzen brauchen. Die können Sie immer noch nehmen, wenn meine Methode nicht anschlägt. Also, Vorhang auf zum Diabetes-Spiel.

## Der Weg: Die 2:1-Regel aus Essen und Laufen

Man ist, was man isst. Nicht neu, aber für Diabetiker die zentrale Botschaft. Knuspriger Schweinsbraten, leckere Sahnetorte, und das am besten abends. Vergessen Sie's. Leichte, bekömmliche Speisen stehen künftig auf dem Plan, schön über den Tag verteilt. Damit haben Sie die Ausgangsposition für das Spiel gegen den Diabetes