

Sascha Röhler

# Befreie dich von Diabetes in 90 Tagen



**Das Programm zur effektiven Genesung**

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	4
Vorwort des Autors .....	7
Was dich erwartet.....	10
Die Entstehung einer Epidemie .....	14
Die Klassifizierung von Diabetes.....	17
Schreckgespenst Diabetes .....	25
Diabetes Mythen .....	35
Insulinfaktor .....	45
Ernährungsfaktor .....	54
Weitere Faktoren .....	60
Risikofaktoren.....	71
Ernährungsformen.....	82
Fasten Wissen .....	97
Fasten Methoden.....	102
Fasten Protokolle.....	105
Fasten Mythen .....	108
Weitere Ansätze .....	116
Vorbereitung .....	138
Programm.....	149
Schlussgedanken .....	161
Rezepte .....	164
Empfehlungen .....	180
Glossar .....	185
Quellen .....	188
Über den Autor/Impressum .....	191

## Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen; sie sind keine medizinischen Anweisungen. Die Inhalte dienen der Vermittlung von Wissen und sind nicht mit der individuellen Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch zu vergleichen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen sollte deshalb immer mit einem qualifizierten Therapeuten abgesprochen werden. Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung.

1. Auflage 2019, Copyright © Sascha Röhler

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

## Sei fair!

In der heutigen Zeit werden Bücher immer seltener in Papierform gekauft und gelesen, denn moderne E-Book Reader machen es möglich, viele Bücher in elektronischer Form zu erwerben und zu lesen. Ich selbst bin ein großer Fan von klassischen Büchern aus Papier, in denen man schnell mal was nachschlagen kann.

Dennoch liegt dir dieses Buch nun in unterschiedlichen elektronischen Formaten vor, so dass du selbst entscheiden darfst, wie du es am liebsten lesen möchtest. Ich habe unzählige Stunden in die Sammlung von Informationen und das Schreiben dieses Buches, sowie in die Erstellung des Hörbuchs investiert. Ich bin mir sicher, dass du so fair sein wirst, das Buch bzw. Hörbuch nicht einfach so weiterzugeben.

Ich würde mich freuen, wenn du stattdessen Menschen in deinem Umfeld auf den Online Diabetes Kongress sowie mein Buch aufmerksam machen würdest, damit auch sie die Chance erhalten, diese Informationen zum Wohle ihrer Gesundheit zu nutzen.

Vielen Dank für deine Unterstützung!

## Diabetes Terminus

Diabetes mellitus ist eine Krankheit, die sich in verschiedenen Typen einordnen lässt, was immer wieder zu Verwirrung und Missverständnissen führt. Um dem entgegenzuwirken, möchte ich dich darauf hinweisen, dass ich mich, wenn ich von "Diabetes" spreche, stets auf den Diabetes Typ 2 beziehe.

# Vorwort des Autors

Seit vielen Jahren juckt es mir schon in den Fingern und ich habe mehr als einmal darüber nachgedacht ein eigenes Buch zu schreiben. Vor einigen Jahren habe ich mir sogar eigens dafür ein paar Bücher gekauft, die Schritt für Schritt erklären, wie man ein Buchkonzept erstellt, den Inhalt zu Papier bringt und letztlich erfolgreich vermarktet.

Doch wie so oft im Leben, kam dann doch alles anders, denn als zweifacher Familienvater mit eigenem Haus und einem Job als Key Account Manager blieb mir fast keine Zeit mehr, irgend etwas Anderes, etwas Erfüllendes zu tun. Ich war der typische Außendienstler mit viel Stress und wenig Zeit. Das Essen war ein Mittel zum Zweck und so war ich dann mit 29 Jahren bei einem Gewicht von satten 114 Kg angelangt und brauchte regelmäßig größere Anzüge, da mir die Hosen beim Einstieg ins Auto häufig kaputt gingen.

Gott weiß, wie damals meine Blutwerte ausgesehen haben, denn die habe ich mir erst gar nicht angeschaut. Ich kann sowieso nicht besonders gut mein eigenes Blut sehen und von daher blieben mir gewisse Dinge verborgen.

Ich maß den Zustand meiner Gesundheit ohnehin immer an dem Wert, den mir meine Waage an zeigte und der Wert war ja eindeutig über der Norm. Naja und ein Blick in den Spiegel bestätigte meinen Verdacht ziemlich eindrucksvoll. Ich war fett und ich war nicht mehr Herr der Lage und ich musste etwas ändern.

Also begann ich mich 2007, das erste Mal in meinem Leben, ernsthaft mit Ernährung zu beschäftigen und lass' dazu ein Buch, das noch heute in meinem Bücherregal steht. Es trägt den Titel "Syndrom X oder ein Mammut auf den Teller! Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle." und der Autor ist der von mir sehr geschätzte Dr. Nicolai Worm.

Nachdem ich das Buch gelesen hatte, war mir spontan klar, dass ich von Ernährung keinen blassen Schimmer hatte und das ich genau genommen nicht mal wusste, was Makronährstoffe sind und wie sie verstoffwechselt

werden. Im Übrigen bin ich mir ziemlich sicher, dass sehr viele Menschen das auch heute noch nicht wirklich wissen. Kein Wunder, denn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat uns und unseren Eltern ja von Klein auf genau erklärt, was wir essen sollen und was lieber nicht.

Für mich waren daher immer die Kalorien und das Fett schuld. Denn wenn man zu viele Kalorien isst, dann nimmt man zu und Nahrungsfett wird natürlich als Fett gespeichert und macht diese blöden Polster, die fortan unser Hüften zieren, obwohl die keiner haben will. Aber jetzt war mir schlagartig bewusst, dass ich einem Irrtum unterlegen war und es zu großen Teilen die Pommes, das viele Brot und die Nudeln gewesen sind, die mich Fett gemacht haben. Das Softdrinks, Chips und Schokolade nicht nur die Zähne, sondern auch die Figur ruinieren, weiß ja eigentlich Jeder aber Mensch echt jetzt - Nudeln und gutes Vollkornbrot auch?

Wow, diesen Kulturschock galt es erst einmal zu verdauen und das tat ich dann auch und legte das Buch für satte 6 Jahre beiseite. Ja, du hast richtig gehört; fast 6 Jahre lang tat ich nicht wirklich viel, um mein Gewicht in den Griff zu kriegen. Daran änderte sich auch nicht wirklich etwas, als ich 2010 mit gerade mal 34 Jahren die Diagnose Fettleber und beginnender Prä-Diabetes bekam. Ich hatte kein Konzept und keinen wirklichen Antrieb mich in das Thema zu vertiefen.

Ich hatte zwar mal das Fasten ausprobiert und hin und wieder 1-2 Kilo durch Sport und Verzicht auf Süßigkeiten abgespeckt, diese waren aber schneller wieder da, als mir lieb war. Wenn ich mir heute die Bilder aus dieser Zeit anschau, frage ich mich immer wieder, wie es soweit kommen konnte und warum ich nicht sofort begann etwas zu ändern.

Anfang 2013 erfuhr ich von einem Freund, dass dessen Schwester über 30 Kg mit der LCHF (Low Carb Healthy Fat) Diät abgenommen hatte und richtig glücklich damit war. Ich sprach also mit ihr darüber und probierte es schließlich selbst aus. Es funktionierte tatsächlich und ich konnte mein Gewicht nach vielen Jahren, endlich wieder in den Bereich von 100 Kg drücken ohne ständig mit Heißhunger und Frust leben zu müssen.

Doch auch hier war die Grenze bald erreicht und ich trat auf der Stelle. Es ging einfach nicht weiter; was ich auch tat, unter die magische 100 Kg Marke kam ich einfach nicht. Es sollte tatsächlich weitere 3 Jahre dauern, bis ich durch eine simple Websuche auf die Deutsche Trainer Akademie stieß und mich dazu entschloss selbst Ernährungsberater zu werden. In diesem Zuge lernte ich nicht nur die Paleo Ernährung, sondern auch das Konzept des Intervallfastens kennen, dass mein persönlicher Durchbruch war.

Mein eigener hindernis reicher Weg hat mich soviel über Biochemie, Stoffwechselprozesse und Ernährung gelehrt, dass ich mich Ende 2016 selbstständig machte und damit begann, anderen Menschen zu helfen ihre Ernährungssituation besser zu verstehen und erfolgreich abzunehmen. Mein Podcast "Paleo Lounge" hat mittlerweile mehr als 2.000 regelmäßige Zuhörer und Experten aus vielen Bereichen der Gesundheit teilen ihr Wissen mit ihnen.

Nach nunmehr 3 Jahren und einigen Weiterbildungen, habe ich mich auf Diabetes mellitus spezialisiert und mein Ziel ist es, eine große Gemeinschaft von Menschen aufzubauen, die Ihre Erkrankung in die Hand nehmen und ein für allemal hinter sich lassen wollen.

Mit diesem Buch möchte ich dir die gesammelten Informationen aus dem Wissen vieler Experten, sowie meinen eigenen Erfahrungen zur Verfügung stellen und wünsche dir nun viel Freude beim Lesen und Lernen.

Herzliche Grüße,  
dein Sascha Röhler

# Was dich erwartet

Bevor ich dir verrate, was du von diesem Buch erwarten darfst, möchte ich dich daraufhin hinweisen, dass ich dich im Verlauf dieses Buches immer mit einem freundlichen Du ansprechen werde. Das hat nichts mit mangelndem Respekt oder einer schlechten Kinderstube zu tun; vielmehr möchte ich bei diesem doch zugegebenermaßen "persönlichen" Thema Gesundheit und Ernährung keine überflüssige Distanz zu dir aufbauen. So bin ich gestrickt und so kennen mich meine Hörer und Leser. Ich hoffe, dass das auch für dich in Ordnung geht.

Hättest du vor einigen Jahren bei den üblichen Online Shops nach Büchern mit dem Titel "Diabetes" gesucht, dann wäre die Liste der Suchergebnisse eher mau ausgefallen. Die wenigen erhältlichen Werke, hätten die Beschreibung der Diabetes Erkrankung, sowie die Anwendung einer schulmedizinischen Therapie zur Grundlage gehabt.

Zum Glück sieht das 2019 schon ganz anders aus und es erscheinen immer mehr Bücher, die sich ganzheitlich mit einer Erkrankung befassen und konkrete Tipps zur Erfolgreichen Behandlung geben. Das gilt auch für Diabetes Typ 2 und das stimmt mich äußerst zuversichtlich.

Doch eines haben diese Bücher, auch dieses hier, gemeinsam. Sie können dich nicht wieder gesund machen; das kannst du nur selbst tun!

Daher ist mein Buch eine Anleitung, damit anzufangen, deine Diabetes Erkrankung zu verstehen. Zu akzeptieren, dass du deinen eigenen Beitrag dazu geleistet hast und das Bewusstsein entstehen zu lassen, dass du auch ganz alleine etwas dagegen tun kannst. Noch nie war der Spruch: "Jeder ist seines Glückes Schmied." so wichtig wie in diesem Augenblick.

Ich werde dir versuchen, die Stoffwechselerkrankung Diabetes zu erklären und dir dabei helfen, die Auslöser dahinter besser zu verstehen. Du darfst dir klar darüber werden, dass Typ 2 Diabetes alles andere als eine unheilbare Krankheit ist. Das Schreckgespenst, das fortan nicht mehr von deiner Seite weicht. Chronisch und progressiv ist Diabetes nur dann, wenn du beschließt, nichts dagegen zu tun.

# Zum Inhalt

Ich habe mir lange überlegt, wie ein Buch über Diabetes aufgebaut sein sollte, damit es auf die Bedürfnisse ganz unterschiedlicher Menschen anwendbar bleibt. Wichtig war mir dabei die Vermittlung von theoretischem Wissen, kombiniert mit praktischen Hinweisen zur effektiven Umsetzung.

Der Titel vermittelt dabei einen ersten Eindruck von dem Zeitraum, den der Leser einplanen darf, um nachhaltige Erfolge bei der Behandlung seines Diabetes zu erzielen. Ich möchte dennoch darauf hinweisen, dass jeder Diabetiker anders auf bestimmte Veränderungen reagiert. So liegt es durchaus im Rahmen des Möglichen, eine vollständige Remission und das totale Verschwinden der typischen Diabetes Symptome in nur 30 Tagen zu erreichen.

Also bleib flexibel und verstehe die Angabe von 90 Tagen nicht als letzte Grenze, bei deren Überschreitung du als hoffnungsloser Fall giltst. Diese 90 Tage sind vielmehr ein realistischer Mittelwert, den du ansetzen kannst, um den Fortschritt deiner Bemühungen zu kontrollieren.

Dieses Buch ist auch kein vorgefertigtes Diabetes Protokoll, dass du 1 zu 1 abarbeiten musst, um erfolgreich zu sein. Daher wirst du darin auch keine Ernährungspläne finden. Ich möchte dich vielmehr in die Lage versetzen, zu durchschauen, was dir deinen Diabetes eingebracht hat und an welchen Stellschrauben du drehen musst, um ihn wieder rückgängig zu machen.

Und natürlich stelle ich dir dafür auch eine Hand voll Rezeptideen zur Verfügung. Damit du ein grundlegendes Verständnis dafür bekommst, wie dein Speiseplan in Zukunft aussehen könnte. Ganz ohne Zwang und Verzicht. Es gibt aber auch wunderbare Menschen, die schon vor Jahren erfolgreich Bücher über die Low Carb Küche veröffentlicht haben. Diese Werke möchte ich dir gerne ans Herz legen, denn das vorliegende Buch soll ein Grundlagenbuch und kein Kochbuch sein.



Am Ende findest du daher noch meine Empfehlungen mit den passenden Rabattcodes, so dass du bei deinen ersten Schritten ein wenig Geld einsparen kannst. Da es sich außerdem nicht ganz vermeiden lässt, gewisse Fremdwörter zu verwenden, habe ich ein kompaktes Glossar erstellt. Dort kannst du eine kurze Erklärung dieser Fremdwörter und Begrifflichkeiten finden.

Und nun genug der allgemeinen Worte. Lass' uns gemeinsam eintauchen in die Welt des Diabetes mellitus.

Viel Spaß beim Lesen wünscht dir,  
dein Sascha Röhler

# 1 Die Entstehung einer Epidemie

Wir schreiben das Jahr 1980 und weltweit leben offiziell etwa 108 Millionen Menschen mit der Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus. Deutschland liegt mit etwa 3,4 Millionen Erkrankten auf Platz 6 des weltweiten Vergleichs und damit erschreckend weit vorne. Die Welt leidet also schon zu Beginn der 80er Jahre an der Zuckerkrankheit. Kein Wunder, hat doch das Werbefernsehen und die Industrie gerade damit begonnen, die Menschen im ganz großen Stil mit Limonade, Süßigkeiten und Fastfood zu beglücken.

Leider sieht es bei Erstellung dieses Buchs nicht wirklich besser aus und das obwohl wir in einer modernen und vernetzten Welt leben, in der uns alle Informationen zur Verfügung stehen. Jeder kann sich heute über gesunde Ernährung informieren und sich im Detail anschauen, was in seiner Nahrung steckt.

Vielleicht zeichnete die Weltgesundheitsorganisation (WHO) daher im April 2016 auch ein so düsteres Bild der Zukunft. Sie beschrieb die Zuckerkrankheit als globale Epidemie, von der mittlerweile 4 mal so viele Menschen betroffen sind, wie noch im Jahr 1980. Und auch wenn Deutschland aus der Top 10 verschwunden ist, kann von Entwarnung keine Rede sein, denn der Grund dafür, ist nicht etwa mit einer Verbesserung der Lage zu erklären, sondern vielmehr damit, dass die Anzahl der Neuerkrankungen in den Schwellenländern **drastisch zugenommen** hat.

Weltweit leiden 2019 ca. 450 Mio. Menschen an Diabetes und in Deutschland sind es ca. 8,5 Mio. Menschen, sowie eine erschreckend hohe Zahl an Menschen, die noch nicht einmal weiß, dass sie bereits prädiabetisch oder gar Diabetiker ist. Über die Gründe für eine so hohe Dunkelziffer, kann man nur spekulieren. Es ist aber durchaus möglich, dass diese Menschen schlicht und einfach keine Gewissheit haben wollen und sich vor dem klärenden Sprechstundentermin scheuen.

Dabei ist die Krankheit so bedrohlich wie eh und je und jährlich fallen ihr ca. 140.000 Deutsche zum Opfer. Schon lange sind es keine reinen Typ 1 Fälle mehr, sondern immer mehr, des als Altersdiabetes bekannt geworde-

nen Typ 2 Diabetes. Pro Jahr werden als **Folgen des Diabetes** etwa 40.000 Beine, Füße und Zehen amputiert und rund 2.000 Menschen verlieren ihr Augenlicht.

Davon abgesehen ist die Lebenserwartung eines an Diabetes erkrankten Menschen, trotz moderner Insulinpräparate und oraler Antidiabetika, deutlich geringer.

Dadurch verliert zum Beispiel ein heute 60-jähriger Mann mit Diabetes, im Vergleich zu einem Stoffwechselgesunden im selben Alter, sechs Lebensjahre.

Es ist also fünf vor zwölf und an der Zeit etwas daran zu ändern. Andernfalls werden die Neuerkrankungen weiter zunehmen und unser Gesundheitssystem vor eine große Herausforderung stellen. Schon heute belastet Diabetes die Krankenkassen mit geschätzten 36 Milliarden Euro, was in etwa 10% des Bundeshaushalts entspricht. Damit ist sie schon heute die Erkrankung mit den höchsten Kosten für unser Gesundheitssystem. Auf Dauer kann das nicht gut gehen.

## **Diabetes als Folge der modernen Ernährung**

Wenn man sich die rasante Zunahme von Diabetes Erkrankungen anschaut, stellt sich natürlich die Frage: "Wie konnte es überhaupt soweit kommen?" Und um diese Frage zu beantworten, muss man sich unterschiedliche Faktoren anschauen, die eine Entwicklung von Diabetes begünstigen. Was wir auch im Verlauf des Buches tun werden.

Was man aber schon jetzt ganz klar festhalten kann ist, dass die moderne Ernährung eine tragende Rolle bei der Entstehung von Diabetes spielt. Das beweisen schon Beobachtungen von Dr. Weston Price, der indigene Völker erforschte und nahezu keine typisch westlichen Zivilisationserkrankungen vorfand. Sobald diese allerdings mit den modernen Lebensmitteln der Industriegesellschaft in Berührung kamen, nahmen auch unter den Ureinwohnern Herz-Kreislauf Erkrankungen, Karies und Diabetes zu.

Will man also die Diabetes Epidemie aufhalten und sogar die Anzahl an Betroffenen spürbar reduzieren, muss man sich anschauen, was unsere Vorfahren aus der Steinzeit anders gemacht haben als wir und uns deren Verhalten und Lebensweisen wieder zu eigen machen. Das ist auch der Hauptgrund meiner Begeisterung für die Paleo Ernährung, mit der ich mich seit einige Jahren beschäftige und die seitdem eine wichtige Rolle in meinem Leben spielt.

Dabei möchte ich Paleo gar nicht zu sehr auf eine reine Ernährungsform reduzieren, sondern vielmehr dazu ermutigen, einen artgerechten Lebenswandel zu pflegen, bei dem wir uns nicht nur Gedanken über unseren Speiseplan machen, sondern auch anschauen, wie sich traditionelle Jäger- und Sammlergesellschaften bewegt und verhalten haben.

Dann stellen wir sehr schnell fest, dass die Dinge, die wir in den letzten paar Jahrzehnten verlernt haben, maßgeblich an der Gesunderhaltung beteiligt sind. Mit anderen Worten, wir leiden also nicht alleine an einer zuckerreichen und zugleich nährstoffarmen Kosten, sondern auch an Stress, Bewegungsarmut und Schlafmangel und das begünstigt die Entstehung nahezu aller chronischen Erkrankungen, natürlich auch Diabetes.

Dabei sollte auch nicht außer Acht gelassen werden, dass Diabetes als Stoffwechselstörung, nicht von heute auf morgen entsteht. Die meisten Diabetiker haben bereits 10 bis 15 Jahre vorher das Fundament für ihre Erkrankung gelegt und ihren Körper an die Grenzen der Leistungsbereitschaft geführt. Diesen Prozess gilt es also wieder umzukehren.

# 2 Die Klassifizierung von Diabetes

Tatsächlich gibt es keine einzige weitere Erkrankung, die in so viele unterschiedliche Typen eingeteilt werden kann, wie Diabetes. In den letzten Jahren hat man den Diabetes tatsächlich in 4 verschiedene Typen eingeteilt, die ich dir hier kurz vorstellen möchte. Doch bevor ich das tue, möchte ich die Gelegenheit nutzen und noch ein paar interessante, geschichtliche Informationen über Diabetes mellitus loswerden.

Denn Diabetes ist keine neue Erkrankung, sondern in der Tat schon seit Tausenden von Jahren bekannt. Im Jahr 1.550 v. Chr. wurde sie das erste Mal in der altägyptischen, medizinischen Schrift "Ebers Papyrus" erwähnt und als starker Harndrang beschrieben. Im gleichen Zeitraum sprechen alte Hindu-Schriften von einer Krankheit mit dem Namen "Madhume-ha", was frei übersetzt **soviel heißt wie Honigurin**.

Da die Betroffenen oft Kinder waren, ist davon auszugehen, dass sich alle Beschreibungen auf einen Typ 1 Diabetes beziehen. So stellte man fest, dass diese unter einem hohen Harndrang litten und als Folge des Flüssigkeitsverlustes, einen gefühlt, unstillbaren Durst entwickelten. Sie nahmen immer mehr ab, egal wie viel Essen man ihnen gab.

Schließlich war es der griechische Arzt Apollonius von Memphis, der um 250 v. Chr. der Krankheit den Namen Diabetes gab, womit er den starken Harnfluss zum Ausdruck bringen wollte. Erst im Jahr 1675 fügte Thomas Willis das Wörtchen "mellitus" hinzu, was übersetzt "aus Honig" heißt, da er festgestellt hatte, dass der Urin eine hohe Konzentration von Zucker aufwies.

Dennoch war Diabetes eine sehr seltene Erkrankung und beschränkte sich auf den autoimmunen Typ 1. Der Altersdiabetes war zu dieser Zeit wahrscheinlich noch gänzlich unbekannt. Folglich war Diabetes bis zur Entdeckung von synthetischem Insulin eine chronische Erkrankung, die zwangsläufig mit dem Tod endete. Das konnten auch die ersten Ernährungsinterventionen nicht gänzlich verhindern, obwohl sie schon ein ganz ähnliches Konzept wie die ketogene Ernährung verfolgten.

Schließlich gelang es den Wissenschaftlern Banting, Best und Macleod im Jahr 1921, aus dem Pankreas von Kühen Insulin zu isolieren und soweit aufzubereiten, dass sie es bereits 1922 den ersten Patienten verabreichen konnten. Damit war die unmittelbare Bedrohung von Diabetes gebannt und vielen Menschen, konnte das Leben gerettet werden.

Die Entwicklung verbesserter Insulinpräparate setzte sich seitdem fort und heute kann die pharmazeutische Industrie Menschen mit Diabetes sehr hochwertiges Humaninsulin sowie Insulinanaloga zur Verfügung stellen. Dadurch haben Typ 1 Diabetiker mittlerweile eine relativ normale Lebenserwartung.

## Diabetes Typen

### Diabetes Typ 1:

---

Nur knapp 8 - 10% aller Diabetiker leiden am Typ 1. Dabei handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem das Gewebe der Bauchspeicheldrüse angreift und zerstört. Die Bauchspeicheldrüse kann dann nicht mehr ausreichend Insulin produzieren, um den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten. In der Folge steigt dieser gefährlich an und sollte keinerlei Behandlung erfolgen, fällt der Betroffene in ein Koma und stirbt anschließend an einer tödlichen Überzuckerung.

Nach aktuellem medizinischen Stand, ist diese Erkrankung fortschreitend und kann nicht geheilt werden. Die Ursachen sind weitestgehend unbekannt, auch wenn man einen Zusammenhang zwischen Entzündungen sowie chronischen Infektionen und dem Ausbruch der Krankheit vermutet. Betroffene sind vor knapp 100 Jahren einfach gestorben, doch Dank der Entdeckung des Insulins im Jahr 1921, kann diesen Menschen heute ein normales Leben ermöglicht werden.

Synthetisch hergestelltes Insulin hilft den Menschen ihren Blutzucker zu regulieren, so dass sie weitgehend normal essen können. Durch eine weitgehend ketogene Ernährung, kann die notwendige Insulinmenge deutlich reduziert werden, was auch die Insulinsensitivität der Zellen verbessert und gefährliche Spätkomplikationen merklich reduziert.

Also fassen wir zusammen. Der Typ 1 Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper immer weniger Insulin herstellt, so dass ihm nur synthetisches Insulin, sowie eine sinnvolle Ernährungsumstellung helfen kann, ein weitgehend normales Leben zu führen.

### **Sonderform LADA:**

---

Die meisten Typ 1 Diabetiker sind bei Diagnosestellung im Kindesalter, daher wird diese Form auch häufig als jugendlicher (juveniler) Diabetes bezeichnet. Doch in den letzten Jahren sind auch immer häufiger Erwachsene im Alter zwischen 35 und 50 erkrankt, so dass man hier vom LADA (latent autoimmune diabetes in adults) spricht.

Hinzu kommt, dass LADA Betroffene anfangs häufig die Diagnose Typ-2-Diabetes erhalten. Das Krankheitsbild wird dann aber dem Typ-1-Diabetes immer ähnlicher. Darüber hinaus benötigen sie in den ersten 6 Monaten **meist keine Insulintherapie**.

### **Diabetes Typ 2:**

---

Der weitaus größere Teil, mindestens 90%, aller Diabetiker leidet an dieser Form der Erkrankung, die im Prinzip nur eines mit Typ 1 gemeinsam hat. Ein Problem mit Insulin.

Im Gegensatz zum Typ 1, ist der Typ 2 Diabetes keine Autoimmunerkrankung, gegen die man nichts tun kann, sondern eine Entgleisung des Glucosestoffwechsels, aufgrund völlig überzuckerter Zellen. Diesen Zustand haben die Patienten zu 100% selbst herbei geführt und zwar durch Ihren Lebenswandel. Früher noch als Altersdiabetes bekannt, leiden Dank Fast-food, Softdrinks und Co. mittlerweile Zwanzigjährige, ja sogar Kinder an dieser Form des Diabetes.

Was ist das paradoxe daran? Ganz einfach. Ein Typ 2 Diabetiker hat zu Beginn keine kranke Bauchspeicheldrüse. Die Menge an Insulin, die produziert wird, ist nach jahrelanger Kohlenhydratmast, schlicht und einfach nicht mehr ausreichend, um die Massen an Zucker zu bewältigen, die wir zu uns nehmen.

Der Körper erhöht die Insulinausschüttung kontinuierlich, um noch mehr Glucose in die Zellen zu schleusen, doch diese sind irgendwann voll. Und jetzt bringt alles Weitere nichts mehr, denn die Zellen beginnen nun resistent zu werden, d.h. sie reagieren immer seltener und irgendwann gar nicht mehr auf Insulin. Die Glucose wird nicht mehr aufgenommen und verbleibt im Blut mit der Folge, dass der Blutzucker ansteigt. Das Insulin ist zum Problem geworden, da es in so großen Mengen produziert wird, so dass die Zellen eine Resistenz dagegen aufgebaut haben.

Ein Typ 1 Diabetiker produziert zu wenig Insulin, während der Typ 2 Diabetiker viel zu viel davon produziert. Doch behandelt werden beide mit dem gleichen Medikament, nämlich Insulin. Was dem Typ 1 Diabetiker hilft, macht den Typ 2 Diabetiker immer kranker. Die Insulingaben müssen immer mehr gesteigert werden, damit der Blutzucker überhaupt noch sinkt und die Resultate sind Übergewicht bis hin zur Fettleibigkeit und Bluthochdruck.

So hält sich hartnäckig das Gerücht, dass Typ 2 Diabetes weder aufzuhalten noch zu heilen sei. Dabei ist die ganze Krankheit das Ergebnis eines völlig aus dem Ruder gelaufenen Zuckerstoffwechsels. Dagegen lässt sich sehr wohl etwas tun, wenn man dazu bereit ist, seine Ernährungsgewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen und sich von der gängigen Meinung zu verabschieden.

### **Diabetes Typ 3:**

---

Lange Zeit war man sich nicht einig über die Beschreibung eines weiteren Diabetes Typs, der immer häufiger auch in der Wissenschaft diskutiert wurde. Die Rede ist von der Zuckerkrankheit Alzheimer, die mit dem klassischen Diabetes einige Gemeinsamkeiten hat. Schließlich ist die Insulinresistenz des Hippocampus ein wesentlicher Auslöser für die Bildung von Plaques und die beginnende Zerstörung des Hirngewebes.

Jedoch entschied man sich nach längerer Zeit für eine andere Beschreibung von Typ 3 Diabetes, die deutlich enger mit der klassischen Erkrankung in Verbindung steht.



Schaut man sich Diabetiker an, die bereits seit 15 oder 20 Jahren mit dieser Krankheit leben und viele Jahre davon insulinpflichtig sind, dann stellt man leider immer häufiger fest, dass eine eigenständige Produktion von Insulin nicht mehr nachweisbar ist. Mit anderen Worten, die Bauchspeicheldrüse eines Langzeitdiabetikers ist erschöpft und sämtliche Inselzellen funktionslos geworden.

Folglich ist ein solcher Mensch nicht mehr in der Lage ohne Insulin zu überleben. Er ist vom Typ 2 Diabetiker zum Typ 3 Diabetiker geworden und daher lebenslang abhängig von Insulinpräparaten, da seine eigene Insulinproduktion versiegt ist. Ich möchte aber darauf hinweisen, dass dies keine in Deutschland offiziell anerkannte Bezeichnung ist.

Vielmehr werden unter der Bezeichnung "Diabetes Typ-3" sämtliche seltenen Formen der Erkrankung zusammengefasst. Sie haben **andere Ursachen**, wie zum Beispiel Virusinfektionen, genetische Defekte, eine Behandlung mit Medikamenten, Alkoholmissbrauch, Stoffwechselstörungen oder eine chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse.

#### **Diabetes Typ 4:**

---

Auch der Begriff "Diabetes Typ 4" gehört in Deutschland nicht zu den anerkannten Diabetes Bezeichnungen. Deutlich häufiger ist daher die Beschreibung, Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes, an der in Deutschland rund 5,38% aller Schwangeren leiden.

Diese Form des Diabetes beschreibt eine Glucosetoleranzstörung, die durch einen oralen Glucosetoleranztest (OGT) zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchgeführt wird. In der Regel verläuft die Gestationsdiabetes symptomarm und die typischen Anzeichen von Diabetes mellitus, wie starker Durst, sowie verstärkter Harndrang, fehlen meist.

Dennoch sollte ein Schwangerschaftsdiabetes nicht auf die leichte Schulter genommen werden, da die erhöhten Blutzuckerwerte nicht nur der werdenden Mutter, sondern auch dem Ungeborenen Schaden zufügen können. Außerdem steigt das Risiko einen manifesten Typ 2 Diabetes zu

entwickeln deutlich an. Nicht nur **bei der Mutter**, sondern eben auch beim Kind. Die gute Nachricht ist, dass sich der Gestationsdiabetes, bei einem normalen Verlauf der Schwangerschaft, nach der Geburt restlos zurückbildet.

## Symptome

Leider tut ein Diabetes nicht weh, denn sonst würden vermutlich viel mehr Menschen bemerken, dass etwas nicht mit ihnen stimmt. Eine Diabetes Erkrankung schadet dem Körper nicht direkt, sondern vielmehr durch die Folgeerkrankungen, die irgendwann auftreten, wenn die Signale einfach ignoriert werden. Dann ist es der Zucker, der alle Gefäße und Organsysteme belastet und zu gefährlichen Komplikationen führt.

Dennoch gibt es ein paar deutliche Symptome, die natürlich auch bei anderen Erkrankungen auftreten können, aber zumindest ein deutliches Warnsignal für dich sein sollten.

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Abgeschlagenheit
- Ständiger Heißhunger (vor allem zwischen den Mahlzeiten)

Bei Auftreten dieser Symptome, solltest du einen Termin beim Hausarzt machen und in einem geeigneten Labor, sowohl den Nüchtern Blutzucker als auch den Nüchtern Insulinspiegel und die Triglyceride bestimmen lassen, um einen Diabetes oder Prädiabetes frühzeitig zu erkennen und dem Ganzen entgegenzuwirken.

Richtig gefährlich wird es allerdings, wenn du nichts unternimmst und die Blutzuckerwerte auf einen Wert von ca. 180 mg/dl ansteigen. Dann ist die Nierenschwelle erreicht und der überschüssige Zucker wird von der Niere über den Urin ausgeschieden. Dabei gehen neben Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe verloren.

Dann hinzukommende Symptome sind:

- Ständiges Wasserlassen
- Nächtlicher Harndrang aufgrund der verstärkten Nierenaktivität und dadurch bedingt, starker Durst

Ab einem Blutzuckerwert von etwa 300 mg/dl droht der Körper ins diabetische Koma zu fallen. Deutliche Hinweise dafür sind:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Bauchschmerzen
- vertiefte, so genannte Kosmonauten Atmung
- Acetongeruch des Atems
- Bewusstseinsintrübung und
- drohende Bewusstlosigkeit

Wird jetzt nicht sofort ein Notarzt gerufen, kann ein so hoher Blutzucker zum Tode führen. Das muss nicht unbedingt schon bei den genannten Blutzuckerwerten geschehen, die Wahrscheinlichkeit nimmt jedoch mit **zunehmendem Alter** zu.

## Diagnose

Als ich im letzten Jahr meine Weiterbildung bei der Deutschen Trainer Akademie in Köln abgeschlossen hatte und mich verstärkt begann mit Diabetes zu beschäftigen, war ich doch sehr verwundert als ich erfuhr, dass im 21. Jahrhundert noch immer sehr wenige, dafür aber solche Diagnosemethoden genutzt werden, die einfach nicht optimal sind, um einen Prädiabetes frühzeitig zu erkennen.

Es geht bereits damit los, dass es Konzepte zur Diabetes Früherkennung und Prävention fast nicht gibt, zumindest stehen sie den klassischen Kasenpatienten nicht zur Verfügung. Also verlässt man sich auf ganz wenige Blutwerte und hofft, dass der Patient frühzeitig erkennt, dass seine gesundheitlichen Einschränkungen, Symptome der Zuckerkrankheit sein könnten und alsbald einen Arzttermin vereinbart.

Also bleibt es bei der Spät diagnose, die aufgrund eines Nüchternblutzuckers von 126 mg/dl gestellt wird und die den Patienten meist wie ein Schlag ins Gesicht trifft. "Tja Herr Meyer, ich habe schlechte Nachrichten, Sie haben Diabetes!" Kaum verwunderlich, dass der Betroffene dann aus allen Wolken fällt, denn bisher war doch alles in bester Ordnung.

Doch ist der Blutzucker im nüchternen Zustand bereits bei mehr als 126 mg/dl angelangt, dann ist das keine spontane Entwicklung. Vielmehr läuft der hier beispielhaft erwähnte "Herr Meyer", sicherlich schon seit 5-10 Jahren mit zu hohen Blutzuckerwerten rum.

Denn eines wird bei den klassischen hausärztlichen Untersuchungen immer noch ignoriert und das ist die Tatsache, dass auch bei einem Nüchternblutzucker von  $< 100$  mg/dl, das im Blut vorhandene Insulin deutlich zu hoch sein kann. In Kombination mit der Messung der Triglyceride, könnte man also schon viele Jahre vorher erkennen, dass der Patient bereits prädiabetisch ist und schnurstracks auf einen manifesten Typ 2 Diabetes zu steuert.

Warum diese simple Diagnostik nicht durchgeführt wird, darüber kann ich angesichts der nachwievor zunehmenden Diabetes Erkrankungen, leider nur spekulieren. Fest steht jedoch, dass sich die Situation in Deutschland und dem Rest der Welt mittelfristig nur dann verbessern kann, wenn sich daran etwas ändert.

# 18 Empfehlungen

Um den Textfluss nicht zu stören, habe ich dir in diesem Kapitel alle wichtigen Empfehlungen zusammengestellt. Es sind die Dinge, die dir auf deiner Reise helfen werden und die du ergänzend einsetzen kannst, um leichter an dein Ziel zu gelangen.

## Bücher

Diabetes Rückgängig machen - von Dr. Jason Fung

<https://amzn.to/2UIL3Zt>

Die Schlankformel - von Dr. Jason Fung

<https://amzn.to/2RrNtEe>

Fasten: Das große Handbuch - von Dr. Jason Fung

<https://amzn.to/2GO5PyG>

Diabetes - Die wahren Ursachen erkennen und erfolgreich behandeln - von Ina Gutsch

<https://amzn.to/2QQ9H6b>

Typ-2-Diabetes - Heilung ist doch möglich - von Dr. Volker Schmiedel

<https://amzn.to/2QTfKal>

Wohlfühlgewicht - von Dr. Mareike Awe

<https://amzn.to/2KQgqtf>

Die neue LOGI Diät - von Dr. Nicolai Worm

<https://amzn.to/2QNrkU4>

Die Flexi Diät - von Dr. Nicolai Worm

<https://amzn.to/2QO3Q1o>

Volkskrankheit Fettleber - von Dr. Nicolai Worm

<https://amzn.to/2KQ3VxQ>

Die 4-Wochen-Kur gegen Fettleber - von Dr. Nicolai Worm

<https://amzn.to/37yhU51>

Der Keto Kompass - von Ulrike Gonder, Julia Tulipan, Dr. Brigitte Karner

<https://amzn.to/2OEjmdj>

Die Paleo Ernährung - von Prof. Dr. Loren Cordain

<https://amzn.to/34jFcJY>

Die bittere Wahrheit über Zucker - von Dr. Robert H. Lustig

<https://amzn.to/34hRqme>

Krebszellen mögen keine Sonne - von Prof. Dr. Jörg Spitz

<https://amzn.to/34d7Ufk>

Die Kraft des Lichts - von Dr. Alexander Wunsch

<https://amzn.to/35s5M3F>

Alzheimer ist heilbar - von Dr. Michael Nehls

<https://amzn.to/2rm7Xa6>

Kopfküche, das Anti-Alzheimer Buch - von Dr. Michael Nehls

<https://amzn.to/2rm7Xa6>

Natürliche Darmsanierung - von Alexandra Stross

<https://amzn.to/2KMgxWw>

Milch besser nicht! - von Maria Rollinger

<https://amzn.to/2rnC5BQ>

Sitzen ist das neue Rauchen - von Dr. Kelly Starrett

<https://amzn.to/2Ogcl3l>

Jetzt! Die Kraft der Gegenwart - von Eckhart Tolle

<https://amzn.to/34gAA7p>

Paleo - Power For Life - von Nico Richter

<https://amzn.to/2L1Pqa9>

Paleo - Power Every Day - von Nico Richter

<https://amzn.to/37Krd1D>

Paleo für Faule - von Martin Kintrup

<https://amzn.to/2OsTsKD>

## Meine Werkzeuge

Im Theorieteil, sowie in den Rezepten tauchen hin und wieder Hilfsmittel oder Küchengeräte auf, die ich regelmäßig nutze und mittlerweile sehr zu schätzen weiß. Um dir die Suche nach den besten Produkten zu erleichtern, habe ich eine kompakte Seite erstellt, auf der du all diese Empfehlungen wiederfinden kannst.

Manchmal gibt es besondere Rabatte, die du als Neukunde nutzen kannst. Also schau' unbedingt auch auf der Gutscheineseite nach, bevor du dich für ein Produkt entscheidest.

<https://paleo-lounge.de/meine-werkzeuge/>

## Wasser

Seit mir bewusst wurde, dass unser Wasser nicht mehr wirklich sauber ist, empfehle ich die PiVitalis Technologie von Lotus Vita. Das neueste Modell hat einen Lichtschutz aus Naturholz und wird sogar mit einem Edelstahlwasserhahn und lebendigen Wassersteinen ausgeliefert.

Wenn du dich für einen Wasserfilter von Lotus Vita entscheidest, dann empfehle ich dir, dich dort zu registrieren und den Newsletter zu abonnieren. Du erhältst anschließend einen 10% Rabattgutschein, den du sofort einsetzen kannst.

Wenn du über meinen Link bestellst und mir anschließend eine Email an [sascha@paleo-lounge.de](mailto:sascha@paleo-lounge.de) schickst, schenke ich dir zusätzlich meinen Mini Onlinekurs „Krank trotz gesunder Ernährung“ Es lohnt sich also doppelt für dich.

<https://paleo-lounge.de/lotus>

Möchtest du noch mehr über Wasser und die PiVitalis Filtertechnologie erfahren, dann schau' dir am Besten meine beiden Seiten dazu an.

<https://paleo-lounge.de/frisches-wasser>

<https://paleo-lounge.de/wasserfilter>

Darüber hinaus habe ich einige Podcasts über Wasser produziert, in denen du dich natürlich kostenlos informieren kannst, wenn du dir noch nicht so sicher bist.

<https://paleo-lounge.de/pl>

## Nahrungsergänzungsmittel

Selbst wenn wir uns sehr gesund ernähren, dann gibt es immer noch einige Nährstoffe, die wir einfach nicht in ausreichender Menge zu uns nehmen können, ohne auf ein Supplement zurückzugreifen. Deshalb habe ich eine Seite erstellt, auf der du die wichtigsten Informationen über Nahrungsergänzungsmittel finden kannst.

<https://paleo-lounge.de/nahrungsergaenzung>

Darüber hinaus findest du auf meiner Empfehlungsseite unterschiedliche Themenbereiche und meine dazugehörigen Empfehlungen. Sollten die Produkte von Partnern aus meinem Netzwerk stammen, dann findest du direkt darunter auch einen Gutscheincode.

<https://paleo-lounge.de/empfehlungen>



## Kongresse und Kurse

Neben dem Diabetes Online Kongress, gibt es natürlich weitere spannende Kongresse, die ich dir sehr gerne ans Herz legen möchte. Sie finden i.d.R einmal pro Jahr statt und sind während der 10 Tage immer zu 100% kostenlos.

<https://paleo-lounge.de/online-kongresse>

### **Project Sixpack - Online Fitness Programm - von und mit Timo Gudrich**

Mein Kollege, Paleo Coach, Timo Gudrich hat dieses kompakte Online Ernährungs- und Fitnessprogramm erstellt. In 8 Wochen wirst du mit einem knackigen Intervalltraining fit gemacht und wirst ganz nebenbei einige wichtige Dinge über Ernährung lernen. Wenn du sein Projekt Sixpack über den Link unten buchst und den Gutscheincode: paleolounge eingibst, erhältst du 21% Rabatt auf den Preis des Kurses.

## Gutscheine

Im Verlauf des Buches wirst du immer wieder auf Produktempfehlungen stoßen. Ich habe in den letzten Jahren ein recht ansehnliches Netzwerk an Partnern aufgebaut, die meinen Lesern und Hörern exklusive Neukundenrabatte zur Verfügung stellen. Diese findest du alle auf meiner Gutscheineseite. Selbstverständlich darfst du diese Gutscheine auch mit deinen Freunden und deiner Familie teilen.

<https://paleo-lounge.de/gutscheine>

## Über den Autor



Sascha Röhler ist Fachberater für Ernährungsmedizin, Diabetes Trainer und Paleo Coach. Er ist Herausgeber des Paleo Lounge Podcasts und hat sich auf die Beratung und Unterstützung von Menschen mit Diabetes spezialisiert. Dabei legt er seinen Schwerpunkt auf eine ernährungsmedizinische Herangehensweise. Mit seiner Facebook Gruppe "Diabetes Typ 2 - vermeiden und rückgängig machen" hilft er Menschen die Krankheit besser zu verstehen und sich davon zu befreien.

## Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Reinhard Sascha Röhler  
Landboten Weg, 21  
61200 Wölfersheim  
Kontakt

Telefon: +49 (0) 6036 9899-738  
Telefax: +49 (0) 6036 9899-739  
E-Mail: [sascha@paleo-lounge.de](mailto:sascha@paleo-lounge.de)

Umsetzung: [medienmixer.de](http://medienmixer.de)

301119

# Du möchtest das ganze Buch?

Dann besuche mich jetzt auf meiner Homepage!

<https://paleo-lounge.de/diabetes-buch>

**PALEO LOUNGE**      [STARTE HIER](#)   [PALEO GRUNDLAGEN](#)   [BLOG](#)   [PODCAST](#)   [SPECIALS](#)

## WERDE TEIL DER PALEO BEWEGUNG

Die Paleo Lounge ist dein Podcast für Paleo Ernährung und einen ganzheitlichen Lebenswandel. Ich präsentiere dir regelmäßig spannende Interviewgäste und versorge dich mit den aktuellsten Informationen zum Thema Gesundheit. Also unbedingt reinhören.

[JETZT REINHÖREN](#)

### MEINE MISSION

- Evolutionär Essen**  
Eine Ernährung nach dem Vorbild unserer Vorfahren ist natürlich, saisonal, fett- und eiweißbetont. Sie ist reich an Vitalstoffen, frei von Antinährstoffen, und stets an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasst.
- Evolutionär Bewegen**  
Regelmäßige, natürliche Bewegungen sowie kurze aber intensive Workouts. Das entspricht dem Naturell des modernen Menschen und hilft ihm seinen Körper gesund zu erhalten und wieder in Form zu bringen.
- Evolutionär Leben**  
Das Leben leidenschaftlich genießen, im Hier und Jetzt sein und das Positive in den Vordergrund stellen. An der frischen Luft, im Kontakt mit der Sonne und im Einklang mit der Natur. Das macht uns zu Menschen.

### DEIN PERSÖNLICHES ZIEL

#### ABNEHMEN

Falls du nach einer Ernährungsform suchst, mit der du langsam und kontinuierlich dein Gewicht reduzieren kannst und zwar ganz ohne Hunger, dann solltest du dich hier informieren.

[INFORMIEREN](#)