



## Plötzlich Diabetes

Von Schuetz

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:49

Es ist möglich, den Diabetes „Typ Zwei“ ohne Medikamente in den Griff zu bekommen. Seien Sie besser gut informiert, als voreilig zu Pillen zu greifen. Dann brauchen Sie sich auch nicht diesen Satz anzuhören: Zu Risiken und Nebenwirkungen befragen Sie Ihren Arzt oder ihren Apotheker. ALLE Diabetikermedikamente haben auch Nebenwirkungen!

Die Rezensionen zu diesem Buch lesen sich so:

Dr. Matthias Riedl, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe (DDG/ÄK Hamburg), Ernährungsmedizin, Notfallmedizin und Verkehrsmedizin, bekannt durch Rundfunk und TV, schrieb schon vor ein paar Jahren über dieses Buch „Plötzlich Diabetes“ in einem Diabetiker-Blog:

Sehr geehrte Frau Schütz,

ich kann Ihr Buch aus ärztlicher Sicht ebenfalls sehr empfehlen. Es hilft anderen Betroffenen, ihre eigenen Ängste besser zu überwinden, wenn sie merken, wie andere es gemacht haben. Lesenswert! Diese Hilfe kann nur von Betroffenen geleistet werden. So relativieren sich schnell die eigenen Ängste. Nach dem ersten Schock mit der Diagnose Diabetes braucht die Seele ein paar Monate zur Akzeptanz. Dann geht das Leben weiter. Übrigens meist ohne Einschränkung der Lebenserwartung – wenn alle, Patienten und Ärzte - gut zusammenarbeiten. Genau dies haben sich das medicum Hamburg und ich persönlich zum Ziel gesetzt.

Mit freundlichen Grüßen - Ihr Dr. Matthias Riedl (ärztlicher Leiter medicum Hamburg)

Frau Linden schreibt über dieses Buch:

2010 - Doris Linden, 56 Jahre, verheiratet, 4 Söhne im Alter von 33 bis 40 Jahren, 3 Enkelkinder von 11-13 Jahre, die mir Grund genug geben, für sie gesund zu bleiben.

Ich bin seit ca. 8 Jahren Diabetikerin, Typ II und leide wie viele Diabetiker an Übergewicht, dass vornehmlich dafür eine der Ursachen ist. Zuerst reichten noch Medikamente aber seit ca. 6 Jahren spritze ich ein Basis- und ein Korrektur-Insulin. Aus Erfahrung weiß ich, dass die Krankheit bei nicht gut eingestelltem Blutzucker oft mit Amputationen, Blindheit und Nierenversagen, Zerstörung der Nerven endet, demzufolge auch große Schmerzen, die mit herkömmlichen Medikamenten kaum zu behandeln sind.

Denn ich musste miterleben, wie meine Eltern, die beide an Diabetes erkrankt waren, zu unserem Pflegefall wurden und letztlich auf tragischste Weise an den Folgen dieser Krankheit viel zu früh starben und man sollte meinen, ich sei gewarnt. Doch alle meine bisherigen Versuche blieben erfolglos, bis....

Im Herbst 2008 stiegen meine Blutzuckerwerte wieder einmal bedrohlich an. Mein Langzeitwert lag bei 10,7; der höchste gemessene Tageswert betrug 562. Mein Arzt sprach von einer Insulinresistenz, denn meine tägliche Insulindosis musste ich bis zu 100E erhöhen. Er wies mich daraufhin in die Diabetes-Klinik in Haan/bei Düsseldorf ein. Zu dieser Zeit erwähnte ich in einem geschäftlichen Telefongespräch mit Herrn Schütz (Ehemann der Buchautorin), dass ich wegen eines Krankenhausaufenthaltes eine Weile nicht erreichbar wäre. Ich erklärte kurz, dass es nichts Tragisches wäre und worum es ging. Das war ein ausschlaggebender Moment. Er riet mir zu dem Buch „Plötzlich Diabetes und wie ich mich davon befreien konnte“, dies hätte seine Frau geschrieben, die durch Low Carb, von ihrem anfänglichen Diabetes vollkommen befreit war.

Für diese Unterhaltung bedanke ich mich hier noch einmal herzlich bei Jutta Schütz, denn dadurch wurde ich in meinem Vorhaben bestärkt. Anfang Oktober 2009 begann ich dann, mit liebevoller Unterstützung meines Mannes, meine Kost umzustellen. Zuerst aß ich kein Brot mehr und keine Beilagen, entfernte alles mehl- und stärkehaltiges aus meinem Speiseplan. Zum Frühstück Ei oder Gurke mit selbst gemachtem Kräuterquark, den ich über alles liebe und auch mal „einfach so“ löffle. Mittags viel Gemüse mit Fleisch, abends zum Knabbern Gemüse. Zwischendurch auch mal Joghurt und Obst. Ich habe mir ein kleines Büchlein für ein Tagesprotokoll angelegt, zur Übersicht und Gedankenstütze und natürlich auch als Erfolgsbilanz. Mein Blutzuckerspiegel hatte zu diesem Zeitpunkt einen Durchschnittswert von 262, mein Gewicht betrug 106,7 kg, meine Insulin EH: Basal: 36 Einheiten (EH) abends und Korrektur-Insulin 18 EH/BE (Broteinheit) (wenn man bedenkt, dass 1 Brötchen schon 2 BE enthält). Am 6. Oktober war mein erster Tag und der Nüchtern-BZ lag bei 260. Der Anfang war gemacht.



Am 17. Oktober zeigte meine Waage 101,5 kg an, mein Nüchtern-BZ 113, mein Tages-BZ lag mittlerweile konstant im Bereich 100-120, mein Korrektur-Insulin bei 11EH/BE.

In der 2. Woche schon notierte ich:

- kein Sodbrennen
- keine Blähungen
- weniger schwitzen
- nachts besser schlafen
- nicht mehr diese schreckliche Müdigkeit am Tage

ich konnte es kaum glauben, diese schnelle und stark erkennbare, positive Veränderung, die auch meinen Mann verwunderte. Ich fühlte mich leicht, wohl und fit, konnte mich auch merklich besser konzentrieren. Das allein war schon ein großer Erfolg. Mittlerweile hatte ich meine eigene Kostzusammenstellung gefunden, sich vorzüglich für Leute eignet, die am Schreibtisch arbeiten. Für mich persönlich habe ich ein neues Getränk entdeckt, dass man als Diabetiker trinken darf: Zero Getränke, wie Cola Zero Sprite Zero, sie sind ohne Kohlenhydrate und ohne Kalorien, allerdings mit Koffein. Mir bekommt es. Allerdings muss ich sagen, ich bin auch schon einige wenige Male „vom Weg abgewichen“. Dabei musste ich feststellen, dass Brot mir nicht gut bekommt. Zwar hatte ich vor der Kostumstellung die gleichen Beschwerden auch aber ich wäre niemals auf die Idee gekommen, dass Brot die Ursache dafür sein könnte. Nun kann ich wieder Zwiebeln, Knoblauch, Kohl essen. Es belastet nicht mehr.

Am 19. November hatte ich ein Gewicht von 97,8, mein BZ-Spiegel lag inzwischen bei 80 bis 105, mein Korrektur- Insulin bei 11EH/BE, Basal-Insulin bei 27 EH/BE und am 21.

November komme ich schon mit 2 x 15 EH Korrektur-Insulin pro Tag aus.

Zum Schluss möchte ich Frau Jutta Schütz für ihr Engagement und Ihren Kampfgeist danken, ohne den ich niemals diesen gesundheitlichen Erfolg gehabt hätte.

Buchdaten:

Plötzlich Diabetes

Autor: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7322-4772-1, Paperback, 112 Seiten (EURO: 9,90)

Irrlehren in der Wissenschaft brauchen 50 Jahre, bis sie ausgemerzt sind, weil nicht nur die alten Professoren, sondern auch ihre Schüler aussterben müssen! Max Planck (Deutscher Nobelpreisträger).

Die Krankheit „Diabetes mellitus“ (Zuckerkrankheit) ist eine Stoffwechselstörung, bei der die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch sind. Diese Stoffwechselstörung kann unterschiedliche Ursachen haben.

Diabetes mellitus wird in mehrere Gruppen unterteilt: Typ 1, Typ 2, Typ 3 und Typ 4.

Beim „Typ 1 Diabetes“ handelt es sich um eine sogenannte „Auto-Immun-Erkrankung“.

Der Körper zerstört nach und nach die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, die für die Produktion des Hormons Insulin verantwortlich sind. Ohne Insulin kann der Körper keine Kohlenhydrate verbrennen, so dass der Zucker aus dem Blutkreislauf nicht in die Zellen gelangen kann. Hier muss definitiv mit Insulin behandelt werden. Da das Insulin ein Eiweißstoff ist, würde es im Magen einfach verdaut werden, wenn man es einnähme - daher muss dieses Hormon injiziert oder infundiert werden, damit es nicht durch den Magen geht.

Beim „Typ 2 Diabetiker“ treten die gleichen Symptome wie beim Typ 1 auf. Oft macht sich der Diabetes Typ 2 erst sehr spät bemerkbar, was ihn so gefährlich macht. Der Diabetes Typ 2 wurde früher oft als Alterszucker bezeichnet, da vor allem ältere Menschen, davon betroffen waren. Heute sind immer mehr junge Menschen und sogar Kinder vom Diabetes Typ 2 betroffen.

Eine Insulinsubstitution ist hier erst dann erforderlich, wenn alle anderen Maßnahmen nicht zum Erfolg führen.

„Diabetes Typ 3“ fasst eine Vielzahl verschiedener Erkrankungen zusammen. Sie lassen sich nicht immer eindeutig von den gängigeren Formen Diabetes Typ 1 und Typ 2 abgrenzen.

Der „Diabetes Typ 4“ wird auch Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) genannt und gehört zu den Unterformen.



Warum ist Insulin so wichtig?

Um seine vielfältigen Aufgaben (Hirntätigkeit, Herztätigkeit, Atmung, Bewegung usw.) erfüllen zu können, benötigt der Körper Energie. Diese gewinnt er aus der Nahrung durch das Verbrennen von Nährstoffen.

Je nachdem wie wir heute Leben, so wird es uns im Alter auch gehen. Achten wir heute schon auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie einen guten Lebensstil, werden wir auch später noch davon profitieren. Sind Sie bereits Diabetiker, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit der richtigen Ernährung auf einem niedrigen Stand halten oder sogar senken. Das beste natürliche Mittel gegen Diabetes ist der Verzicht auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf ihrer Webseite, in den Verlagen, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:59):** <http://www.medkom24.eu/node/20837>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>