



# Diabetes Ade - Lifestyle System Teil 1

Ein praxisnahes System für ein gesünderes Leben mit Diabetes Typ 2

Loslegen

# Überblick

Das Diabetes Ade - Lifestyle System bietet eine strukturierte Herangehensweise zur Prävention und Selbsttherapie von Diabetes Typ 2 durch Anpassung von Lebensgewohnheiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit. Dieser Kurs hilft Betroffenen, einen nachhaltigen Lebensstil zu entwickeln, um ihre Blutzuckerwerte zu stabilisieren und ihre Lebensqualität zu verbessern, ohne auf herkömmliche Diäten angewiesen zu sein. Die Inhalte sind praxisorientiert und basieren auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

# Einleitung

## 01 | Einleitung

Im Rahmen des „Diabetes Ade - Lifestyle Systems“ wird ein integrativer Ansatz zur Prävention und Selbstbehandlung von Diabetes Typ 2 präsentiert. Angesichts der wachsenden Prävalenz von diabetesbedingten Erkrankungen ist es unerlässlich, den Betroffenen effektive Hilfsmittel an die Hand zu geben, um ihre Lebensqualität signifikant zu verbessern. Die vorliegenden Materialien sind nicht nur theoretisch fundiert, sondern bieten auch praxisnahe Methoden an.

## **Das Verständnis von Diabetes Typ 2**

Diabetes Typ 2 ist eine komplexe Erkrankung, die häufig mit einem ungesunden Lebensstil, Übergewicht und Bewegungsmangel in Verbindung steht. Die Insulinresistenz, die im Verlauf dieser Erkrankung auftritt, führt zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel und kann langfristig schwerwiegende gesundheitliche Komplikationen nach sich ziehen. Daher ist es von zentraler Bedeutung, nicht nur die Symptome, sondern vor allem die Ursachen individuell zu behandeln.

## **Prävention durch Lebensstiländerung**

Das „Diabetes Ade - Lifestyle System“ legt den Fokus auf Prävention durch nachhaltige Veränderungen des Lebensstils. Es beinhaltet eine strukturierte Vorgehensweise, die es den Betroffenen ermöglicht, ihre Lebensgewohnheiten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit zu überdenken und anzupassen. Diese Herangehensweise fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden.

## **Multifaktorielle Ansätze zur Gesundheitsförderung**

Die Grundlage des Systems sind die drei Säulen: Ernährung, Bewegung und Psyche. Eine ausgewogene Ernährung bildet die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei geht es nicht um restriktive Diäten, sondern um eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten und den Nahrungsmitteln, die Energie und Nährstoffe liefern.

Zusätzlich spielt Bewegung eine zentrale Rolle. Regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur helfen, Gewicht zu reduzieren, sondern auch die Insulinempfindlichkeit zu verbessern und damit den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Es wird empfohlen, Bewegungsformen zu wählen, die Freude bereiten, um eine langfristige und kontinuierliche Integration in den Alltag zu gewährleisten.

Den dritten Bereich, die Psyche, umfasst Aspekte wie Motivation, Stressbewältigung und Entspannung. Psychische Gesundheit ist essenziell für die Umsetzung und Aufrechterhaltung eines gesunden Lebensstils. Strategien zur Stressbewältigung und Techniken zur Entspannung unterstützen die Teilnehmer dabei, mit Herausforderungen umzugehen und ihre Ziele zu erreichen.

## **Kooperation mit medizinischen Fachkräften**

Das „Diabetes Ade - Lifestyle System“ sollte als eine ergänzende Strategie zur schulmedizinischen Behandlung betrachtet werden. Es ermutigt die Teilnehmer, die enge Zusammenarbeit mit ihren Ärzten und Therapeuten zu suchen. Diese Kooperation ist entscheidend, um die bestmögliche Behandlung zu gewährleisten und um sicherzustellen, dass die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen berücksichtigt werden.

## **Zusammenfassung**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das „Diabetes Ade - Lifestyle System“ als ein praktisches und strukturiertes Präventionsverfahren konzipiert ist, das durch eine umfassende Herangehensweise an Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit eine positive Veränderung im Leben der Betroffenen anstrebt. Es bietet eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil und zur Verbesserung der Lebensqualität bei Diabetes Typ 2.

**Abschluss - Einleitung**

**Das Diabetes Ade - Lifestyle System bietet einen strukturierten Ansatz zur Selbsthilfe und Lebensstiländerung bei Diabetes Typ - 2 und fördert eine gesunde, nachhaltige Lebensweise.**

# Markus Berndt: Visionär, Entrepreneur, Autor & Coach

02 | Markus Berndt: Visionär, Entrepreneur, Autor & Coach

Markus Berndt, geboren 1967 in Wien, hat sich nicht nur durch seine jahrelange Tätigkeit in Spitzenpositionen der Wirtschaft einen Namen gemacht, sondern auch als Kraft für positive Veränderungen in der Welt der Ernährung und Gesundheit. Heute fungiert er als Unternehmensberater, diplomierter Personaltrainer und Ernährungscoach, wobei er seine umfangreiche Erfahrung und Expertise dazu nutzt, Menschen und Organisationen auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen.

Neben seiner Beratungstätigkeit hat Markus Berndt eine Reihe von Vorträgen und Workshops ins Leben gerufen, die darauf abzielen, Bewusstsein für eine gesundheitsbewusste Lebensweise zu schaffen. Besonders hervorzuheben sind auch die Kooperationen mit Reisebüros, die spezielle Diabetes Ade - Urlaubsreisen anbieten. Diese Reisen integrieren Kochkurse und bieten eine wunderbare Gelegenheit, im Urlaub mit der Thematik der gesundheitsfördernden Ernährung auf spielerische Weise zu interagieren, während man gleichzeitig neue kulinarische Horizonte entdeckt.

Ein zentraler Punkt in Markus Berndts Lebenswerk ist seine eigene Gesundheitsgeschichte. Er selbst hat die Herausforderungen der Zuckerkrankheit überwunden und lebt seit 2012 mit voller Überzeugung den Prinzipien des "gesund alterns" und der "stoffwechseloptimierten Ernährung". Diese Erfahrungen fließen nicht nur in seine Beratungsarbeit ein, sondern auch in sein bahnbrechendes System „Diabetes Ade“, das durch seine einzigartige Methodik besticht. Anders als viele traditionelle Ansätze verfolgt „Diabetes Ade“ einen nachhaltigen Weg, um die Zuckerkrankheit ohne Diät und medikamentöse Intervention zu besiegen.

Markus Berndt gilt als Experte für „stoffwechseloptimiertes Superfood“. Er hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen bei der Auswahl von Nahrungsmitteln zu unterstützen, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch den Stoffwechsel anregen und zur Gesundheit beitragen. Seine umfassenden Kenntnisse und Strategien machen ihn zu einem gefragten Ansprechpartner für all jene, die Fragen rund um die optimale Ernährung im Rahmen des „Diabetes Ade - Programmes“ haben.

Seine Publikationen, insbesondere das Bestseller-Sachbuch „Diabetes Ade! Das Ende der Zuckerkrankheit“, haben sich als Standardwerke für Menschen mit Diabetes Typ 2 etabliert. In diesem Buch vermittelt er seinen Lesern nicht nur die Theorie, sondern auch praktische Tipps, wie man mit einfachen Mitteln die Ernährung umstellen kann, um den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und das Wohlbefinden erheblich zu steigern. Sein Kochbuch „Diabetes Ade! Kochen, Backen, Naschen“ ergänzt dieses Wissen, indem es leckere und gesunde Rezepte bietet, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes zugeschnitten sind.

Mit seinem dritten Werk „Diabetes Ade! ...und Heilung ist doch möglich!“ hat Markus Berndt seine Buchreihe erfolgreich abgeschlossen. In diesem Buch präsentiert er eine neu entwickelte, innovative Ernährungspyramide, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und einfache, aber effektive Ansätze zur Ernährung vermittelt.

Dank seines Engagements und seiner Expertise hat Markus Berndt auch in den Medien große Aufmerksamkeit gewonnen. In ORF Produktionen wird er als der führende Zuckerspezialist bezeichnet, und zahlreiche bedeutende Printmedien haben bereits über seine Methoden und Erfolge berichtet. Die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft (SVA) hat ihm sogar eine Coverstory gewidmet, in der seine Gesundheitsreisen hervorgehoben werden.

Sein Internetblog [www.diabetesade.com](http://www.diabetesade.com) zieht monatlich bis zu 1 Million Besucher an und bietet eine Plattform, um Wissen über Diabetes, Ernährung und gesunden Lebensstil zu teilen. Hier finden Interessierte wertvolle Informationen, Rezepte und Tipps, die dazu beitragen können, ein aktives und gesundes Leben zu führen, unabhängig von bestehenden Gesundheits Herausforderungen.

Markus Berndts Lebenswerk ist ein inspirierendes Beispiel dafür, wie individuelle Erfahrungen und professionelle Kompetenz zusammenfließen können, um anderen zu helfen, ihre Gesundheit zu verbessern und ein erfülltes Leben zu führen.

**Abschluss - Markus Berndt: Visionär, Entrepreneur, Autor & Coach**

**Markus Berndt ist ein innovativer Pionier im Bereich Diabetesmanagement. Sein Ansatz fördert gesunde Lebensweisen und hat das Potenzial, das Leben vieler Menschen nachhaltig zu verbessern.**

# Generelle Informationen & Empfehlungen

## 03 | Generelle Informationen & Empfehlungen

Das vorliegende Arbeitsbuch ist als Wegweiser konzipiert, um Menschen mit Diabetes Typ 2 auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu unterstützen. Der Diabetes stellt eine erhebliche Herausforderung dar, ist jedoch in vielen Fällen nicht unumkehrbar. Tatsächlich zeigen Forschungsergebnisse, dass zahlreiche Patienten in der Lage sind, ihre Symptome signifikant zu reduzieren und ihre Blutzuckerwerte wieder in den Normbereich zu bringen. Dieser Zustand wird als Remission bezeichnet und ist durch ein nachlassendes Auftreten von Krankheitssymptomen gekennzeichnet, ohne dass man von einer vollständigen Heilung sprechen kann.

## Remission von Diabetes Typ 2

Remission ist ein Begriff, den Mediziner häufig verwenden, um den Zustand zu beschreiben, in dem die Symptome einer chronischen Erkrankung wie Diabetes Typ 2 vorübergehend oder dauerhaft schwinden. Die Aspekte der Remission sind entscheidend, da sie den Patienten Hoffnung geben und zeigen, dass eine Lebensstiländerung potenziell lebensverändernd sein kann. Anstatt den

Diabetes als unveränderbare Bedingung zu betrachten, kann er als etwas gesehen werden, das mit den richtigen Schritten, insbesondere einer bewussten Lebensstiländerung, angegangen wird.

## **Der persönliche Zugang zur Krankheit**

Die persönliche Erfahrung des Autors mit Diabetes Typ 2 spielt eine zentrale Rolle in diesem Kurs. Nach sieben Jahren der Auseinandersetzung mit der Krankheit kommt er zu dem Schluss, dass viele Menschen mit Diabetes Typ 2 die Möglichkeit haben, die Krankheit nachhaltig zu überwinden. Ein grundlegender Bestandteil dieser Überwindung ist die Anpassung des Lebensstils, die als Lifestyle-Therapie bekannt ist. Diese Therapieform zielt darauf ab, sowohl physische als auch psychische Veränderungen herbeizuführen, die den Blutzucker regulieren und die Insulinresistenz verringern können.

## **Insulinresistenz verstehen**

Insulinresistenz ist ein wichtiger Faktor, der zur Entwicklung von Diabetes Typ 2 führt. Sie beschreibt den Zustand, in dem die Zellen des Körpers nicht mehr richtig auf Insulin reagieren. Die gute Nachricht ist, dass Insulinresistenz in vielen Fällen reversibel ist, solange die Bauchspeicheldrüse noch funktionsfähig ist und genügend Insulin produziert. Dies ist oft der Fall in der frühen Phase der Erkrankung und kann auch über Jahre hinweg bestehen bleiben. Durch gezielte Maßnahmen, wie eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung, können Betroffene die Insulinempfindlichkeit verbessern und ihren Blutzuckerspiegel stabilisieren.

# Die Bedeutung der Lebensstilanpassung

Die Anpassung des Lebensstils ist nicht nur eine Empfehlung, sondern ein wesentlicher Bestandteil des Managements von Diabetes Typ 2. Diese Änderungen können verschiedene Bereiche des Lebens betreffen, wie Ernährung, körperliche Aktivität sowie psychosoziale Aspekte. Zu den Schlüsselstrategien gehören:

- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist, kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Es ist empfehlenswert, einfache Kohlenhydrate und Zucker zu reduzieren und komplexe Kohlenhydrate sowie gesunde Fette zu integrieren.
- **Aktivität:** Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit. Es wird empfohlen, mindestens 150 Minuten moderate Aerobic-Aktivität pro Woche einzuplanen, beispielsweise in Form von zügigem Gehen, Radfahren oder Schwimmen.
- **Stressmanagement:** Hohe Stresslevel können den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen. Techniken wie Meditation, Yoga oder Atemübungen können helfen, den Stress zu reduzieren.
- **Regelmäßige Arztbesuche:** Eine enge Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt ist entscheidend. Ihr Arzt kann Ihnen wertvolle Ratschläge geben und Ihre Fortschritte überwachen, während Sie Ihre Lebensweise ändern.

## Aktive Mitgestaltung des Lebens

Der Autor betont, dass der Weg zur Verbesserung der Lebensqualität und zur Kontrolle des Diabetes in der eigenen Hand liegt. Durch aktive Mitgestaltung und engagierte Lebensstilanpassungen ist es möglich, nicht nur die Lebensspanne zu verlängern, sondern auch die Anzahl und Qualität der

gesunden Jahre. Dieses proaktive Handeln erfordert Mut und Entschlossenheit, aber die positiven Veränderungen im Leben sind es wert.

Das vorliegende Arbeitsbuch bietet die nötigen Werkzeuge und Informationen, um eine aktive Rolle in der eigenen Gesundheit zu übernehmen. Der Leser wird ermutigt, die Informationen und Empfehlungen zu nutzen, um individuelle Strategien zu entwickeln, die in den eigenen Alltag integriert werden können. Es gibt kein gutes Ergebnis, ohne dass man selbst aktiv wird und die ersten Schritte in die richtige Richtung unternimmt.

#### **Abschluss - Generelle Informationen & Empfehlungen**

**Zusammenfassend lädt dieses Arbeitsbuch Sie ein, Ihren Diabetes Typ 2 aktiv anzugehen. Mit der richtigen Lebensstilmodifikation können Sie Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern.**

# Blutzuckermanagement

## 04 | Blutzuckermanagement

Das Blutzuckermanagement spielt eine zentrale Rolle im Umgang mit Diabetes. Es erfordert ein aktives und kontinuierliches Monitoring der Blutzuckerwerte, um die eigene Gesundheit zu optimieren und Komplikationen zu vermeiden. Eines der effektivsten Instrumente, um den Blutzuckerspiegel im Blick zu behalten, ist das Führen eines Blutzuckertagebuchs. Dabei werden regelmäßig die selbst gemessenen Blutzuckerwerte festgehalten, was eine detaillierte Analyse der Blutzuckerentwicklung über die Zeit ermöglicht.

## Blutzuckermessung

Die Blutzuckermessung sollte vor den Mahlzeiten und zwei Stunden nach dem Essen (postprandial) erfolgen. Diese Vorgehensweise gibt einen umfassenden Überblick über die Blutzuckerreaktionen auf unterschiedliche Nahrungsmittel sowie auf den Lebensstil insgesamt. Ein gutes Verständnis dieser Werte ist entscheidend zur Anpassung der Ernährung, der Medikation und der körperlichen Aktivität.

Wichtig ist, dass der durchschnittliche Blutzucker (gemessen in mg/dl oder mmol/l) ermittelt wird. Hierbei ist es hilfreich, eine Formel zu beherrschen, um den Langzeitzuckerwert HbA1c zu berechnen, basierend auf den selbst erfassten Blutzuckerwerten. Die Berechnungsformel lautet:

$$[\text{HbA1c (\%)}] = 0,031 \cdot \text{durchschn. BZ (mg/dl)} + 2,393$$

Das heißt, je mehr Messungen vorgenommen werden, desto genauer lässt sich der HbA1c-Wert bestimmen. Der HbA1c-Wert gilt als "Gedächtnis des Blutes", da er den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten zwei bis drei Monate widerspiegelt. Ein besseres Verständnis und ein korrekt geführtes Blutzuckertagebuch geben Hinweise darauf, wie die persönliche Diabetesbehandlung optimiert werden kann.

## Lebensstiländerungen und Einflussfaktoren

Ein richtiger Umgang mit der Ernährung und eine Veränderung des Lebensstils können signifikante Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben. Eine Umstellung der Ernährung hin zu einer kohlenhydratbewussten und ballaststoffreichen Kost kann zu einer Reduktion des Blutzuckers führen. Darüber hinaus unterstützen sportliche Aktivitäten den Blutzuckerabbau und tragen zu einer generellen Verbesserung des Gesundheitszustands bei.

Ein weiterer interessanter Aspekt sind die natürlichen Mittel, die zur Blutzuckerregulierung eingesetzt werden können. Verschiedene Kräuter und Gewürze haben nachweislich blutzuckersenkende Eigenschaften. Zu den bekanntesten gehören beispielsweise Zimt, Kurkuma und Bittermelone. Ihre

Integration in die tägliche Ernährung kann nicht nur den Blutzucker positiv beeinflussen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigern.

## Häufigkeit der Blutzuckermessungen

Besonders für diabetische Patienten, die anfällig für Unterzuckerungen sind, ist es wichtig, die Blutzuckerwerte regelmäßig zu überprüfen. Eine häufigere Messung hilft dabei, die momentanen Blutzuckerwerte im Blick zu behalten und gegebenenfalls die Medikation anzupassen – sei es Insulin oder orale Antidiabetika.

Das Blutzuckermanagement erfordert daher eine aktive Teilnahme und ein gewisses Maß an Selbstdisziplin. Die ständige Beobachtung des Blutzuckerspiegels ermöglicht es, auf Veränderungen im Alltag – sei es durch Stress, Ernährung oder Bewegung – schnell und angemessen zu reagieren. Diese proaktive Herangehensweise ist entscheidend, um gute Blutzuckerwerte zu erhalten und langfristige Komplikationen zu verhindern.

Insgesamt erfordert das Blutzuckermanagement eine individuelle Anpassung und ständige Verantwortung des Patienten. Durch den Einsatz eines Blutzuckertagebuchs, regelmäßige Messungen sowie durch bewusste Entscheidungen in der Ernährung und im Lebensstil ist es möglich, die Kontrolle über die eigene Diabeteserkrankung zu gewinnen und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

### **Abschluss - Blutzuckermanagement**

**Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Führen eines Blutzuckertagebuchs und regelmäßige Messungen entscheidend sind, um den Blutzuckerspiegel erfolgreich zu managen und Anpassungen vorzunehmen.**

# Teil I – Generelles, die Zuckerkrankheit im Allgemeinen & messbare Zielsetzungen

05 |

Teil I – Generelles, die Zuckerkrankheit im Allgemeinen & messbare  
Zielsetzungen

Diabetes mellitus ist eine komplexe und weit verbreitete Stoffwechselerkrankung, die weltweit Millionen von Menschen betrifft. Die vorliegenden Statistiken verdeutlichen die Dringlichkeit dieser Problematik und die Notwendigkeit eines verantwortungsvollen Umgangs mit der eigenen Gesundheit.

## Allgemeine aktuelle Diabetes Statistiken

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: In Deutschland sind etwa 90 Prozent der Patienten von Typ-2-Diabetes betroffen. Dieser Typ wird häufig durch ungesunde Lebensstile, wie schlechte Ernährung und Bewegungsmangel,

verursacht. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und positive Veränderungen herbeizuführen.

Laut aktuellen Schätzungen leben in Deutschland über 2 Millionen Menschen mit Diabetes, ohne sich dessen bewusst zu sein. Daher ist die Aufklärung über diese Krankheit unabdingbar. Vorbeugende Maßnahmen sowie eine frühzeitige Diagnose können lebensrettend sein und die Lebensqualität erheblich verbessern.

Die globalen Statistiken sind alarmierend. Innerhalb der letzten 35 Jahre hat sich die Zahl der Diabetiker weltweit auf 422 Millionen Menschen vervierfacht. Diese Zahl übersteigt die Einwohnerzahlen von Kanada und den USA zusammen. Solche enormen Zuwächse sind nicht nur ein Zeichen für veränderte Lebensweisen, sondern auch für unzureichende Gesundheitsstrategien in der Gesellschaft.

## **Konsequenzen der Diabeteserkrankungen**

Die Folgen von Diabetes sind gravierend und in vielen Fällen vermeidbar. Im Jahr 2015 verstarben schätzungsweise 3,7 Millionen Menschen weltweit aufgrund von Diabetes und dessen Komplikationen – eine Zahl, die der Einwohnerzahl von Berlin entspricht.

In Österreich ist die Situation nicht besser. Hier sind etwa 50-60 Prozent der Bevölkerung übergewichtig, und alle 50 Minuten stirbt ein Mensch an den Folgen von Diabetes. Dies unterstreicht die Dringlichkeit von Aufklärungskampagnen und präventiven Maßnahmen zur Bekämpfung von Übergewicht und Diabetes in der allgemeinen Bevölkerung.

In Deutschland erleiden jährlich über 40.000 Menschen eine Amputation ihres Fußes aufgrund von diabetischen Komplikationen. Erschreckend ist, dass bis zu 80 Prozent dieser Amputationen durch rechtzeitige und qualifizierte Therapie-Maßnahmen vermieden werden könnten. Die Implementierung von Schulungsprogrammen für Patienten und Fachkräfte ist somit von höchster Bedeutung, um das erforderliche Wissen zu verbreiten und präventive Maßnahmen zu stärken.

Ein weiteres besorgniserregendes Faktum ist, dass etwa 26 Prozent aller Diabetiker eine Dialyse benötigen. Dies ist oft eine Folge von Nierenschäden, die durch eine unregelmäßige Blutglukosewerte verursacht werden. Dabei ist es entscheidend, dass betroffene Personen die richtigen Informationen und Hilfsmittel erhalten, um ihre Erkrankung besser managen zu können.

Die häufigsten Todesursachen bei Menschen mit Diabetes sind Herzinfarkte und Schlaganfälle. Etwa drei Viertel aller Diabetiker sterben letztendlich an diesen Erkrankungen. Interessanterweise ist der Durchschnitt von Diabetikern, die früher sterben als Nichtdiabetiker, um sechs Jahre kürzer.

## Messbare Zielsetzungen

Angesichts dieser ernsten Statistiken ist es von essentieller Bedeutung, messbare Zielsetzungen zu formulieren, um der Zunahme von Diabetes und seinen Folgen einzudämmen. Dazu gehört:

1. **Überwachung der Blutzuckerwerte:** Patienten sollten regelmäßig ihre Werte überprüfen und aktiv an der Kontrolle ihrer Gesundheit arbeiten.
2. **Gewichtsreduktion:** Für übergewichtige Diabetiker ist eine Gewichtsreduktion von nur 5-10 Prozent des Körpergewichts oft schon ausreichend, um die Blutzuckerwerte zu

stabilisieren und andere Gesundheitsrisiken zu senken.

3. **Ernährungsumstellung:** Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Ballaststoffen, Obst und Gemüse ist, kann erheblich zur Verbesserung der Gesundheit und zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels beitragen.
4. **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung ist entscheidend. Mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche sind für Diabetiker empfohlen.
5. **Aufklärung und Schulung:** Die Teilnahme an Schulungsprogrammen, die sich mit Diabetes und seinem Management beschäftigen, sollte für alle Diabetiker zur Pflicht werden. Hierdurch können wichtige Kenntnisse vermittelt werden, um den Alltag besser zu bewältigen.

Indem diese messbaren Zielsetzungen verfolgt werden, kann jeder Betroffene nicht nur seine Lebensqualität verbessern, sondern auch dazu beitragen, die steigenden Statistiken über Diabetes zu senken.

**Abschluss - Teil I – Generelles, die Zuckerkrankheit im Allgemeinen & messbare Zielsetzungen**

**Zusammenfassend zeigt die alarmierende Statistik zu Diabetes, dass präventive Maßnahmen und ein gesunder Lebensstil entscheidend sind, um die Folgen dieser Krankheit zu minimieren.**

# Was ist eine Lifestyle Therapie in Bezug auf Diabetes Typ - 2?

06 | Was ist eine Lifestyle Therapie in Bezug auf Diabetes Typ - 2?

Eine Lifestyle Therapie, auch als Lebensstilmodifikation oder Lifestyle Intervention bekannt, stellt eine grundlegende Veränderung in den täglichen Gewohnheiten dar, um Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Insbesondere im Kontext von Diabetes Typ - 2, der etwa 90 Prozent aller Diabeteserkrankungen ausmacht, spielt diese Therapieform eine entscheidende Rolle. Diabetes Typ - 2 ist häufig das Ergebnis eines ungesunden Lebensstils, der durch Faktoren wie schlechte Ernährung, mangelnde körperliche Aktivität, Stress, Rauchen und unzureichenden Schlaf geprägt ist.

## Ziel der Lifestyle Therapie

Das Hauptziel einer Lifestyle Therapie besteht darin, die zugrunde liegenden Ursachen von Diabetes Typ - 2 anzugehen und möglichst umzukehren. Hierbei wird ein Ansatz verfolgt, bei dem die Ursachen der Erkrankung nicht nur behandelt, sondern auch die Rahmenbedingungen, die zur Entwicklung der

Krankheit geführt haben, verändert werden. Durch eine gezielte Umstellung der Lebensgewohnheiten kann die Insulinempfindlichkeit erhöht, die Blutzuckerregulation verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Die Therapie orientiert sich am individuellen Lebensstil des Betroffenen und umfasst typischerweise Anpassungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Schlafhygiene. Es ist wichtig, dass diese Veränderungen nachhaltig und dauerhaft umgesetzt werden, um effektive Ergebnisse zu erzielen.

## **Ernährung**

Ein zentraler Bestandteil der Lifestyle Therapie ist die Ernährung. Eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost kann entscheidend dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Hierbei wird empfohlen, den Konsum von raffinierten Kohlenhydraten und Zucker zu minimieren und stattdessen auf ballaststoffreiche Lebensmittel zu setzen. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und gesunde Fette sollten in den Speiseplan integriert werden.

Darüber hinaus spielt das Timing und die Verteilung der Mahlzeiten über den Tag hinweg eine Rolle. Regelmäßige, kleinere Mahlzeiten können helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Es wird auch empfohlen, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, idealerweise in Form von Wasser, um den Stoffwechsel zu unterstützen.

## **Bewegung**

Körperliche Aktivität ist ein weiterer Schlüsselfaktor in der Lifestyle Therapie. Durch regelmäßige Bewegung kann nicht nur das Körpergewicht reguliert, sondern auch die Insulinempfindlichkeit gesteigert werden. Es wird empfohlen, sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining in das tägliche Programm aufzunehmen. Selbst moderate Bewegung wie zügiges Gehen oder Radfahren kann signifikante positive Effekte haben.

Idealerweise sollten mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche angestrebt werden, unterteilt in mehrere Einheiten. Auch das Einbauen von Bewegungsphasen in den Alltag, wie Treppensteigen oder kurze Spaziergänge, trägt zur Förderung der Gesundheit bei.

## **Stressmanagement und Schlaf**

Stress ist ein weiterer wesentlicher Faktor, der die Diabeteserkrankung beeinflussen kann. Chronischer Stress kann zu einer Erhöhung der Blutzuckerwerte führen, da Stresshormone wie Cortisol im Körper freigesetzt werden. Techniken zur Stressbewältigung, wie Yoga, Meditation oder Atemübungen, können dazu beitragen, das Stresslevel zu senken und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.

Des Weiteren spielt die Schlafqualität eine wichtige Rolle in der Lifestyle Therapie. Ein gesunder Schlaf unterstützt die Regeneration des Körpers und die Regulierung des Stoffwechsels. Es wird empfohlen, auf eine regelmäßige Schlafhygiene zu achten und ausreichend Erholungsphasen einzuplanen.

## **Epigenetik und Einfluss des Lebensstils**

Ein interessantes und bedeutendes Konzept, das in der Diskussion um Lifestyle Therapien an Bedeutung gewinnt, ist die Epigenetik. Diese befasst sich mit der Frage, wie Lebensstilfaktoren die Genaktivität beeinflussen können, ohne die DNA-Sequenz selbst zu verändern. Studien zeigen, dass Umweltfaktoren wie Ernährung, Bewegung und Stress signifikante Auswirkungen auf die Erbinformation und damit auf die Gesundheit haben können.

Beispielsweise kann die Ernährung eines Vaters in der Zeit vor und während der Zeugung das Entstehen insulinproduzierender Betazellen im Kind beeinflussen und somit das Risiko für die spätere Entwicklung von Diabetes erhöhen. Hier zeigt sich, dass nicht nur individuelle Lebensstilveränderungen von Bedeutung sind, sondern auch, wie das Verhalten in einer Generation weitreichende Folgen für die nächste haben kann.

## **Fazit**

Die Lifestyle Therapie bietet einen vielversprechenden Ansatz zur Prävention und Behandlung von Diabetes Typ - 2. Indem man die Lebensgewohnheiten nachhaltig verändert, kann man nicht nur die Erkrankung selbst positiv beeinflussen, sondern auch das individuelle Risiko sowie das der Nachkommen nachhaltig senken. Dies erfordert jedoch ein aktives Engagement und Commitment des Einzelnen, um einen gesunden Lebensstil zu etablieren und langfristig beizubehalten.

**Abschluss - Was ist eine Lifestyle Therapie in Bezug auf Diabetes Typ - 2?**

**Die Lifestyle Therapie bietet vielversprechende Ansätze zur Umkehrung von Diabetes Typ 2, indem sie Lebensstile anpasst und Einfluss auf Gene und Gesundheit nimmt.**

# Unterschiede zwischen Diabetes Typ - 1, Diabetes Typ - 2 und spezielle Diabeteserkrankungen

07 |

Unterschiede zwischen Diabetes Typ - 1, Diabetes Typ - 2 und spezielle Diabeteserkrankungen

## Unterschiede zwischen Diabetes Typ 1, Diabetes Typ 2 und spezielle Diabeteserkrankungen

### Diabetes Typ 1

Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem des Körpers die Betazellen der Bauchspeicheldrüse angreift und zerstört. Diese

Zellen sind entscheidend für die Produktion von Insulin, einem Hormon, das benötigt wird, um Glukose aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Der Verlust dieser Betazellen führt zu einem absoluten Insulinmangel, was bedeutet, dass Patienten auf Insulinspritzen angewiesen sind, um ihren Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Typischerweise tritt Diabetes Typ 1 in der Kindheit oder Jugend auf, kann jedoch auch bei Erwachsenen diagnostiziert werden. Die genauen Ursachen sind noch nicht vollständig verstanden, aber genetische Prädispositionen und Umweltfaktoren spielen eine Rolle. Zu den ersten Symptomen gehören häufig übermäßiger Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit und ungewollter Gewichtsverlust.

## **Diabetes Typ 2**

Im Gegensatz dazu ist Diabetes Typ 2 eine Erkrankung, die häufig mit Insulinresistenz in Verbindung gebracht wird. Das bedeutet, dass die Körperzellen nicht mehr adäquat auf Insulin reagieren, wodurch der Blutzucker nicht effizient aus dem Blut in die Zellen überführt werden kann. Diese Form von Diabetes wird oft als "Alterszucker" bezeichnet, ist jedoch weit verbreitet bei Menschen jeden Alters und wird oft durch Lebensstilfaktoren ausgelöst.

Faktoren, die zur Entwicklung von Typ 2 Diabetes beitragen können, sind ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und Rauchen. Aufgrund dieser Vielfalt an Risikofaktoren ist eine gesunde Lebensweise von zentraler Bedeutung zur Vorbeugung der Krankheit. Zu den häufigsten Symptomen zählen Müdigkeit, häufiges Wasserlassen und vermehrter Durst,

die sich schleichend entwickeln können, sodass viele Betroffene lange Zeit unbemerkt bleiben.

## **Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes)**

Gestationsdiabetes ist eine Form des Diabetes, die bei Schwangeren auftritt. Sie ist gekennzeichnet durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel, der oft während einer Routineuntersuchung während der Schwangerschaft entdeckt wird. Rund 4 Prozent aller schwangeren Frauen sind betroffen, wobei diese Form des Diabetes normalerweise nach der Geburt zurückgeht.

Dennoch besteht für Frauen, die an Gestationsdiabetes gelitten haben, ein erhöhtes Risiko, später an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung während der Schwangerschaft sind entscheidend, um das Risiko für Gestationsdiabetes zu minimieren.

## **LADA-Diabetes (Latent Autoimmuner Diabetes im Erwachsenenalter)**

LADA-Diabetes ist eine neuere Kategorie von Diabetes, die Merkmale sowohl von Typ 1 als auch von Typ 2 aufweist. Bei LADA beginnt der Krankheitsverlauf typischerweise im späten Jugend- oder frühen Erwachsenenalter. Obwohl es sich um eine autoimmune Erkrankung handelt, kann die Insulinsekretion zunächst ausreichend sein, sodass Patienten nicht sofort auf Insulin angewiesen sind.

Die Zerstörung der Insulin produzierenden Betazellen geschieht beim LADA langsamer als bei klassischem Diabetes Typ 1. Viele Patienten werden

fälschlicherweise als Typ 2 diagnostiziert, weshalb eine differenzierte Diagnostik und genetische Untersuchungen oft empfohlen werden. Schätzungen zufolge sind bis zu 10 Prozent aller Typ-2-Diagnosen in Wirklichkeit LADA-Diabetes.

## **MODY-Diabetes (Maturity Onset Diabetes of the Young)**

MODY ist eine Form des Diabetes, die bereits im jungen Erwachsenenalter, oft vor dem 25. Lebensjahr, auftritt. Es handelt sich um eine genetisch bedingte Variante von Diabetes, die leicht mit Diabetes Typ 2 verwechselt werden kann. MODY ist also ein "Erwachsenendiabetes", der jedoch schon in der Kindheit oder Jugend diagnostiziert wird.

Es gibt insgesamt 11 verschiedene MODY-Subtypen, wobei MODY Typ 2 am häufigsten ist. Die Symptome können variieren, und die Diagnose erfordert eine umfassende genetische Untersuchung, um die spezifische Form zu identifizieren. MODY-Patienten können im Gegensatz zu Typ-1-Diabetikern manchmal mit Diät oder oralen Antidiabetika behandelt werden, anstatt insulinpflichtig zu sein.

## **Fazit**

Die Unterschiede zwischen Diabetes Typ 1, Typ 2, Gestationsdiabetes, LADA und MODY sind erheblich und erfordern eine präzise Diagnose für eine angemessene Behandlung. Ein Verständnis dieser Differenzen ist entscheidend, um Betroffenen die bestmögliche Unterstützung zu bieten und individuelle Behandlungspläne zu erstellen. Lifestyle-Änderungen, regelmäßige ärztliche

Kontrollen und eine bewusste Ernährung spielen eine wesentliche Rolle in der Prävention und dem Management dieser Erkrankungen.

**Abschluss - Unterschiede zwischen Diabetes Typ - 1, Diabetes Typ - 2 und spezielle Diabeteserkrankungen**

**Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Unterschiede zwischen Diabetes Typ 1, Typ 2 und speziellen Formen wie MODY und LADA entscheidend für Diagnose und Therapie sind.**

# Wie entsteht eigentlich Diabetes Typ - 2?

08 | Wie entsteht eigentlich Diabetes Typ - 2?

Die Zuckerkrankheit, auch bekannt als Diabetes Typ - 2, ist ein komplexes gesundheitliches Problem, das auf eine fehlerhafte Regulierung des Stoffwechsels zurückzuführen ist. Im Zentrum dieser Erkrankung steht die Insulinresistenz, die über einen langen Zeitraum entwickelt wird und oft in Verbindung mit Lebensstilfaktoren steht.

## Fehlernährung als Auslöser

Ein Hauptfaktor für die Entstehung von Diabetes Typ - 2 ist die Ernährung. Insbesondere der übermäßige Konsum von sogenannten „schlechten“ Kohlenhydraten spielt eine entscheidende Rolle. Diese Kohlenhydrate sind oft in stark verarbeiteten Lebensmitteln, zuckerhaltigen Getränken und weißen Mehlen enthalten. Der Verzehr dieser Lebensmittel führt zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, was die Bauchspeicheldrüse dazu zwingt, große Mengen Insulin zu produzieren, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren.

Mit der Zeit gewöhnt sich der Körper an diese hohen Insulin- und Zuckerspiegel, was zu einer Insulinresistenz führt. Die Zellen beginnen, sich gegen die Wirkung des Insulins zu wehren und benötigen zunehmend mehr Insulin, um den gleichen Effekt zu erzielen. Diese Situation wird als relative Insulinresistenz bezeichnet und belastet die Bauchspeicheldrüse erheblich.

## Bewegungsmangel und andere Trigger

Neben der Ernährung spielt auch Bewegungsmangel eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von Diabetes Typ - 2. Ein unaktiver Lebensstil führt dazu, dass der Körper weniger Kalorien verbrennt und die Fähigkeit zur Insulinempfindlichkeit weiter abnimmt. Dies schafft einen Teufelskreis, der die Risikofaktoren für die Krankheit verstärkt.

Weitere Trigger, die zur Entwicklung von Diabetes Typ - 2 beitragen können, sind:

- **Rauchen:** Nikotin und andere Chemikalien im Tabak können die Insulinempfindlichkeit herabsetzen.
- **Alkoholkonsum:** Übermäßiger Konsum kann die Leberfunktion beeinträchtigen und die Fähigkeit des Körpers reduzieren, Glukose effektiv zu regulieren.
- **Stress:** Chronischer Stress führt zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, die den Blutzuckerspiegel erhöhen und somit die Insulinempfindlichkeit verringern können.
- **Schlechter Schlaf:** Schlafmangel oder nicht erholsamer Schlaf beeinflusst die Hormone, die den Hunger und die Insulinempfindlichkeit regulieren.
- **Medikamente:** Bestimmte Medikamente können ebenfalls die Glukosemetabolismus beeinflussen und als Risikofaktoren fungieren.

# Insulinresistenz und die Rolle der Bauchspeicheldrüse

Die Insulinresistenz ist ein Zustand, in dem die Zellen des Körpers nicht mehr angemessen auf Insulin reagieren. Die Bauchspeicheldrüse versucht zunächst, diese Resistenz auszugleichen, indem sie mehr Insulin produziert. Dieser Zustand kann als „relativer Insulinüberschuss“ beschrieben werden, da der Körper mehr Insulin benötigt, um den Blutzuckerspiegel im Normalbereich zu halten.

Sind die Insulinresistenz und die Überproduktion von Insulin weiterhin vorhanden, wird die Bauchspeicheldrüse überlastet. Sie kann irgendwann die erhöhte Insulinanforderung nicht mehr erfüllen, was zu einem Zustand führt, in dem nicht mehr ausreichend Insulin produziert wird, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. An diesem Punkt wird der Diabetes Typ - 2 klarer sichtbar, und viele Betroffene müssen mit Insulintherapie beginnen.

## Der Weg zur Insulintherapie

Sobald die Bauchspeicheldrüse nicht mehr in der Lage ist, genug Insulin zu produzieren, wird eine Insulintherapie notwendig. Dies stellt den Beginn einer langfristigen Krankheitsepisode dar, die oft mit weiteren gesundheitlichen Komplikationen verbunden ist. Aber diese Entwicklung lässt sich durch eine frühzeitige Lifestyle-Therapie, bestehend aus gesunder Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und Stressmanagement, eindämmen oder sogar verhindern.

Die steigende Prävalenz von Diabetes Typ - 2 erfordert von den Betroffenen ein aktives Handeln in Bezug auf ihre Lebensgewohnheiten, um die Gesundheit zu erhalten und schwerwiegende Folgeerkrankungen zu vermeiden. Die richtige Ernährung und ausreichende Bewegung sind der Schlüssel, um nicht nur die Insulinempfindlichkeit zu erhöhen, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

**Abschluss - Wie entsteht eigentlich Diabetes Typ - 2?**

**Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Diabetes Typ 2 aus einer Kombination von Fehlernährung, Bewegungsmangel und anderen Risikofaktoren entsteht. Frühzeitige Interventionen sind entscheidend.**

# Praktische Übungen

Lassen Sie uns Ihr Wissen in die Praxis umsetzen

## 09 | Praktische Übungen

In dieser Lektion setzen wir die Theorie durch praktische Aktivitäten in die Praxis um. Klicken Sie auf die Punkte unten, um jede Übung zu überprüfen und praktische Fähigkeiten zu entwickeln, die Ihnen helfen, in dem Fach erfolgreich zu sein.

### Reflexion über persönliche Ziele

Schreiben Sie eine kurze Reflexion (mindestens 200 Wörter) über Ihre persönlichen Ziele im Rahmen des Diabetes Ade - Lifestyle Systems. Welche Veränderungen möchten Sie in Ihrem Leben vornehmen und warum? Machen Sie sich auch klar, welche Herausforderungen auf Sie zukommen könnten.

## Analyse von Markus Berndts Philosophie

Recherchieren Sie online nach weiteren Informationen über Markus Berndt und seine Philosophie zur Lebensstiländerung. Notieren Sie sich mindestens drei zentrale Punkte, die Sie aus seiner Arbeit inspirierend finden, und diskutieren Sie, wie diese Ihre eigene Gesundheit beeinflussen könnten.

## Erstellung eines individuellen Ernährungsplans

Erstellen Sie einen 7-tägigen Ernährungsplan, der auf den Empfehlungen des Diabetes Ade - Lifestyle Systems basiert. Berücksichtigen Sie dabei Ihre Vorlieben und eventuelle Allergien. Achten Sie auf die Einbeziehung von nährstoffreichen Lebensmitteln, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

## Blutzuckertagebuch führen

Führen Sie eine Woche lang ein Blutzuckertagebuch. Messen Sie jeden Tag vor und nach den Mahlzeiten Ihren Blutzuckerspiegel und notieren Sie die Werte sowie die konsumierten Lebensmittel. Reflektieren Sie am Ende der Woche über Ihre Ergebnisse und mögliche Verbesserungen.

## Setzen von SMART-Zielen für die Gesundheit

Setzen Sie sich zumindest drei SMART-Ziele (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden) in Bezug auf Ihre Gesundheit und Diabetes-Management. Schreiben Sie diese Ziele auf und planen Sie konkrete Schritte, wie Sie diese erreichen können.

## Plan für Lebensstiländerungen

Legen Sie einen Plan für eine Lebensstiländerung auf, um Diabetes Typ-2 entgegenzuwirken. Identifizieren Sie mindestens fünf Bereiche (Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Schlaf, etc.) und beschreiben Sie, welche spezifischen Änderungen Sie vornehmen möchten.

## Vergleich der Diabetes-Typen

Erstellen Sie eine Tabelle, die die Hauptunterschiede zwischen Diabetes Typ-1, Typ-2 und anderen speziellen Formen von Diabetes zusammenfasst. Schließen Sie Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten ein.

## Reflexion über Risikofaktoren



Schreiben Sie einen kurzen Aufsatz (mindestens 300 Wörter) über die Risikofaktoren für die Entstehung von Diabetes Typ-2. Risiken können Lebensstil, Ernährung, genetische Prädisposition und Umweltfaktoren umfassen. Reflektieren Sie, welche dieser Faktoren in Ihrem eigenen Leben relevant sind.

# Rekapitulieren

Lassen Sie uns Revue passieren lassen, was wir bisher gesehen haben

## 10 | Rekapitulieren

- ✓ Das Diabetes Ade - Lifestyle System bietet einen strukturierten Ansatz zur Selbsthilfe und Lebensstiländerung bei Diabetes Typ - 2 und fördert eine gesunde, nachhaltige Lebensweise.
- ✓ Markus Berndt ist ein innovativer Pionier im Bereich Diabetesmanagement. Sein Ansatz fördert gesunde Lebensweisen und hat das Potenzial, das Leben vieler Menschen nachhaltig zu verbessern.
- ✓ Zusammenfassend lädt dieses Arbeitsbuch Sie ein, Ihren Diabetes Typ 2 aktiv anzugehen. Mit der richtigen Lebensstilmodifikation können Sie Ihre Gesundheit nachhaltig verbessern.
- ✓ Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Führen eines Blutzuckertagebuchs und regelmäßige Messungen entscheidend sind, um den Blutzuckerspiegel erfolgreich zu managen und Anpassungen vorzunehmen.
- ✓ Zusammenfassend zeigt die alarmierende Statistik zu Diabetes, dass präventive Maßnahmen und ein gesunder Lebensstil entscheidend sind, um die Folgen dieser Krankheit zu minimieren.

- ✓ Die Lifestyle Therapie bietet vielversprechende Ansätze zur Umkehrung von Diabetes Typ 2, indem sie Lebensstile anpasst und Einfluss auf Gene und Gesundheit nimmt.
- ✓ Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Unterschiede zwischen Diabetes Typ 1, Typ 2 und speziellen Formen wie MODY und LADA entscheidend für Diagnose und Therapie sind.
- ✓ Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Diabetes Typ 2 aus einer Kombination von Fehlernährung, Bewegungsmangel und anderen Risikofaktoren entsteht. Frühzeitige Interventionen sind entscheidend.

# Quiz

Überprüfen Sie Ihr Wissen, indem Sie einige Fragen beantworten

11 | Quiz

Frage 1/10

Was ist das Diabetes Ade - Lifestyle System?

- Ein Ersatz für ärztliche Therapien
  - Ein standardisiertes Präventionsverfahren
  - Eine Diät mit strengen Regeln
- 

Frage 2/10

Wie kann man eine Insulinresistenz überwinden?

- Durch mehr Zuckeraufnahme
  - Durch Lebensstilmodifikation
  - Durch Medikamente allein
-

Frage 3/10

Welche der folgenden Personengruppen profitiert am meisten vom Diabetes Ade - System?

- Gesunde Menschen ohne Risiko
  - Diabetiker vom Typ 2
  - Menschen mit Diabetes Typ 1
- 

Frage 4/10

Welcher Ansatz wird als Teil der Diabetes Ade Methode verwendet?

- Diät mit Kalorienzählen
  - Kombination von Ernährung, Bewegung und Psyche
  - Strikte Vermeidung von Kohlenhydraten
- 

Frage 5/10

Was bedeutet 'Remission' in Bezug auf Diabetes?

- Volle Genesung von der Krankheit
  - Vorübergehendes Nachlassen der Symptome
  - Verschlechterung der Blutzuckerwerte
-

Frage 6/10

Was sollte man bei Diabetes Typ 2 anstreben?

- Einen konstant niedrigen Blutzuckerwert um jeden Preis erreichen
  - Eine stabile Blutzuckerkurve
  - Die vollständige Vermeidung von allen Kohlenhydraten
- 

Frage 7/10

Was ist eine aktive Diabetes Ade Ernährungsstrategie?

- Vollständige Diät und Nahrungsentzug
  - Ein bewusster Mix aus verschiedenen Lebensmitteln
  - Wenig Essen und häufiges Fasten
- 

Frage 8/10

Was ist der Zweck des Blutzuckertagebuchs?

- Die Kalorienaufnahme zu kontrollieren
  - Die selbst gemessenen Blutzuckerwerte zu dokumentieren
  - Die Anzahl der Mahlzeiten zu reduzieren
-

Frage 9/10

Welche Lebensmittel sollte man laut Diabetes Ade System vermeiden?

- Vollwertige Lebensmittel
  - Zuckerreiche und stark verarbeitete Lebensmittel
  - Alle Fette
- 

Frage 10/10

Was kann als 'Superfood' angesehen werden?

- Jedes beliebige Fertigprodukt
  - Lebensmittel mit hohen Nährstoffgehalten
  - Alle Arten von Brot
- 

Einreichen

# Abschluss

Herzlichen Glückwunsch zum Abschluss dieses Kurses! Sie haben einen wichtigen Schritt getan, um Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Mit dem Abschluss dieses Kurses geht es nicht nur darum, Wissen zu erwerben; Es geht darum, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen und einen positiven Einfluss auf die Welt um Sie herum auszuüben.



Teilen Sie diesen Kurs

