



1. VORWORT

Vielen Dank, dass Sie mein Buch gekauft haben. Ich freue mich ehrlich darüber. Gerne hätte ich Sie in einem anderen Kontext kennengelernt. Aber nun hat uns eine Krankheit zusammengeführt. Machen wir also das Beste daraus.

Bei Ihnen wurde die Diagnose Diabetes Typ 2 gestellt?

Willkommen im Club! Gleich vorweg, Sie sind nicht allein im Kreis der erlesenen Süßen. Diabetes mellitus Typ 2 ist eine verbreitete Volkskrankheit, mit stark steigender Tendenz. In Deutschland leben aktuell etwa sechs Millionen Betroffene. Ich habe Ihnen ja gesagt, Sie sind nicht allein. Die Prognose für die Zukunft ist ernüchternder. Erwarten die Fachkreise doch einen Anstieg auf acht Millionen Menschen bis zum Jahr 2030. Diese Entwicklung gilt nicht nur für Deutschland, sondern weltweit ist die Diabetes-Typ-2-Erkrankung auf dem Vormarsch.

Vielleicht sind Sie auch nicht selbst betroffen, sondern haben in Ihrem persönlichen Umfeld an Diabetes Erkrankte, die Sie gerne im Umgang mit der Krankheit unterstützen möchten. Egal was Ihre Motivation ist, sich mit der Krankheit Diabetes Typ 2 zu beschäftigen, es ist

eine gute Entscheidung! Sie können der Erkrankung nämlich aus eigener Kraft in den Allerwertesten treten. Genau das habe ich nach meiner Diagnose mit vollem Schwung getan.

Und das Wie schildere ich in diesem Buch.

Sicher mag mein Erfolg nicht jedem Diabetes-Typ-2-Patienten in vollem Umfang gelingen. Zu unterschiedlich sind die Krankheitshistorien bzw. die jeweiligen Krankheitsstadien. Jedoch ist eine Verbesserung fast immer möglich, bis hin zu einer zeitweiligen Zurückdrängung der Krankheit.

Ausdrücklich möchte ich darauf hinweisen, dass mein Erfahrungsbericht ausschließlich vom Diabetes Typ 2, dem sogenannten »Alterszucker«, handelt!

Habe ich wirklich »Alterszucker« geschrieben? Nun ja, als die Krankheit bei mir entdeckt wurde, war ich gerade mal 44 Jahre alt. Da bekommt die Bezeichnung Alterszucker einen etwas unerfreulichen Beigeschmack.

Mein Buch ersetzt kein umfassendes Diabetes-Schulungsbuch! Das war auch



nicht der Ansatz, als ich begann, meine Erfolgsgeschichte aufzuschreiben. Es gibt studierte Fachleute, die das gesundheitliche Geschehen rund um die Krankheit in Gänze viel besser erläutern können, als ich das jemals könnte. Nichtsdestotrotz versuche ich, die Zusammenhänge meiner Erkrankung nach bestem Wissen und Gewissen darzustellen, ohne jedoch den Anspruch auf Vollständigkeit erheben zu wollen. Es geht um meine persönliche Geschichte und das, was Sie daraus für sich hoffentlich mitnehmen können.

Bei dem, was Sie lesen, bitte ich daher zu berücksichtigen, dass ich keine ausgebildete Medizinerin oder Ernährungsberaterin bin.

Jede Lebensstilveränderung, die Sie vornehmen möchten, muss immer mit Ihrem Arzt bzw. Diabetologen abgestimmt werden.

Im Speziellen dann, wenn Sie Medikamente einsetzen, die Ihren Blutzucker regulieren und die in der Folge eine Unterzuckerung hervorrufen können.

Ich will Sie mit meinem Buch ermutigen, Ihr Schicksal ebenfalls selbst in die Hand zu nehmen. Liefern Sie sich der Krankheit Diabetes Typ 2 nicht ohne Gegenwehr aus. Bauen Sie keinesfalls ausschließlich auf die Medizin, die die Pharmaindustrie für uns Diabetiker bereithält. Werden Sie aktiv! Dass das geht, ohne an Lebensfreude einzubüßen, dafür stehe ich mit einem moderat kohlenhydratreduzierten und körperlich aktiveren Lebensstil. Dieser tut übrigens weder weh noch hat er (viel) mit schwerem Verzicht zu tun. Seien Sie also nicht skeptisch, sondern lassen Sie sich auf das Abenteuer ein. Happy Carb bringt mehr Lebensqualität und Genuss in Ihr Leben – ganz im Gegensatz zu den drohenden Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus Typ 2.

Mein Ziel ist nicht, alle Typ-2-Diabetiker zur kohlenhydratreduzierten Ernährung zu zwingen oder Ihnen mit missionarischem Eifer Vorschriften zu machen. Sie sind schließlich erwachsen. Mein Traum ist es jedoch, dass Low-Carb irgendwann in der Zukunft allen Diabetikern als echte Alternative vorbehaltlos und ganz selbstverständlich in Diabetes-Schulungen vorgestellt wird. Die Diabetiker sind mündige Bürger und können selbst entscheiden, ob sie Low-Carb eine Chance geben wollen, oder eben auch nicht.

Los geht die Reise in das Diabetes-Universum. Schnallen Sie sich an und lernen Sie die Krankheit aus meiner Perspektive kennen. Ich bin fest davon überzeugt, dass Ihnen meine Erfahrungen weiterhelfen können. Das sage ich ganz selbstbewusst, denn vermutlich stand ich vor nicht



allzu langer Zeit am gleichen Punkt wie Sie heute. Dank meiner Aktivitäten habe ich die Diabetes-Erkrankung inzwischen im Griff und nicht die Krankheit mich. Und das sogar ohne blutzuckersenkende Medikamente. Was für ein Erfolg!

Wenn Sie nach dem Lesen meines Buches noch nicht die Nase voll von mir haben, dann besuchen Sie mich im Internet auf HappyCarb.de.

Schreiben Sie mir über meine Internetseite. Teilen Sie mir Ihre Erfolge mit. Ich lebe nicht auf einem Stern, bin kein Phantom, sondern bin echt und ansprechbar. Entwicklung entsteht durch konstruktives Miteinander. Gerade diesen aktiven Austausch mit meinen Leser/innen schätze ich sehr. Natürlich bin ich auch für Lob empfänglich – also immer her damit.

Jetzt geht es aber wirklich los.

Herzliche Grüße und viel Erfolg!

