

DR. BODO KUKLINSKI
DR. ANJA SCHEMIONEK
Diabetes Typ 2

Dr. Bodo Kuklinski
Dr. Anja Schemionek

Diabetes Typ 2

Ursachen verstehen – erfolgreich behandeln

GOLDMANN

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen über Therapien und Behandlungen resultieren aus der langjährigen ärztlichen Erfahrung von Dr. Bodo Kuklinski. Jede Leserin und jeder Leser sollten verantwortlich und für die eigene Situation angemessen damit umgehen. Niemand sollte allein und ohne die Betreuung durch einen erfahrenen Therapeuten die Therapie einer Erkrankung betreiben. Verlag und Autoren haben gewissenhaft an diesem Buch gearbeitet, dennoch können Fehler oder Unrichtigkeiten nicht ausgeschlossen werden. Weder Verlag noch Autoren übernehmen die Haftung für etwaige Schäden, die durch die Umsetzung der Buchinhalte entstehen könnten. Jede Leserin und jeder Leser handeln dabei in eigener Verantwortung.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche 1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Aurum

in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Bildnachweis: alle Abbildungen von iStock

mit Ausnahme von: Seite 14 Pikovit44, Seite 27 eranicle + Jian Fan

Gestaltung: Kerstin Fiebig, ad department

Umschlagmotiv: Dragana Gordic (Shutterstock)

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14068-8

www.goldmann-verlag.de

VORWORT	8
DIE URSACHEN DER »ZUCKERKRANKHEIT«	11
DIE ZELLEN HABEN HUNGER!	12
DAS FETT AM BAUCH	16
WAS PASSIERT IN DEN ZELLEN? ENERGIEGEWINNUNG AUF ABWEGEN	20
GLUKOSE IST ENERGIE	20
ZELLEN, MITOCHONDRIEN UND GLUKOSEVERWERTUNG	25
PROBLEM: DER ABGEBREMSTE ZWISCHENSCHRITT DER GLYKOLYSE	28
DIE REGULATION DES PDH-KOMPLEXES	30
ZITRONENSÄUREZYKLUS UND ATMUNGSKETTE	38
MEDIKAMENTE AUS SICHT DER MITOCHONDRIEN	43
ALLERLEI STRESS FÜR ZELLEN UND KÖRPER	50
Gegen oxidativen Stress: Antioxidative Vitamine und Taurin	52
Nitrosativer Stress und was dagegen hilft	56
Der Stress mit den AGEs	59
Stress mit dünnen Nerven	61
DER BAUCH SPIELT IMMER MIT – WARUM DER DARM SO WICHTIG IST	63
GUTE UND SCHLECHTE DARMBAKTERIEN	69

WEGE AUS DEM DILEMMA – SO GEHT EINE BESSERE THERAPIE	72
THERAPIESÄULE 1: ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG	73
Vorsicht bei Fruktose, Süßstoffen und Zuckeraustauschstoffen!	79
Gesundheitsförderlich: Ribose und Phosphat	81
THERAPIESÄULE 2: VITAMINE, MINERALIEN UND MEHR	83
1. Schritt: Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamin A, D und K	85
2. Schritt: Anregung der PDH	89
3. Schritt: Gegen den Stress durch ROS und RNS	90
4. Schritt: Omega-3-Fettsäuren	93
5. Schritt: Noch mehr Möglichkeiten	93
THERAPIESÄULE 3: MEHR BEWEGUNG	96
THERAPIESÄULE 4: WENIGER STRESS UND MEHR ENTSPANNUNG	99
THERAPIESÄULE 5: GUTER SCHLAF IN DER NACHT	100
THERAPIESÄULE 6: MITOS ENTLASTEN UND FÖRDERN	101
THERAPIESÄULE 7: EINEN GESUNDEN DARM FÖRDERN	103
BEISPIELVERLÄUFE VON PATIENT*INNEN	105
GEWINNEN SIE IHRE THERAPEUT*INNEN UND GEWINNEN SIE SELBST!	110
ABKÜRZUNGEN UND FACHBEGRIFFE	114
STICHWORTVERZEICHNIS	119

VORWORT

Sie sind Diabetiker*in Typ 2? Sicherlich haben Sie schon einiges über Ihre Erkrankung gehört, ob von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, bei einer Diabetes-Schulung, in der Apotheke oder im Rahmen einer Ernährungsberatung. Überall hören Sie zudem wahrscheinlich oft: »Sie haben Diabetes, weil Sie übergewichtig sind. Sie müssen dringend abnehmen.« Leichter gesagt als getan. Das würden Sie ja gern – doch es klappt einfach nicht. Und wenn doch ein paar Kilos purzeln, dann nur mit viel, viel Hungergefühl, verschlossenem Kühlschrank, nächtlichen Essensträumen und häufig extrem schlechter Laune. Doch die verlorenen Pfunde sind schnell wieder da, sobald Sie Ihr Essen wieder normalisieren. Die Kilos kleben an Ihnen und lassen sich nur sehr schwer vertreiben. Damit stehen Sie absolut nicht allein. Das geht leider sehr vielen Diabetiker*innen so. Und das ist nicht Ihre Schuld.

Sie sind nicht übergewichtig, weil Sie sich – wie Betroffenen gern unterstellt wird – nicht zusammenreißen können oder nicht nein sagen können ... Nein, Sie haben »unsichtbare Probleme«, die Sie immer dicker werden lassen. Probleme, die sich langsam herangeschlichen und dann immer stärker aufgebaut haben. Wahrscheinlich haben Sie das selbst gar nicht bemerkt und wissen womöglich gar nicht, dass Sie – wenn diese unsichtbaren Probleme nicht wären – schlank sein und sich viel besser fühlen könnten.

Niemand ist gern übergewichtig, denn das ist anstrengend. Sie müssen die vielen Pfunde überall mit hinnehmen und herumschleppen. Treppe rauf und runter, bergauf, bergab. Sie müssen größere Kleidung kaufen, die manchmal auch teurer ist. Die Kleidung verschleißt schneller, weil sie an vielen Stellen des Körpers reibt, das strapaziert den Stoff bis hin zum Reißen. Auch Schuhe gehen schneller kaputt, denn durch das höhere Gewicht werden sie schneller zertreten. Und Sie brauchen öfter eine neue Matratze, weil Sie diese schneller durchliegen. Die Liste ließe sich beliebig verlängern.

Hinzu kommen noch ganz andere Dinge: Sie können sich schlechter bewegen, durch Ihren großen Körperumfang kommen Sie an manches einfach nicht mehr heran – dazu gehören z. B. oft die eigenen Füße, die aber gleichzeitig mehr Pflege benötigen durch das hohe Gewicht, das sie tragen müssen. Und nicht zuletzt gibt es da die vielen, vielen gesundheitlichen und auch psychischen Folgen – Gicht, Krebs, Rheuma, Arthrose, Depressionen und mehr kommen bei Übergewichtigen viel häufiger vor als bei Normalgewichtigen. Also: Übergewicht hat niemand gern, und es hat niemand absichtlich zu viele Kilos. Übergewicht entsteht meist schleichend über Jahre. Es geschieht, weil Ihre unsichtbaren Probleme da sind: falsche Abläufe in den Körperzellen, die hohe Hürden aufbauen und Sie daran hindern, Ihr Gewicht zu halten oder es wieder zu reduzieren.

Ihr Übergewicht ist also nicht die Ursache für Ihren Diabetes. Ihr Übergewicht ist eher eine Folge der falschen Abläufe. Und da schlummert auch schon die Lösung! Wenn Sie wissen, was falsch läuft und gezielt dagegen vorgehen, nehmen Sie ab und verlieren höchstwahrscheinlich auch Ihren Diabetes Typ 2. Woran es genau liegt, und wie das mit dem Abnehmen besser klappt, erfahren Sie in diesem Buch. Hier bekommen Sie Unterstützung und viele Informationen, welche Möglichkeiten es neben Tabletteneinnahme, Insulin spritzen und Essensverzicht noch gibt, um aus Ihrer schlechten Situation herauszukommen.