

Typ-2-Diabetes: Wie werde ich wieder gesund und schlank?

Die Zuckerkrankheit ist weltweit auf dem Vormarsch. Experten gehen davon aus, dass es allein in der Schweiz etwa eine halbe Million Diabetiker gibt. Mit gut 90 Prozent haben die meisten Betroffenen einen Typ-2-Diabetes. Er tritt im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes vorwiegend in der zweiten Lebenshälfte auf und wurde deshalb früher als «Altersdiabetes» bezeichnet. Infolge von unausgewogener Ernährung und Bewegungsmangel nimmt diese typische Wohlstandskrankheit heute aber immer mehr auch unter Kindern und Jugendlichen zu.

und die entsprechenden Begleiterscheinungen wie Herzerkrankung, Schlaganfall, Demenz und Krebs sind programmiert. Irgendwann wehren sich die Zellen so störrisch gegen das Insulin, dass der Blutzucker oben bleibt und die Bauchspeicheldrüse sich erschöpft und nicht mehr ausreichend Insulin erzeugen kann. Dann haben wir Diabetes vom Typ 2.

Mit den Erkenntnissen der Funktionellen Medizin die Ursachen der Krankheit bekämpfen

Der Schlüssel zur Beseitigung vom Typ-2-Diabetes und dem meist damit verbundenen Übergewicht sind nicht immer neuere und noch bessere Pillen; auch nicht chirurgische Eingriffe wie Magenverkleinerungen. Wir müssen die Ursachen der Erkrankung beheben und uns hierbei die Erkenntnisse der Funktionellen Medizin zunutze machen. Diese geht davon aus, dass jeder Krankheit ein Ungleichgewicht in den Schlüsselssystemen des Körpers zugrunde liegt. Wir müssen also die aus den Fugen geratenen, sich gegenseitig beeinflussenden Teilsysteme unseres Körpers identifizieren und unser Gesamtsystem durch geeignete Massnahmen wieder ins Gleichgewicht bringen. Die Grundursache von Übergewicht, Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes liegt in einem krankmachenden Lebensstil. Dieser beeinträchtigt mit der Zeit nicht nur unseren Stoffwechsel, sondern auch unsere Gene. So werden Gene, die uns vor Krankheiten schützen, einfach deaktiviert und Gene, die Krankheiten auslösen, aktiviert. Diese so genannte «Genexpression» vererben wir sogar an unsere Nachkommen weiter. Wir haben jedoch glücklicherweise die Macht, den schleichenden und zu Beginn



Vom «Altersdiabetes» sind heute immer mehr jüngere – vorwiegend übergewichtige – Menschen betroffen. ZVG

meist unbemerkt verlaufenden Prozess vom krankmachenden Lebensstil zu Übergewicht, Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes zu stoppen und sogar rückgängig zu machen. Ein gesunder Lebensstil, vollwertige, frische Nahrung, auf die Ungleichgewichte unserer Körpersysteme abgestimmte Nahrungsmittel, Heilkräuter, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, das

Meiden von Umweltgiften und allfälligen Allergenen, die wir über die Nahrung aufnehmen, angemessene Bewegung, ein intelligentes Stressmanagement bei chronischem Stress sowie gesundheitsförderliche Gedanken und Überzeugungen haben einen unmittelbaren positiven Einfluss auf unseren Stoffwechsel und unsere Genexpression.

Wir können dadurch unser körperliches Gleichgewicht wieder herstellen, krankmachende Gene deaktivieren und gesundheitsförderliche Gene aktivieren und so unsere Gesundheit und unser schlankes Ich auf natürlichem Wege zurückgewinnen.

Ohne Verzichtsgefühle, Hunger und Verdruss gegen Typ-2-Diabetes und Übergewicht

Doch das Wissen alleine, wie man gesund und schlank wird, reicht in den allermeisten Fällen nicht aus, das Ziel auch zu erreichen. Unsere Willenskraft ist begrenzt, weswegen auch unsere besten Vorsätze zur Einhaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils meist zum Scheitern verurteilt sind.

Hier können wir uns die Macht unseres Unterbewusstseins zunutze machen: Indem wir die in uns automatisch ablaufenden hinderlichen Verhaltensprogramme identifizieren, beseitigen und durch förderliche Programme ersetzen, gelingt es uns, innert kurzer Zeit und ohne Verzichtsgefühle, Hunger und Verdruss – ja sogar mit Leichtigkeit und Freude – gesunde Lebensgewohnheiten zu entwickeln und diese ein Leben lang beizubehalten.

Sogar unseren emotionalen Hunger, das unstillbare Verlangen nach Süßigkeiten, Pizza oder Cola und unseren inneren

Die Autorinnen



Dr. med. Irmgard Pult und Prof. Ingeborg Pult sind ein interdisziplinäres Team mit fundierten Kompetenzen in Medizinischer Prävention, Regeneration und Anti-Aging, Gesundheitscoaching, Betrieblicher Gesundheitsförderung, Management und Erwachsenenbildung. Gemeinsam betreiben sie in Dietikon das Institut Vital Living. Menschen, die an Übergewicht und Insulinresistenz oder Diabetes vom Typ 2 leiden, verhelfen sie auf natürliche Weise und ohne zu hungern wieder zu einem gesunden, schlanken Leben.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an:
AZ Zeitungen AG
az Limmattaler Zeitung
Ratgeber Vitalität
Heimstrasse 1
8953 Dietikon
inserate@limmattalerzeitung.ch

Schweinehund gegen körperliche Aktivität kriegen wir so in den Griff. Und bald sind unser Typ-2-Diabetes und unser Übergewicht nur noch Geschichte.

Der nächste Ratgeber Vitalität erscheint am 4. Dezember.

INSERAT

az LIMMATTALER ZEITUNG
DIE NORDWESTSCHWEIZ

Rätseln Sie mit und gewinnen Sie jede Woche tolle Preise!

So können Sie gewinnen:

Per Telefon

Rufen Sie uns auf die Nummer **0901 8953 00** (Fr. 1.50/Anruf) an und sprechen Sie das Lösungswort, sowie Ihren Namen und Adresse auf das Band.

Per SMS

Senden Sie **LZR** und das Lösungswort an die Nummer **919** (Fr. 1.50/SMS). Beispiel: "LZR BAHNHOF"

Per Post

Senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer Anschrift an: az Limmattaler Zeitung, Kreuzworträtsel, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.



Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Audi Vorsprung durch Technik

berühren	Abk.: Südwest	Staat der USA	leicht ergraut (Haar)	ländliche Ansiedlung	Längenmass	schweizer. Filmregisseur (August)	Hauptstadt von Frankreich	Bewohnerin einer Kantons	Baltin	Verbindungsbohlen	nicht dick
Seebad in Belgien					ugs.: rasen, schnell fahren		2				fein regnen
			anderer Name der Viper				kant. Autozeichen	Fluss durch Paris			7
kostbares Schmuckstück	Körperorgan			8	Gehwegkante, Gosse						
	3		frei herabhäng. Fäden Lernpensum					schweiz. Maler (Johannes) † 1967			
Fluss im Wallis	Passionsspielort in Tirol							Zeichen für Nickel	Wiener Lohnkutscher		Teil des Autorades
Siegerin im Wettkampf											
fertig, parat	Ort nördl. Eglisau (ZH)	karib. Pflanze		6				Bewohner eines Kantons	französisch: Insel		5
								Perser			
									Obst-dessert		schweiz. Anglist (Bernh.) † 1838
Altbundesrat (Rudolf) † 1985	Planetenname	engl.: nein						Zeichen für Mangan	Zuckererbse		
Alpenblume	Pflanzenklettertrieb	sibir.-mongol. Grenzgebirge	lange, schmale Vertiefung	niederträchtig, infam	klug, geschickt	Schulterumhang	hinterer Teil des Fusses	ugs.: Rolläden	schweizer. Fluggesellschaft	Benzinbestandteil	grosse Raubkatze
nord-amerik. Gras-ebene					Abk.: Lichtschutzfaktor			Leibesertüchtigung			
Einschnitt im Gelände	4	Schrei	Wohnzins					chines. Kochtopf			Abk.: Akkumulator
Vertrauensmissbrauch					Tageszeit						
				Ort südl. Ilanz				Floss-schiebestange			
käuflicher Erwerb	leidenschaftl. nach etwas streben				ugs.: scharf				1	Abk.: Norweg. Krone	

Audi Vorsprung durch Technik

Finden Sie Ihren neuen Audi. Bei uns.

Audi Center Zürich Altstetten

Rautstrasse 23, 8048 Zürich
www.altstetten.amag.ch

1 2 3 4 5 6 7 8

Das Lösungswort der Rätsels von letzter Woche lautet:
ANSAUGEN

Gewinnen Sie einen Gutschein von Aligro im Wert von **20.00 Fr.**
Einlösbar bei Aligro - Cash & Carry für jedermann,
Bernerstrasse 335, 8952 Schlieren, www.aligro.ch

ALIGRO
IHR FRISCHMARKT IN SCHLIEREN