



Europäische Gesellschaft

für

Krisenpädagogik



Prof. Dr. Bijan Amini
Tel.: 0171 - 3456 271

professor@bijanamini.de

Diabetes

Das ist ein spektakulärer Fall. Der Krisenpädagogik ist es gelungen, Diabetes zu heilen. Zum Glück wurde die Veröffentlichung eines Beratungsgespräches freigegeben, so dass man diesen Fall anschaulich erleben kann. Klicken Sie auf den folgenden Link, um das Video anzuschauen:

Diabetes Video

Der Diabetes mellitus Typ 2 ist eine Volkskrankheit, unter der Millionen von Menschen leiden, allein in Deutschland etwa acht Millionen. Hinzukommen Schätzungsweise weitere zwei Millionen, die Diabetes haben, aber es nicht wissen. Im Grunde ist der Diabetes eine Stoffwechsellentgleisung, die unbehandelt schwere Folgen haben kann.

Normalerweise sorgt das Hormon Insulin dafür, dass der überschüssige Zucker aus den Blutbahnen weg und in die Zellen geschleust wird. Aber bei Insulininsuffizienz funktioniert dieser natürliche Abbau nicht mehr. So schwimmen zu viele Zuckerpartikel im Blut. Zusammen mit Fett bilden sie Klumpen, die zu Verstopfung der Transportwege führen. So kommt es zu Unterversorgung und Absterben von Zellen. Passiert das im Gehirn, so erleidet man einen Schlaganfall. Passiert es im Herz, so kommt es zum Herzinfarkt. Eine Verstopfung in den Augen kann zur Blindheit und in den Beinen zur Amputation führen.

Das ist der Preis, den jeder zahlen muss, wenn er auf Süßes nicht verzichten will. Noch vor 50 Jahren wurden die Menschen erst mit 60 Jahren zuckerkrank. Heute sind es schon die Jugendlichen, ja sogar Kinder, die fettleibig werden und an Typ-2-Diabetes erkranken.

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

vor 22 Jahren nahm ich an einem Ihrer Seminare über Logotherapie teil. Ich steckte damals in einer tiefen Krise. Das Seminar half mir, aus dem Tief herauszufinden, aber endgültig überwunden habe ich die Krise bis heute nicht. Nun wende ich mich nach so langer Zeit wieder an Sie und hoffe, dass ich erneut Anstöße bekomme, um diese alte Krise endlich hinter mir zu lassen und nach vorne zu schauen.

Meine Krise ereignete sich vor 23 Jahren. In dem Jahr hatten mein Mann und ich unseren 25-jährigen Hochzeitstag gefeiert. Die Ehe war zwar nicht ideal, es gab immer wieder Probleme, aber es ist trotzdem eine stolze Leistung, 25 Jahre verheiratet zu sein. Das schaffen die wenigsten Paare.

Die Trennung kam plötzlich, und zwar ausgerechnet am Heiligabend. Schon in der Adventszeit gab es auffällige Zeichen. Einmal kam mein Mann ungewöhnlich schick angezogen und sagte, er wolle sich ein Rasierwasser kaufen. Das hatte bislang immer ich besorgt. Doch ich dachte mir nichts dabei, weil es kurz vor Weihnachten im Friseurberuf sehr viel zu tun gab und ich überlastet war. Ich dachte, er nimmt Rücksicht auf mich.

Am 24. Dezember musste ich von 7.00 bis 14:30 Uhr arbeiten. Als ich müde von der Arbeit nach Hause zurückkam, dachte ich, dass wir gemeinsam einen Kaffee trinken. Eine Freundin war kurz vorbeigekommen. Wir unterhielten uns und warteten auf meinen Mann, um mit dem Kaffee anzufangen. Da hörten wir, dass die Eingangstür ins Schloss fiel. Wir dachten uns nichts dabei. Etwas später fand ich einen Zettel in der Küche. Darauf stand, er liebt schon seit längerem eine andere Frau, zu der er jetzt hinziehen wird. Das war der Schock meines Lebens und die größte Krise, die ich je erlebt habe.

Mittlerweile habe ich ihm verziehen, zumal er bei seiner Geliebten kein Glück fand, ganz im Gegenteil! Er verfiel dem Alkohol, verlor seine sozialen Kontakte und verarmte schließlich. Mir geht es noch immer nicht gut. Ich habe folgende Krankheiten entwickelt, die wohl in irgendeiner Weise mit meiner Krise zusammenhängen:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Asthma

Ich lebe allein, daher mache ich mir manchmal Sorgen, ob denn alles gut geht. Dann aber sage ich mir, es gibt Menschen, denen es noch viel schlechter geht. Bei diesem Vergleich bin ich wiederum sehr zufrieden.

Diese Schwankungen sollen ein Ende haben. Ich will endlich leben, und nicht immer nur meine Krankheiten pflegen und Medikamente schlucken (gegen Diabetes drei Mal täglich Metformin 500 und gegen Bluthochdruck zwei Mal täglich Valsartan dura 80 mg). Ich bin entschlossen, an meiner Gesundheit zu arbeiten und dem Ruf des Lebens zu folgen. Ich möchte trotz meiner Beschwerden das Schöne im Leben spüren. Ich will offen und mutig sein für alles Neue, das auf mich zukommt. Können Sie mich bitte bei diesen Vorsätzen unterstützen?

Viele Grüße, Christel«

Bewusstseinsarbeit

Am 5. Januar 2021 wurde die erste Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 57 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Zuerst wollte ich wissen, wie der Tagesablauf bei Christel aussieht und wie sie sich ernährt. Das führte zu folgenden Informationen bzw. Erkenntnissen:

- Christel hat einen übertriebenen Putzeifer und ist ständig dabei, alles aufzuräumen. Sie steht unter Druck. Wie viel Zeit sie auch täglich in solche Tätigkeiten investiert, weder wird

sie fertig noch findet sie innere Ruhe. Spazieren in der frischen Luft betrachtet sie als Zeitverlust.

- Was die Ernährung betrifft, so kocht sie selbst und bemüht sich auch darum, frisches Gemüse und vitaminreiche Kost zu sich zu nehmen. Allerdings trinkt sie zu den Mahlzeiten gern ein Glas Wein und nach dem Essen eine süße Nachspeise. Zum Kaffee gönnt sie sich ein Stück Kuchen und zwischendurch Schokolade. Schon jetzt war mir klar, dass Christel bei mangelnder Bewegung einen zu hohen Zuckerkonsum hat. Das würde die Erkrankung an *Diabetes* erklären.
- Doch bevor ich mit der Umstellung der Ernährung und Lebensweise begann, suchte ich nach Gründen für die Entstehung der anderen zwei Symptome. Auffällig schien mir die Putzsucht jeden Morgen gleich nach dem Frühstück. Warum eigentlich? Eine Person kann doch nicht allzu viel Schmutz bzw. Unordnung machen. Die detektivische Suche führte zum Erziehungsideal der Mutter, das darin lag, alles im Haus blitzblank zu halten. Machte Christel als Kind auch nur irgendeinen Fleck, so rastete die Mutter aus und musste den sofort entfernen. Christel wurde dazu erzogen, alles sauber und ordentlich zu halten. Diese frühe Prägung hinterließ beim Kind Spuren, nämlich: Putzeifer gleich nach dem Frühstück, damit verbunden *innere Unruhe* und *Bluthochdruck*.
- Auch den Grund für die Entwicklung von Asthma haben wir ausfindig machen können. Er lag im Redeverbot, das die Mutter verhängt hatte. Wenn Christel als Kind etwas erzählen wollte, schaute die Mutter sie streng an und sagte, sie solle den Mund halten und nicht zu viel reden. Im Erwachsenenalter hat Christel Probleme beim Reden, insbesondere, wenn viele Menschen anwesend sind. Da fühlt sie ein *Würgegefühl im Hals*. Es ist durchaus möglich, dass Christels *Kurzatmigkeit* und sogar ihr *Asthma* mit diesem Verbot zusammenhängen. So gelang es, alle drei Symptome zum Sprechen zu bringen. *Diabetes* bringt den zu hohen Zuckerkonsum bei Bewegungsmangel, *Bluthochdruck* den Sauberkeitszwang und das *Asthma* das Redeverbot zum Ausdruck.

Warum die Mutter so lieblos und schroff zu ihrer Tochter war, konnten wir auch herausfinden. Christel war ein unerwünschtes Kind. Ihre Mutter war 14 Jahre älter als ihr Vater. Sie stammte aus einer sozialdemokratischen, er aus einer streng katholischen Familie. Wenn Christel als Kind die Eltern ihres Vaters besuchte, wurde sie geliebt und verwöhnt. Kam sie wieder nach Hause zu Mama zurück, durfte sie nichts Gutes erzählen, denn in den Augen der Mutter waren die Schwiegereltern Pfaffenköpfe. Christel erinnert sich noch an etliche traurige Ereignisse, zum Beispiel an die häufige Wendung der Mutter: *Du bringst mich noch ins Grab*. Und es geschah mehrmals, dass die Mutter eine Tasche packte und dem sechs Jahre alten Kind drohte, in der Nacht einfach wegzugehen und nie wieder zurückzukommen.

Das waren aufschlussreiche Erkenntnisse, die meinen Eindruck von den drei Symptomen abrundeten.

- Christels Körper hatte wegen der falschen Lebensweise *Diabetes* entwickelt.
- Unter der seelischen Belastung, noch weniger geliebt, abgestoßen und am Ende alleingelassen zu werden, waren *Bluthochdruck* und *Asthma* entstanden.
- Die panische Angst des Kindes, dass die Mutter ihre Drohung wahr machen und sie verlassen würde, lebte wieder auf, als Christel von ihrem Ehemann verlassen wurde.

In Christels jahrzehntelanger Krankengeschichte waren die körperlichen Symptome nie in diesem Zusammenhang gesehen worden. Trotz der belasteten Kindheit hat Christel es geschafft, Friseurmeisterin zu werden und ihr Leben finanziell und sozial solide zu gestalten. Eigentlich müsste sie das Leben im Ruhestand in vollen Zügen genießen, aber die Zwänge der mütterlichen Erziehung einerseits und der Trennungsschock durch den Ehemann andererseits lassen ihre Seele noch immer nicht zur Ruhe kommen. Von der Aufarbeitung dieser beiden Erlebnisse hängt die Genesung vom Bluthochdruck und Asthma ab.

Bijan Amini: »Die überaus bittere Enttäuschung, die Sie vor 23 Jahren erlebten, als ihr Mann Sie plötzlich verließ, kann nie-

mand einfach wegstecken oder verarbeiten. So etwas verursacht seelische Wunden, die durch viel Liebe und Zuwendung ausgeglichen werden wollen. Und da Sie niemanden hatten, der sich um Sie kümmerte, übernahmen Sie diese Aufgabe selbst, indem Sie sich verwöhnten: ein Glas Wein zu den Mahlzeiten, eine Süßspeise danach, Süßigkeiten zwischendurch und ein Stück Kuchen zum Kaffee. Das waren Ersatzmittel, mit denen Sie Ihr Leben zu versüßen und die fehlende Liebe zu kompensieren versuchten. So verständlich auch solche Essgewohnheiten menschlich sind, Ihrem Körper haben sie am Ende geschadet. Sehen Sie das auch so?«

Christel: »Im Grunde weiß ich es selbst. Aber was kann ich denn tun? Ich will ja wegkommen von der Krankheit, aber ich weiß nicht wie.«

Bijan Amini: »Sie wissen, dass der normale Blutzuckerwert bei etwa 5,5 mmol/l liegt. Mit 8,5 liegen Sie weit darüber. Würden Sie denn mitmachen, wenn ich Ihnen einen völlig neuen Tagesplan empfehlen würde? Das wird zwar harte Arbeit sein, aber wenn Sie es ernst meinen damit, dass Sie nicht länger Ihre Krankheiten pflegen, sondern leben möchten. Wenn Sie es wirklich ernst meinen damit, dass Sie dem Ruf des Lebens folgen wollen, um das Schöne im Leben zu spüren, dann sollten Sie meinen Plan 30 Tage lang ausprobieren.«

Christel: »Ich bin fest entschlossen, alles zu tun, was Sie mir empfehlen.«

Bijan Amini: »Dann fangen wir gleich heute an, und zwar mit dem körperlichen Symptom *Diabetes*, damit Ihre Blutzuckerwerte schnell sinken. Sobald wir hier die ersten Erfolge sehen, wenden wir uns den anderen zwei seelisch bedingten Symptomen zu. Ist es Ihnen recht?«

Christel: »Ja, ich bin einverstanden.«

Bijan Amini: »Ab sofort gilt: Kein Schluck Kaffee, kein Gramm Zucker und kein Tropfen Alkohol! Das ist der Grundsatz für die nächsten 30 Tage. Und jetzt kommt der neue Tagesplan:

Zum Frühstück lassen Sie den Kaffee weg. Er putscht unnötig auf und verschlimmert Ihren Bluthochdruck. Trinken Sie

morgens Kräutertee oder reichlich warmes Wasser. Essen Sie dazu Vollkornbrot, Hartkäse und Haselnüsse. Gleich nach dem Frühstück gehen Sie 30 Minuten in der frischen Luft spazieren, und zwar egal bei welchem Wetter. Nach dem Spaziergang machen Sie eine musikalische Ruhepause. Sie setzen sich bequem in einen Sessel, legen die Beine hoch und hören 30 Minuten lang eine sanfte Musik. Während dieser Zeit schalten Sie bewusst alle Gedanken ab. Prüfen Sie nach dieser Ruhepause kritisch, ob es wirklich etwas zu putzen oder aufzuräumen gibt. Wenn ja, tun Sie es, aber maximal 30-40 Minuten. Wie klingt das für Sie?«

Christel: »Klingt gut! Das ist überhaupt kein Problem. Und wie geht es weiter?«

Bijan Amini: »Jetzt kommt der zweite Tagesabschnitt dran, die Gestaltung des Mittags und des Nachmittags.

Mittagessen: Biogemüse dünsten oder im Dampfgarer fettlos zubereiten und dazu eine Scheibe Vollkornbrot. Bitte reduzieren Sie für 30 Tage die Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Weißbrot und ähnliches) auf ein Minimum, am besten auf null. Nehmen Sie vier bis sechs Bierhefe-Tabletten nach dem Mittagessen. Dieses Naturprodukt ist reich an Thiamin (Vitamin B1). Das Verdauungssystem braucht Thiamin, um viele Nahrungsmittel zu verarbeiten. Vitamin B1 kann den überschüssigen Zucker kompensieren. Was dem Körper Vitamin B1 raubt, das sind Kaffee, Alkohol, Zucker und Stress. Nach dem Mittagessen legen Sie sich eine Stunde hin und danach gehen Sie einkaufen möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Zum Abendessen machen Sie sich einen abwechslungsreichen Salat aus Zutaten wie: Tomaten, Gurken, Blattsalat, Radieschen, Rote Bete, Rote Paprika, Karotten und Hülsenfrüchten (Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen). Die Soße machen Sie auch selbst, und zwar aus Olivenöl, Zitronensaft und Joghurt. Nach dem Abendessen sehen Sie eine gezielt ausgesuchte Sendung im Fernsehen und schalten dann das Gerät aus. Gehen Sie gegen 22.00 Uhr ins Bett und schlafen Sie so lange, bis Sie problemlos aufstehen können.«

Mit dieser Ernährungsberatung ging die erste Gespräch zu Ende. Ein Traum wurde nicht induziert. Den Schwerpunkt setzte ich auf Körperarbeit, Bewegung und Umstellung der Ernährung. Christel sollte jeden Tag ein Protokoll führen. Nach einer Woche sollte die nächste Beratung durchgeführt werden.

Bewusstseinsarbeit 2

Eine Woche später (am 12. Januar 2021) haben wir die Bewusstseinsarbeit fortgesetzt. Das Gespräch dauerte 69 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Es gab viel Erfreuliches zu berichten:

- Der Tagesplan der ersten Woche war präzise eingehalten worden.
- Die innere Unruhe, nach dem Frühstück alles blitzblank putzen zu müssen, war nur noch auf einen Gewohnheitsreiz zurückgegangen.
- Das Laufpensum betrug im Schnitt fünf bis sechs Kilometer pro Tag. Viele schöne Musikstücke, die lange nicht gehört worden waren, wurden neu entdeckt. Die Ruhe nach dem Spaziergang tat Christel sehr gut, weil sie sich sonst nie Ruhe gegönnt hatte. Sie entdeckte einen neuen Wert in ihrem Leben, nämlich das bewusste Nicht-Tun.
- Der Höhepunkt der Präsentation war das Ergebnis des Blutzuckerwertes. Er war von 8,5 auf 8,2 mmol/l gesunken, eine Sensation! Sechs Jahre lang stieg dieser Wert trotz aller Bemühungen stetig. Nun sank sie zum ersten Mal innerhalb einer Woche. Christels Glück war kaum zu beschreiben.
- Diese Euphorie hatte positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Der chronische Zeitdruck war verschwunden, und ihre Stimmung beschrieb Christel mit den Worten: *entspannt und fröhlich*.

Da nun alles so wunderbar gelungen war, empfahl ich die Steigerung des Laufpensums um 30%. Statt zwei Mal 30 Minuten sollte Christel in der zweiten Woche täglich zwei Mal 40 Minuten

stramm spazieren gehen. Diese Leistung sollte durch folgende Vitamine und Mineralstoffe unterstützt werden:

- Am Morgen vor dem Frühstück: Eisen und danach Kalzium+Vitamin D3. Diese Kombination aktiviert den Körper, ohne ihn aufzuputschen.
- Am Abend nach dem Essen Magnesium und Vitamin A. Diese Kombination sorgt für eine bessere Regeneration und einen tieferen Schlaf.

So viel zum Körper. Christel hatte ungebeten einen Traum gehabt, den wir uns gleich anschauten.

Traum

Christel: »In meinem Traum war ich zusammen mit meinem geschiedenen Mann Karl in einer Schneiderei. Dort hingen Hosen und Sakkos in vielen Farben und Größen. Ein Verkäufer brachte welche zum Anprobieren, und sie passten Karl recht gut, allenfalls musste die eine oder andere Hose etwas gekürzt werden, sonst waren wie perfekt. Karl probierte welche aus und machte dabei einen stolzen Eindruck. Auf einmal hatte er eine ganz andere Ausstrahlung. Offensichtlich freute er sich sehr über sein Outfit, und ich spürte, dass seine Freude auf mich zurückstrahlte. Darum bat ich den Verkäufer, noch mehr Kleidung in anderen Farben zu bringen, damit Karl mehr Kombinationsmöglichkeiten hat. Karl machte ein besorgtes Gesicht wegen der Kosten. Ich aber sagte zu ihm, dass ich alles gern bezahlen würde, egal wie viel es kostet. Schließlich sagte ich, dass er jetzt fein auftreten und sich sogar bei seinen Eltern sehen lassen könne, damit sie ihn endlich mit anderen Augen sehen.«

Mit ihrem Traum konnte Christel nichts anfangen, zumal er ungebeten gekommen war. Doch, sie war sehr neugierig, ob ich da eine Botschaft heraushören würde.

Traumarbeit

Mir war eigentlich sofort klar, dass die Seele durch diesen Traum eine Botschaft der Versöhnung und Vergebung senden wollte. Christels seelische Enttäuschung, nach 25 Jahren Ehe ausgerechnet am Heiligabend verlassen worden zu sein, hatte zu schweren körperlichen Krankheiten geführt. Christels Seele war mit der Verarbeitung dieses Erlebnisses zweifellos überfordert. Darum verlangte der Körper nach Ausgleich durch Süßes. Da der Geist nun entschlossen war, den Körper von diesem falschen Weg abzubringen, meldete sich auch die Seele, um folgendes zum Gelingen beizutragen:

»Christel, verabschiede Karl gütig und großzügig, indem du ihn neu einkleidest und in diesem Outfit zu seinen Eltern schickst, damit sie ihm Wertschätzung entgegenbringen. Vielleicht findet er so ein wenig Trost für sein Unglück, das mit der Trennung begann. Mache ihm eine Freude, denn seine Freude wird deine Freude sein.«

Christel war von dieser Botschaft tief gerührt. Sie fühlte sich erleichtert und glücklich. Damit war die zweite Beratung zu Ende. Wir beschlossen, nach einer Woche eine weitere Beratung durchzuführen. Während dieser Zeit sollte Christel wieder jeden Tag protokollieren, was sie gegessen und getrunken hat, aber vor allem auch, ob sie ihr Laufpensum eingehalten hat.

Bewusstseinsarbeit 3

Wieder eine Woche später (am 19. Januar 2021) haben wir die dritte Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 48 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Christel präsentierte ihr Protokoll mit noch größerem Stolz:

- Der Tagesplan war streng eingehalten worden. Das Laufpensum betrug 8 bis 9 Kilometer täglich.
- Die innere Ruhe war tiefer geworden. Christel hatte weniger geputzt, weil ihr alles sauber und ordentlich erschien.
- Der Blutzuckerwert war von 8,2 auf 7,5 mmol/l gesunken. Darüber war Christel überglücklich.

- Seelisch war sie wie ausgewechselt. Sie sagte, sie sei voller Energie und sehr positiv in ihrer Sicht der Dinge. Das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen, sei vollkommen verschwunden. Sie erledige alles, ja sogar mehr als früher, und habe trotzdem vom Gefühl her reichlich Zeit.

Mit diesem spektakulären Erfolg nach nur zwei Wochen haben wir die Behandlung der seelisch bedingten Symptome aufgeschoben, weil sie sich schon von selbst rapide besserten. Ich bat Christel, mich regelmäßig über die weitere Entwicklung zu informieren. Hier ist die Dokumentation ihrer Rückmeldungen:

Rückmeldung 1

Zwei Wochen später (am 1. Februar 2021) meldete Christel:

- Blutzuckerwert: 6,3 mmol/l.
- Reduzierung des Medikament Metformin 500 gegen Blutzucker von drei auf zwei Tabletten täglich.
- Reduzierung des Medikaments Valsartan gegen Bluthochdruck von zwei auf einmal täglich.

Bewusstseinsarbeit 4

Am 8. Februar 2021 haben wir die vierte Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 54 Minuten und wurde aufgezeichnet. Diese Aufnahme hat Christel zur Publikation freigegeben. Hier die Messwerte:

- Im Monat Januar betrug das Laufpensum insgesamt 170,8 km. Es gab keinen Tag, an dem ihr Spaziergang ausgefallen wäre.
- Christels Blutzuckerwert war an diesem Tag 5,6 mmol/l – ein sensationeller Wert!

- Christels Körpergewicht war von 78,6 (Anfang Januar) auf 75,6 kg (am 8. Februar 2021) gesunken, ohne dass sie hätte hungern müssen.
- Der Bluthochdruck war im selben Zeitraum von 175/95/98 auf 128/73/69 gesunken.
- Das Medikament Valsartan gegen Bluthochdruck nimmt Christel weiterhin nur einmal täglich.
- Das Medikament Metformin 500 gegen Diabetes hat Christel von zwei auf nur noch einmal täglich reduziert.
- Die Kurzatmigkeit bzw. das Asthma waren vom Gefühl her mindestens 50% zurückgegangen.
- Putzen ist überhaupt kein Thema mehr.

Ich habe angeregt, dass Christel sich einer Selbsthilfegruppe von Diabetikerinnen und Diabetikern anschließt, um ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen. Die Idee fand sie motivierend. Sie will sie aufnehmen und umsetzen, sobald die Coronaeinschränkungen dies zuließen. Damit war dieser Fall zu Ende: sechs Jahre Diabetes, geheilt in wenigen Wochen!

Rückmeldung 2

Am 23. März 2021 schrieb Christel:

Guten Morgen Herr Prof. Amini,

Ich möchte berichten, dass ich gar keine Tablette mehr nehme, weder gegen Bluthochdruck noch gegen Diabetes. Folgende erfreuliche Werte messe ich seit Tagen:

- Mein Blutdruck ist aktuell 125/73/67.
- Mein Blutzuckerwert schwankt zwischen 5,2 und 6,4 mmol/l.
- Seit der Behandlung bei Ihnen bin ich insgesamt 565 km gelaufen und 8 kg Gewicht abgenommen.

Glückliche Grüße, Christel«

Ich habe angeregt, dass Christel sich einer Selbsthilfegruppe von Diabetikerinnen und Diabetikern anschließt, um ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen. Ich nehme diesen bemerkenswerten Fall zum Anlass, um grundsätzlich vor den Gefahren der Droge Zucker zu warnen, wie ich das schon 1990 in meinem Buch *Innere Harmonie* getan hatte.

Rückmeldung 3

Am 4. April 2021 schrieb Christel:

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich wünsche Ihnen frohe Ostern und möchte melden, dass es mir recht gut geht. Die Werte sinken weiterhin kontinuierlich, was mich sehr motiviert, und ich wiege aktuell 10 kg weniger als im Januar.

Mein ungebetener Traum vom Januar ist in Erfüllung gegangen. Da hatte ich Karl neue Hosen geschenkt und dabei seine Freude als Glücksgefühl bei mir selbst empfunden. Nun kann ich endlich berichten, dass ich mir selbst Hosen geschenkt habe – eine Konfektionsgröße kleiner. Endlich! Meine Freude ist unbeschreiblich.

Liebe Grüße, Christel«

Droge Zucker

Dieser Erfolg dürfte Millionen Menschen, die weltweit unter Diabetes leiden, Hoffnung geben. Daher nehme ich ihn zum Anlass, um grundsätzlich vor den Gefahren der *Droge Zucker* zu warnen. Ja, Zucker ist eine Droge, das muss man klar beim Namen nennen. Sie schadet dem Körper und macht süchtig. Trotzdem findet man ihn in fast jedem Lebensmittel. Das habe ich in meinen Büchern immer wieder thematisiert, zuerst 1990 in meinem Buch: *Innere Harmonie*, dann 2019 in: *Die Seele verstehen, den Körper heilen*.

Man muss wissen, dass unser Verdauungssystem eine perfekte Zuckerfabrik ist. Seine Funktion besteht darin, Nahrungsmittel in den gesunden körpereigenen Zucker, genannt *Glukose*, umzuwandeln. Glukose brauchen der Mensch, wie das Auto Benzin benötigt. Ohne Glukose wären wir so schwach, dass wir nicht einmal einen Schritt gehen könnten. Jede Körperzelle braucht Glukose und Sauerstoff. Beides wird durch das Blut transportiert. Die Blutbahnen sind sozusagen die Autobahnen und Landstraßen bis hin zu den schmalen Gehwegen, an denen Häuser stehen und in denen Menschen wohnen. Wie die Menschen wollen auch die Körperzellen mit Nahrung und Energie versorgt werden. Darum ist es unabdingbar, dass sämtliche Transportwege frei sind und bleiben.

Der Industriezucker täuscht vor, Glukose zu sein, und das Gefährliche daran ist, dass er unser Verdauungssystem arbeitslos macht. Essen wir Zucker (Kuchen, Gummibären, Schokolade usw.), so wird er schon durch die Schleimhaut im Mund aufgenommen und gerät sehr schnell in die Blutbahn. Der Industriezucker muss nicht den natürlichen Weg durch das Verdauungssystem gehen, um vom Darm in die Blutbahn zu gelangen. Er schleicht sich vielmehr gleich dorthin. Während der natürliche Aufnahmeprozess langsam vor sich geht und es nicht zu einem Stau in den Blutbahnen kommt, verursacht der Industriezucker recht schnell einen Stau, ja bisweilen sogar eine Verstopfung der Transportwege. In diesem Fall wird ein Areal von der Versorgung abgeschnitten, und viele Zellen sterben ab. Je nachdem, wo das passiert, ob im Gehirn, im Herz, in der Niere, in den Beinen oder Augen, entsteht ein ernsthafter Schaden.

Damit unser Verdauungssystem die Nahrungsmittel in Glukose umwandeln kann, muss Vitamin B1 (Thiamin) reichlich vorhanden sein. Thiamin funktioniert wie die Zündkerze im Automotor. Das Vorhandensein von Benzin im Tank genügt nicht. Der Treibstoff muss angezündet werden. Was aber geschieht, wenn diese Zündung im Körper nicht funktioniert, weil Vitamin B1 fehlt? Nun, das Verdauungssystem steht vor einem Problem und meldet es prompt. Die Meldung kennt jeder. Es ist die Lust auf etwas Süßes unmittelbar nach dem Essen. Es ist ein fatales Missverständnis. Der Körper meldet: ich kann keine Glukose produzie-

ren, und wir hören: Gib mir Süßes! Und was passt gut dazu?
Eine Tasse Kaffee!

Nun sind aber Kaffee, Zucker, Alkohol und Stress die Haupttrü-
ber von Vitamin B1. Je mehr Süßes wir essen und je öfter wir
Alkohol und Kaffee trinken, umso schneller kommt es zu einem
Mangel an Thiamin im Körper. So entsteht ein Teufelskreis. Das
Nicht-Verstehen der Meldung führt dazu, dass die Speisen zu
lange unverdaut im Magen bleiben und Blähungen verursachen.
Zudem fühlen wir uns nach dem Essen schlaff und schläfrig.
Solche Symptome verschwinden, sobald wir Vitamin B1 zufüh-
ren. Es ist reichlich vorhanden im Vollkornbrot. Ich empfehle die
Bierhefe vom Reformhaus. Man sollte sie nach dem Mittagessen
nehmen, aber vor allem dann, wenn man Stress hat. Und bei
Konsum von Kaffee, Alkohol oder Süßes erst recht. Damit beugt
man vor, dass ein Teufelskreis entsteht, der Beginn von Diabetes.
Diese Krankheit hat sich zu einer globalen Epidemie entwickelt.
Raffinadezucker, vor 100 Jahren noch ein edles und teures Ge-
würz, das grammweise in der Apotheke verkauft wurde, hat mitt-
lerweile nahezu jedes beliebige Lebensmittel infiziert. Wer heute
versucht, zuckerfrei zu leben, hat ein echtes Problem. Die Folge
ist Übergewicht. Die Zahlen sind allarmierend:

- Tag für Tag hören in Deutschland mehr als 1000 Menschen
die Diagnose: Diabetes mellitus Typ 2.
- In Deutschland sind 67% der Männer und 53% der Frauen
übergewichtig. 23% der Männer und 24% der Frauen sind
stark übergewichtig (adipös).
- Die Zahl der übergewichtigen Kinder hat sich in den vergan-
genen 20 Jahren verdoppelt. 80% dieser Kinder werden über-
gewichtige Erwachsene und erkranken mit hoher Wahr-
scheinlichkeit an Stoffwechsel oder Herz-Kreislauf-Störun-
gen.
- In Deutschland erleiden jedes Jahr 180.000 Menschen einen
Herzinfarkt (fast 500 pro Tag) und 44.000 einen Schlaganfall
(120 pro Tag).

Schuld an dieser Misere ist der regelmäßige Konsum von Industriezucker. Er steigt von Jahr zu Jahr. Die Verführung ist groß und unwiderstehlich. Wer aber ein klares Bewusstsein dafür entwickelt, dass sein eigenes Verdauungssystem die perfekte Zuckerfabrik ist, kann an Süßem nur Bitteres sehen. Vor 30 Jahren habe ich in meinem oben genannten Buch den Industriezucker als Gift bezeichnet. 22 Jahre später titelte DER SPIEGEL in seiner Ausgabe Nr. 36/2012: »Die Droge Zucker: Übergewicht wird zur größten Gesundheitsgefahr der Moderne.«

Wer auf das Naschen nicht verzichten will, sollte für jeden konsumierten Würfelzucker einen Kilometer laufen.