

## Der Pharmaindustrie ein Schnippchen geschlagen

Als Rainer Limpinsel mit 40 Jahren an Diabetes mellitus erkrankt, will er es zunächst nicht wahrhaben; gefährlich hohe Zuckerwerte bleiben monatelang unerkannt - obwohl er selbst Mediziner ist. Nach der Diagnose muss er ob des sehr hohen Langzeitwertes sofort Insulin spritzen. Eine Behandlung mit Tabletten, wie sie viele Typ-2-Diabetiker zu Beginn kennenlernen, würde bei ihm bereits nicht mehr ausreichen. Limpinsel fügt sich zunächst in sein Schicksal und spritzt sich täglich Insulin. Doch seine eigene Erfahrung im Klinikalltag erinnert ihn immer wieder daran, welche Folgeerkrankungen Diabetes auslösen kann. Das Schlüsselerlebnis jedoch, das ihn letztendlich dazu bewegt, dem Diabetes den Kampf anzusagen, ist eine starke Unterzuckerung auf einer Radtour, die lebensgefährlich für ihn hätte sein können.

Limpinsel beginnt daraufhin, seine Ernährung und seinen Lebenswandel zu ändern. Zuckerfrei, bio, regional und saisonal sollen die Lebensmittel sein, die er von nun an isst. Industriell verarbeitete Lebensmittel, die mehr als drei Zutaten enthalten sind für ihn tabu. Stress - auch ein Auslöser für Diabetes mellitus - wird zum Beispiel dadurch reduziert, dass das Wochenende eine laptopfreie Zeit ist und auch das Handy nicht immer eingeschaltet sein muss. Bewegung ist neben der Ernährungsumstellung ein weiterer Faktor, der auf dem Weg zu einem normalen Blutzuckerwert unerlässlich ist. Obwohl Limpinsel schon immer gerne Fahrrad gefahren ist, hatte er dennoch einige Kilo Übergewicht. Diesen rückte er mit mehr Bewegung und besagter Ernährungsumstellung erfolgreich zu Leibe. Nach einem Jahr hat er einen normalen Langzeitwert erreicht und ist fitter und gesünder denn je. Natürlich muss er zeitlebens auf Ernährung, Bewegung und seinen Blutzuckerwert achten.

Der Arzt Dr. med. Rainer Limpinsel schildert in seinem Buch "Diabetes - Das Anti-Insulin-Prinzip" nicht nur die Geschichte seiner eigenen Erkrankung, sondern gibt dem Leser auch medizinische Informationen zu dieser Krankheit sowie Tipps für einen Weg aus der Insulinfalle. Denn eine Falle - oder besser gesagt ein Teufelskreis - ist die Verabreichung von Insulin für jeden Typ-2-Diabetes ohne Zweifel. Insulin ist ein Hormon, das für die Speicherung von Körperfett zuständig ist; die notwendige Gewichtsreduzierung der Typ-2-Diabetiker, die zu 90 Prozent an Übergewicht leiden, ist dann nur noch schwer möglich. Natürlich hat die Pharmaindustrie auch gar kein Interesse daran, dass die Patienten durch ihre Mittel geheilt werden. Eine lebenslange Insulingabe und weitere Diabetes-Folgeerkrankungen halten die Industrie am Laufen und die Krankenkassen am Schwitzen.

Mit relativ einfachen Mitteln - nennt man Ernährungsumstellung und Sport einfach - hat Limpinsel mehr oder weniger auch seinem eigenen Berufsstand ein Schnippchen geschlagen und ist heute nicht mehr abhängig von der Pharmaindustrie. Er hält Vorträge zu diesem Thema, bietet Kurse an, schreibt Bücher über seine eigenen Erfahrungen und ist Chefredakteur der Zeitschrift "Besser leben mit Diabetes". So verständlich, informativ und voller Tipps und Anregungen Limpinsels neuestes Buch auch ist, so individuell sind jedoch auch die Menschen, die an Diabetes mellitus leiden. Nicht jeder kann aus gesundheitlichen Gründen seinen Weg weg vom Insulin mit einer Fastenkur beginnen. Auch nicht jeder ist körperlich in der Lage, zu einem fanatischen Radler werden. Auch die Umstände, die zu dieser Erkrankung geführt haben, sind individuell, auch wenn man um die Auslöser und die Faktoren weiß, die grundsätzlich eine Erkrankung an Diabetes mellitus begünstigen.

Wer sich aufgrund der eigenen Erkrankung oder der eines Familienmitglieds über Alternativen zur schulmedizinischen Behandlung und vor allem über Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und physiologischen Vorgängen informieren und sich Anregungen für seinen eigenen Umgang mit dieser Krankheit holen möchte, ist mit Limpinsels Ausführungen durchaus bestens beraten. Seine Sprache wird nur bis zu einem gewissen Grad wissenschaftlich und auch nur dann, wenn unbedingt notwendig. Die eine oder andere Anekdote aus seinem Leben lockert den Stil zudem auf. Letztendlich muss jeder Leser und Betroffene am Ende selbst entscheiden, was er für sich aus der Lektüre dieses Erfahrungsberichts bzw. Ratgebers mitnimmt und umsetzt.

