

2 Wie Sie die »Zu-viele-Kohlenhydrate- Bewegungsmangel-Krankheit« selbst heilen können

Dr. med. Hardy Walle



»Zu-viele-Kohlenhydrate-Bewegungsmangel-Krankheit«

2.1 Diabetes mellitus – die neue Epidemie

1950 hatten wir in Deutschland 800 000 Diabetiker, heute haben wir 8 Millionen, die Dunkelziffer von zwei bis vier Millionen nicht mit gerechnet (Walle et al.: Journal Pharmakol. u. Ther. 3–9). Was ist schuld an dieser Entwicklung? Etwa 60% der Deutschen sind übergewichtig, etwa 20% sind adipös, die Tendenz steigend (Mensink et al. 786–794). Insbesondere die Kinder werden immer dicker. Sprach man früher von Altersdiabetes, so tritt der Typ-2-Diabetes in immer jüngeren Jahren auf, zum Teil schon bei Fünfjährigen.

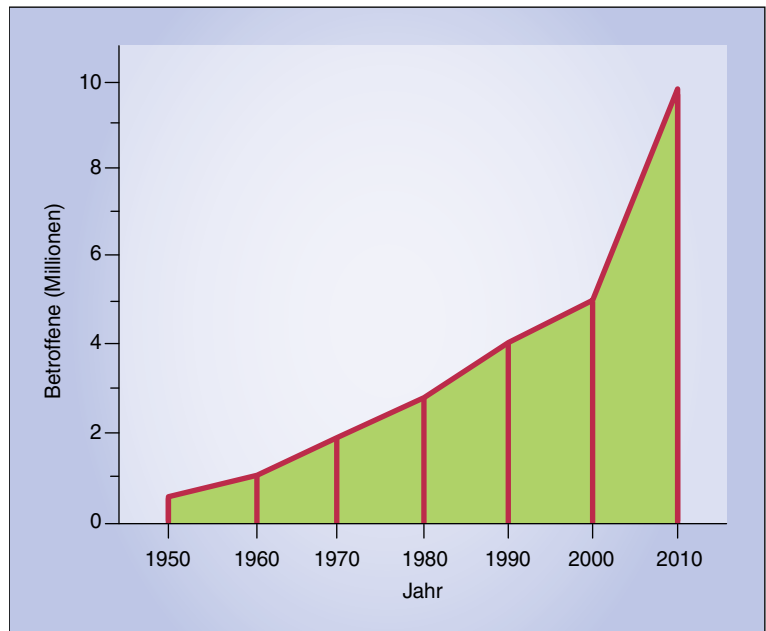
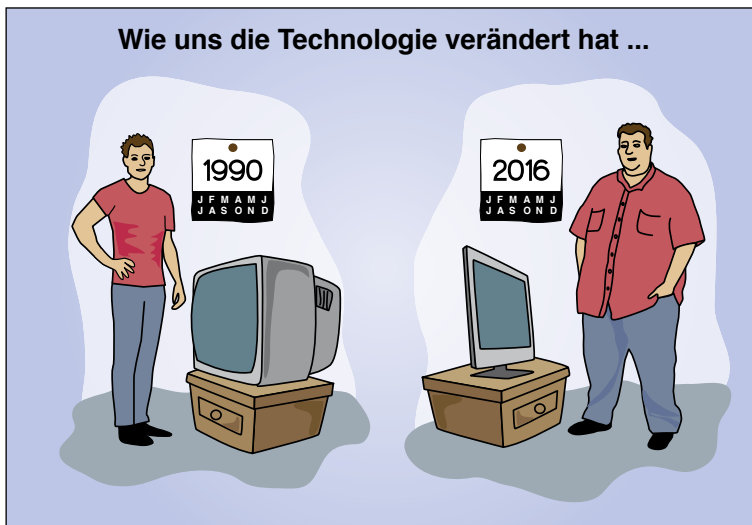


Abb. 2.1 Menschen mit Diabetes in Deutschland – Angaben in Millionen

2.2 Die neue Erkenntnis: Diabetes ist kein Schicksal – Diabetes ist heilbar!

Was ist die Ursache für diese Diabetes-Epidemie? Gehen wir doch zurück ins Jahr 1950. Damals, in der Nachkriegszeit, haben die Menschen in Deutschland schwer gearbeitet am Wiederaufbau, die Industrialisierung begann gerade erst. Es wurden noch weite Strecken (8–10 km) pro Tag zu Fuß zurückgelegt.



Heute nehmen uns die Maschinen die Arbeit ab, wir benutzen Rolltreppen, Aufzüge statt Treppen und fahren jeden Meter mit dem Auto. So haben die Fußstrecken auf unter 1 km pro Tag abgenommen. Dabei steigt der Fernsehkonsum stetig. Hatte 1950 bzw. 1960 kaum ein Haushalt einen Fernseher, so hat heute jeder Haushalt im Schnitt mehrere Fernseher. Früher gab es ein, später zwei Programme, diese begannen in der Regel um 18 Uhr mit dem Senden und beendeten ihr Programm um 24 Uhr. Heute werden wir

»Zu-viele-Kohlenhydrate-Bewegungsmangel-Krankheit«

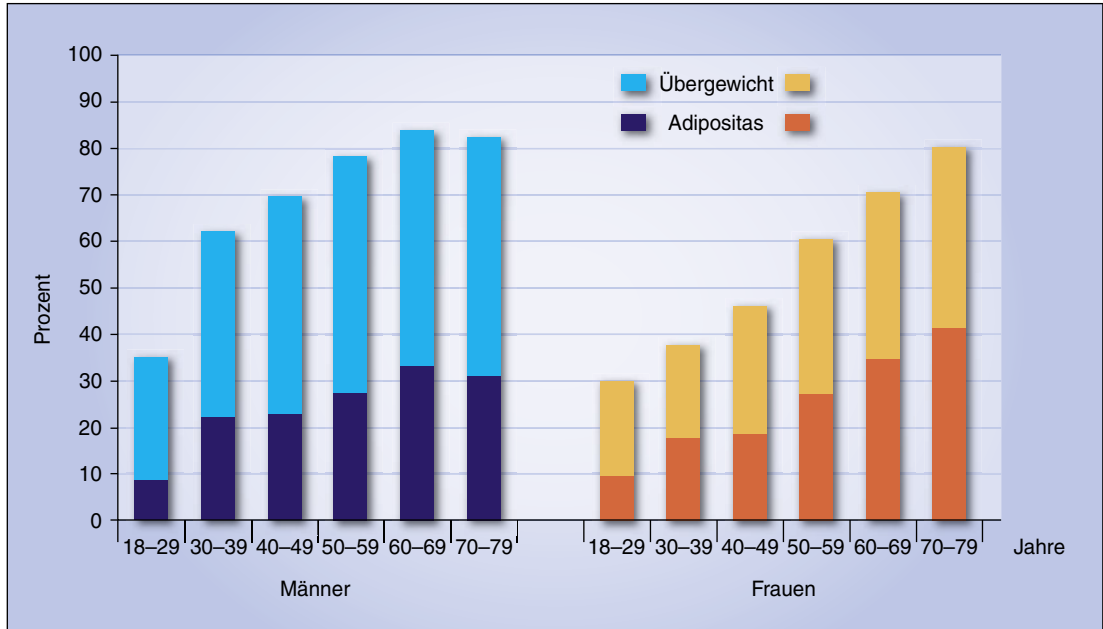


Abb. 2.2 Übergewicht und Adipositas in Deutschland, nach Alter. Mensink, G. et al., DEGS-Symposium, RKI Berlin, 14.06.2012

von unzähligen Programmen rund um die Uhr berieselt. Der durchschnittliche Fernsehkonsum beträgt in Deutschland schon mehr als 200 Minuten pro Tag (<http://de.statista.com/statistik/daten/studie/2913/umfrage/fernsehkonsum-der-deutschen-in-minuten-nach-altersgruppen/>). Dabei wird sich vor dem Fernseher nicht nur nicht bewegt, sondern auch zusätzlich geknabbert und viele Kalorien getrunken.

INFO

Ursache für diese Diabetes-Epidemie: wir werden immer fatter. Bewegungsmangel, zu hohe Kohlenhydratzufuhr, zu geringe Eiweißzufuhr.

Dennoch nahm in den letzten 10 Jahren die Zahl der Übergewichtigen nicht zu, aber die Zahl der Adipösen – also der deutlich Übergewichtigen – wächst stetig (Kurth. 980-990). Schlimmer noch: wir werden immer fatter, d. h. die Verteilung zwischen Mus-