

Diabetes besiegt! Mein Weg zu



„Fit wie ein Diabetiker“ ist das „Motivationsbuch“ für alle, die ihren „Zucker“ mit der Apotheke der Natur zähmen wollen. Mein erstes von sechs Gesundheitsbüchern ist ein Bestseller geworden.

6. Auflage 2017
152 Seiten, 14,50 €
Kirchheim-Verlag,
Mainz

Ein Typ-2-Diabetes wurde bei mir 1999 diagnostiziert. Ein Jahr später hatte ich die Stoffwechselstörung im Griff – und brauche seitdem keine Medikamente mehr.

Wie habe ich das geschafft? Durch eine radikale Umstellung der Ernährung: Weg vom zu vielen Zucker, hin zu Gemüse, Salat und Kräutern – plus endlich mehr Bewegung. Der Sieg über den Diabetes, den die Ärzte anfangs mit Tabletten bekämpfen wollten, hat mich zur Naturmedizin gebracht – und ich habe gelernt, welche Kraft in den Pflanzen steckt.

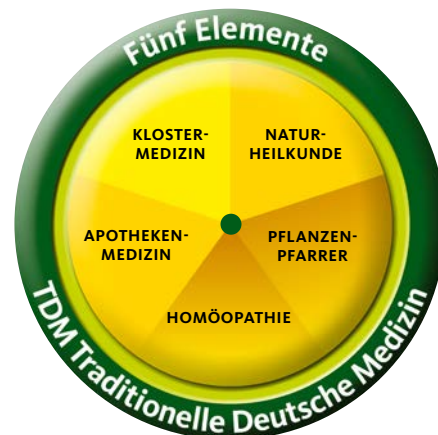
Systematisch schaue ich, wo sich Pflanzliches finden lässt – und habe die Gärten entdeckt, die Heimat der Pflanzen. Selbst habe ich drei Gärten angelegt, wo Pflanzen gegen den Diabetes, etwa Bockshornklee, wachsen. Wichtig sind für mich aber alle Arten von Gesundgärten. Etwa die beliebten Kleingärten, uralte Bauerngärten, die Natur bewahrende Ökogärtnereien wie Gaißmayer, Gärten von Naturheilfirmen wie Weleda, die Schöpfung bewahrende Klostergärten bis hin zu Streuobstwiesen, deren Früchte wie Apotheken wirken.

66 Gesundgärten stelle ich im „Heilkundeatlas“ von TDM Traditionelle Deutsche Medizin vor. Es ist ein Buch, in das meine Erfahrungen von rund 20 Jahren eingeflossen sind. Es ist ein Buch, wo ich auch das verschüttete Wissen unserer großen Heilkundigen wie Hildegard von Bingen, Samuel Hahnemann, Paracelsus (großartig seine Signaturenlehre!) und vor allem Sebastian Kneipp wieder ans Licht hole.

Aber es ist auch ein Buch, das ganz praktisch anleitet, wie sich unsere Heilpflanzen selbst nutzen lassen. In der mit Ursel Bühring, der führenden deutschen Phytotherapeutin, erstellten „Hausapotheke“ zeige ich, wie sich 30 heimische Heilpflanzen von Arnika bis Wermut sicher anwenden lassen.

Ja, auch wir haben eine Traditionsmedizin! Das ist mein Fazit. Sicher, sie ist nicht so systematisiert, wie etwa in China oder Indien. Aber sie ist vielfältiger und fundierter, als wir glauben – und es wird höchste Zeit, dass wir dieses Wissen besser nutzen. TDM bietet den Schlüssel zu einer preiswerten Medizin, die auch noch weniger Nebenwirkungen hat.

Ist TDM gegen die Schulmedizin? Überhaupt nicht! Auch ich hätte meinen Diabetes nicht ohne die klassische Medizin besiegt. Sie hat mit ihren präzisen Messungen des Blutzuckers die Basis geliefert, dass ich meinen Lebensstil so ändern konnte, dass der Zucker zähmbar wurde. **Es braucht eben beides: Schul- und Naturmedizin.**



FÜNF ELEMENTE – EINE



Am Anfang war das Paradies – ein prächtiger Pflanzengarten. Ohne Pflanzen ist alles nichts. Pflanzen und Gärten sind deshalb die Basis unserer Traditionsmedizin, die aus fünf Elementen besteht.

Naturheilkunde: Gewaltige Potentiale

Die am meisten unterschätzte traditionelle Medizin – und die mit den größten Potentialen: Selbst Experten wissen nicht, welche vitale Kraft in wilden Pflanzen wohnt, die vor Mineralien, Vitaminen und Proteinen strotzen. Kaum jemand hat erforscht, wie sich die Heilkraft heimischer Pilze gezielt nutzen lässt, etwa in der Krebstherapie. Weitgehend unbeachtet bleiben auch die Segnungen der sanften Aromatherapie. Auch dass Streuobstwiesen Natur- und Gesundheitsschutz bieten, wissen die wenigsten.

Lassen Sie sich zu unserer Traditionsmedizin verführen, die mit ihrer Pflanzenkraft die Schulmedizin krönt.

Klostermedizin: Verborgene Schätze

Sie war die dominierende Medizin des Mittelalters – und immer noch sind nicht alle Schätze der Klostermedizin gehoben. Denn es warten noch viele uralte Heilpflanzenbücher auf ihre systematische Auswertung. Das würde sich auch deshalb lohnen, weil die Mönche und Nonnen gezielt auch das Erfahrungen der Heilkundigen ihrer jeweiligen Umgebung aufgesogen und in Schriftform gegossen haben. So könnte das uralte Wissen der Kräuterfrauen und Männer wieder lebendig und nutzbar werden.

Pflanzen-Pfarrer: Das große Ganze

Lange bevor Schlagworte wie ganzheitliche Medizin in Mode kamen, heilten die Pflanzenpfarrer Hieronymus Bock, Schöpfer des wichtigsten mittelalterlichen Heilbuchs, Sebastian Kneipp und der Schweizer Johann Künzle nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Es ist wohl die Fundierung im Glauben und die einfache, unverkünstelte Sprache, worin die Kraft dieser Schriften bis heute liegt. Kneipps „Meine Wasserkur“ ist ein immer noch unerschlagbares Buch der präventiven Medizin.

Homöopathie: Hohes Vertrauen

Trotz aller Angriffe bleibt das Grundvertrauen weiter Teile der Bevölkerung in die Homöopathie ungebrochen – auch wenn inzwischen klar ist, dass sich ihre Wirksamkeit schulmedizinisch nicht nachweisen lässt. Sie bleibt eine sanfte, weitgehend nebenwirkungsfreie und preiswerte Therapie für viele, gerade auch psychosomatische Leiden – und sie gehört ganz klar zur TDM.

Apothekenmedizin: Mehr selbst fertigen!

Noch bis vor wenigen Jahren haben die Apotheken, aus denen die Pharmaindustrie entstanden ist, im Voraus hergestellte Fertigarzneimittel mit medizinisch wirksamen Bestandteilen produziert. Doch das wird vom Gesetzgeber nicht mehr gewünscht, viele Naturheilmittel, viele lange bewährte Präparate sind verschwunden – ein großes volksmedizinisches Wissen wurde vernichtet. Es ist höchste Zeit, dass mutige Apotheker dafür kämpfen, wieder mehr Pflanzliches selbst zu fertigen!