

MEINUNG

Wie ein Arzt mit Typ-2-Diabetes sich durch „unkonventionelle“ Änderungen seines Lebensstils selbst kurierte

Ute Eppinger

25. September 2024



Dr. Rainer Limpinsel

Dr. Rainer Limpinsel hat jahrelang als Chirurg gearbeitet und schreibt seit 2012 Bücher zum Thema Diabetes, hält Vorträge und hat einen YouTube-Kanal gestartet. Der Anlass: Limpinsel erhielt 2007 – im Alter von 40 Jahren – selbst die Diagnose Typ-2-Diabetes mit einem HbA1c von 14,1%. Er musste sich Insulin verabreichen und beschloss nach einem Jahr, sein Leben grundlegend zu ändern.

Seit seiner Ernährungsumstellung im Sommer 2008 lebt er mit guten Blutzuckerwerten und nimmt keine Antidiabetika mehr ein. Seine Erfahrungen hat er unter anderem in dem Ratgeber „Der Anti-Diabetes-Plan“ verarbeitet. Das Buch mit Rezepten, Übungen und Tipps ist vor Kurzem im TRIAS-Verlag erschienen.

Im Interview mit *Medscape* erklärt der Arzt und Musiker, wie seine persönliche Art der Diabetes-Therapie aussieht, weshalb er zum Beispiel zu Hypnosystemik rät und wenig von GLP-1-Analoga und Co. hält.

500.000 neue Diabetiker pro Jahr

Im Jahr 2023 sind in Deutschland insgesamt 7,03 Millionen gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten wegen eines Typ-2-Diabetes vertragsärztlich behandelt worden. Dies zeigt ein aktueller [Versorgungsatlas](#) des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (Zi). Die bundesweite Prävalenz lag 2023 bei 9,48% und damit fast auf dem Höhepunkt von 2016.

Jedes Jahr kommen mehr als 500.000 Erwachsene mit einer Neudiagnose Diabetes mellitus Typ 2 hinzu. Nachdem die Zahl der Neuerkrankungen über einige Jahre rückläufig war, weisen die Abrechnungsdaten im Versorgungsatlas seit 2020 wieder einen Anstieg der Diabetes-Inzidenz aus.

Medscape: 2023 sind über 7 Millionen Menschen in Deutschland wegen eines Typ-2-Diabetes ärztlich behandelt worden. Sie sagen, dass ein Großteil dieser Fälle geheilt werden könnte?

Limpinsel: Geheilt in dem Sinne, dass der Typ-2-Diabetes dann wieder verschwindet bzw. nicht mehr behandlungsbedürftig ist – richtig. Aber um das zu erreichen, müsste man konsequent die 3 Baustellen Ernährung, körperliche Bewegung und Stressvermeidung angehen. Ich habe dies aber nicht erfunden: In jedem Lehrbuch der Inneren Medizin steht, dass Tabletten und auch Insulin erst zum Einsatz kommen dürfen, wenn die Basistherapie – also die Änderung des Lebensstils – versagt hat.

Um das zu erreichen, müsste man konsequent die 3 Baustellen Ernährung, körperliche Bewegung und Stressvermeidung angehen. Dr. Rainer Limpinsel

Eine Lebensstil-Änderung – vorausgesetzt, sie wird konsequent durchgeführt – versagt nicht. Wenn man Lebensstil-Änderungen allerdings nicht konsequent genug durchführt oder nicht ausreichend dazu angeleitet wird, dann versagt diese Basistherapie in der Praxis allerdings schon. Das ist häufig der Fall, und dann werden den Patienten Tabletten bzw. Insulin verordnet.

Mit 40 Jahren erhielt ich selbst die Diagnose Typ-2-Diabetes und hatte 30 Kilogramm Übergewicht. Nach einem Jahr Insulin-Therapie habe ich nach einem besseren Weg gesucht, meinen Diabetes in den Griff zu bekommen. Die Fallstricke liegen – wie immer – im Detail.

Es geht natürlich nicht, dass man sein Leben lang Diät hält oder in Askese lebt. Aber wenn man darauf achtet, welche Lebensmittel man verwendet, manche Lebensmittel austauscht gegen andere, hat man ein genauso schönes und genussvolles Leben wie zuvor. Hinzu kommt, dass man deutlich schlanker und fitter wird. Unter diesen Voraussetzungen verschwindet in 90% der Fälle auch der Typ-2-Diabetes wieder.

Medscape: Sie sagen, dass sich über veränderte Ernährung, körperliche Bewegung und Stressvermeidung der Blutzucker wieder regulieren lässt. Gilt das denn auch, wenn man schon jahrelang an Typ-2-Diabetes bzw. Insulinresistenz leidet?

Limpinsel: Es gibt Studien, in denen die Probanden während des Studienzeitraums ihre Nahrungsaufnahme stark einschränken. Andere Studien zeigen, dass z.B. [Intervallfasten](#) einen Diabetes so weit kuriert, dass auf Medikamente verzichtet werden kann. Immer wieder kommt es dann zu den Ergebnissen, dass 90% aller Probanden auf ihre Antidiabetika verzichten können – selbst Patienten, die schon ein paar Jahre lang, manche bis zu 6 Jahre, einen Diabetes hatten. Dies zeigt die [DiRECT-Studie](#) aus Großbritannien.

Immer wieder kommt es dann zu den Ergebnissen, dass 90% aller Probanden auf ihre Antidiabetika verzichten können.
Dr. Rainer Limpinsel

Die typischen Stoffwechselfvorgänge in der Bauchspeicheldrüse, in der Leber – dies kann sich alles wieder regenerieren, aber dafür muss man seine Ernährung umstellen.

Medscape: Sie haben das alleine geschafft. Aber braucht es aus Ihrer Sicht nicht auch politische Veränderungen? Fußgänger- und Fahrrad-freundlichere Städte zum Beispiel? Eine Zuckersteuer oder ähnliches?

Limpinsel: Ja, wir haben in den vergangenen 70 Jahren alles dafür getan, dass wir uns immer weniger bewegen müssen und alles mit dem Auto erledigt wird. Als ich 1967 geboren wurde, gab es in meinem Stadtteil im Umkreis von 300 Metern einen Metzger und einen Bäcker. Heute gibt es da keine Läden mehr, man muss mit dem Auto zum Einkaufen fahren, selbst eine Busverbindung gibt es nicht.

Wir haben in den vergangenen 70 Jahren alles dafür getan, dass wir uns immer weniger bewegen müssen und alles mit dem Auto erledigt wird. Dr. Rainer Limpinsel

Aber es geht noch absurder: In Köln habe ich ein Fitness-Studio gesehen: im ersten Stock eines Hochhauses, mit einer Rolltreppe als Zugang. Die bequeme Rolltreppe hoch, um dann im Fitness-Studio wieder was für die Gesundheit zu tun – das ist absurd.

Würden wir noch so leben wie mein Opa – der ging jeden Tag eine Stunde zu Fuß zur Arbeit – hätten wir weniger Diabetesfälle. Unsere modernen Zeiten – charakterisiert durch Bewegungsarmut, Chemie und Zucker im Essen und ständigen Stress – fördern die Entstehung von Diabetes. Wenn ich zu meinen Studienzeiten im Examen gesagt hätte: „Ein 12-jähriges Kind kann einen Typ-2-Diabetes bekommen“, hätte ich mein Examen nicht bestanden.

Unsere modernen Zeiten – charakterisiert durch Bewegungsarmut, Chemie und Zucker im Essen und ständigen Stress – fördern die Entstehung von Diabetes. Dr. Rainer Limpinsel

Damals, 1988, war das eine falsche Aussage, damals bekamen Kinder keinen Altersdiabetes. Jetzt allerdings entwickeln auch schon 12-jährige Kinder, die den ganzen Tag Limo trinken, Chips essen und vor der Game Station sitzen, einen Typ-2-Diabetes. Die Zahlen explodieren, und die Entscheidungsträger merken: „Oh, wir müssen etwas ändern.“

Jetzt allerdings entwickeln auch schon 12-jährige Kinder, die den ganzen Tag Limo trinken, Chips essen und vor der Game Station sitzen, einen Typ-2-Diabetes. Dr. Rainer Limpinsel

Ich gebe aber zu: Das ist ein Kampf, den ich als Politiker auch nicht führen möchte. Ist eine Zuckersteuer sinnvoll? Eine Steuer auf hochkalorische Lebensmittel? Da sind einige Länder vorgeprescht, aber eine solche Steuer wird dann wieder umgangen. Das ist ein heikles und schwieriges Thema.

Würde sich am Konsumverhalten etwas ändern, wenn wir weniger Geld zur Verfügung hätten? Ich denke nicht: Wir würden dann zwar mehr zu Fuß gehen, aber das schlechte industrielle Essen mit viel Zucker und minderwertigen Zutaten würde weiterhin gekauft, eben weil es günstig ist. Ich gebe mal ein Beispiel: Für ein Stück Biohähnchen bekommt man 10 Stücke Tiefkühlpizza. Es gibt eine klare Korrelation: Ärmere Menschen leiden häufiger an Typ-2-Diabetes, natürlich hat das mit der Ernährung zu tun.

Mit dieser persönlichen Strategie bekämpfte Dr. Limpinsel seinen Diabetes

- Den kompletten Verzicht auf Zucker sieht Limpinsel als wichtigstes Mosaiksteinchen an, wenn man Typ-2-Diabetes auf natürlichem Weg bekämpfen will. Das Problem sei, so schreibt Limpinsel in seinem Ratgeber, dass Zucker süchtig macht.
- Gesunde Lebensmittel sollten möglichst frisch sein. Limpinsel empfiehlt, alles industriell produzierte wegzulassen und selbst zu kochen. Gesunde Nahrung setzt sich zusammen aus: viel Gemüse, viel Salat, viele Hülsenfrüchte, ordentliche Mengen an guten Fetten und Eiweißen, wenig Obst, keine Säfte, keinen Zucker, keine Süßstoffe, keine Chemie, keine Aromen, keine Farbstoffe, keine Milch und keinen Weizen. Die beste Sättigungsbeilage nach Meinung von Limpinsel sei runder Vollkornreis.
- Bierverzicht: Wer auf Alkohol nicht komplett verzichten möchte, sollte zu trockenen Weinen oder Schnäpsen greifen, sagt Limpinsel. Kaffee und Tee seien in normalen Mengen okay, ein Schluck Milch im Kaffee ist auch in Ordnung. Vor dem Essen empfiehlt er, ein Glas Wasser zu trinken.
- Wer Durst hat, sollte Wasser trinken, nichts anderes.
- Zum Thema Sport, Bewegung und Entspannung rät er: Jeden Tag 3 Minuten Kraftgymnastik, jeden Tag 2 Minuten Yoga, an 2 Tagen in der Woche für 30 Minuten spazieren gehen.

(Quelle: Der Anti-Diabetes-Plan)

Medscape: Sie schreiben in ihrem Ratgeber: „Du musst wenigstens eine winzige Kleinigkeit in deiner Psyche bezüglich deines ursächlichen Problems verändern. Sonst hast du keine Chance, dauerhaft abzunehmen.“ Empfehlen Sie professionelle psychologische Unterstützung?

Limpinsel: Meine Oma sagte immer: „Jeder Jeck ist anders.“ Ich kann nur empfehlen, sich professionelle Hilfe zu holen. Wenn man merkt, man schafft die Verhaltensänderungen nicht alleine – und nicht mithilfe eines Freundes oder mithilfe eines Ratgebers, dann würde ich 10 Sitzungen bei einem Coach für Hypnosystemik machen. Dieser Ansatz geht auf **Dr. Gunther Schmidt** zurück, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Ich kann nur empfehlen, sich professionelle Hilfe zu holen. Dr. Rainer Limpinsel

Bei der Hypnosystemik wird die Aufmerksamkeit auf die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten gelenkt, denn die Kompetenzen sind latent im Erlebnisrepertoire vorhanden, sie müssen nur aktiviert werden. Unbewusste Abläufe, Gewohnheiten – etwa der automatische Gang zum Kühlschrank, sobald man die Wohnung betreten hat – sind im Gehirn verschaltet, und wenn das jahrelange Gewohnheiten sind, sind das dichte Verschaltungen.

Die Hypnosystemik will alte Muster aufbrechen und neue – gesündere – Muster etablieren. Schmidt sagt dazu, dass alte Muster im Gehirn Autobahnen gleichen, neue Wege hingegen Trampelpfade. Und da ist es kein Wunder, dass man – vor allem im Stress – immer mal wieder auf die Autobahn gerät und eine Ehrenrunde im alten Verhalten dreht.

Die Hypnosystemik will alte Muster aufbrechen und neue – gesündere – Muster etablieren. Dr. Rainer Limpinsel

Um beim Bild des Kühlschranks zu bleiben: Man kann – statt in den Kühlschrank zu greifen – vor dem Kühlschrank eine Pirouette drehen und so ein neues Muster etablieren. Ich halte die Hypnosystemik für den erfolgversprechendsten Weg, wirklich nachhaltig neue Muster in seinem Leben zu verankern. Ob es nun um Ernährung geht oder darum, sich besser von überzogenen Erwartungshaltungen anderer abgrenzen zu können.

Medscape: Was sagen Sie zu den GLP-1-Analoga in Verbindung mit Lebensstil-Änderungen? Könnten Semaglutid & Co. gerade für Menschen mit Diabetes und schwerer Adipositas nicht ein Einstieg in mehr Bewegung und gesündere Ernährung sein?

Limpinsel: Ich halte davon nichts. Klar: Jede Diät wirkt. Anfangs sind die Menschen hochmotiviert, anfangs wirkt alles. Aber dann kommt immer die Phase, wo man die Lust verliert, dann kommt die „ist mir egal“-Phase, und dann nimmt man wieder 2 Kilogramm zu.

Natürlich wirken diese Abnehmspritzen. Aber von ihrem Preis mal abgesehen: Ich halte auch das Eingreifen in den hormonellen Regelkreis für gefährlich. Ich vermute, wenn wirklich Millionen Menschen dieses Mittel über 10 Jahre nehmen, dann stellen sich auch weitere Nebenwirkungen heraus. Das alleine wäre für mich schon ein Grund, lieber meine Ernährung umzustellen, Sport zu treiben und Stress zu reduzieren.

Auch Magenverkleinerungen sind wirksam. In den Monaten nach einem Magen-Bypass nehmen Patienten radikal ab, das Gewicht bleibt auch unten. Man weiß aber auch: Nach spätestens 4,5 Jahren haben viele – bis zu 80% – ihr altes Gewicht wieder, weil sich ihre Ernährungsgewohnheiten nicht grundsätzlich geändert haben.

Wenn man massiv übergewichtig ist, hat das in aller Regel einen Grund. Der Grund ist mannigfaltig, und ich urteile da nicht. Aber klar ist auch, dass massives Übergewicht mit einigen Komorbiditäten einher geht.

Meist reicht eine nachhaltige Gewichtsabnahme von 10% aus, um die Patienten von ihren Tabletten wegzubekommen. Ein Mensch mit 120 kg müsste also 12 kg abnehmen. Diese 10% Gewichtsabnahme sollten doch eigentlich über eine Ernährungsumstellung und ein bisschen Spaziergehen zu schaffen sein.

Die Abnehmspritze, auch eine Magenverkleinerung mögen ein Einstieg sein, aber ein Buch, das zur Umstellung der Lebensgewohnheiten anleitet, ist auch ein Einstieg.

Medscape: Wir bedanken uns ganz herzlich für das Gespräch.

MEHR

- [„Das ist enttäuschend!“ Warum werden erfolgreiche Strategien zur Diabetes-Remission nicht in die Regelversorgung aufgenommen?](#)
- [Remission von Diabetes: Größere Erfolge mit individualisierter Ernährungstherapie – wie Apps und Telemedizin dabei helfen](#)
- [So würde sich eine deutsche Zuckersteuer für Getränke auswirken: Weniger Typ-2-Diabetes und Einsparungen in Milliardenhöhe](#)

Medscape © 2024 WebMD, LLC

Die dargestellte Meinung entspricht der des Autors und spiegelt nicht unbedingt die Ansichten von WebMD oder Medscape wider.

Diesen Artikel so zitieren: Wie ein Arzt mit Typ-2-Diabetes sich durch „unkonventionelle“ Änderungen seines Lebensstils selbst kurierte - *Medscape* - 25. Sep 2024.