

Rezensionen von Buchtips.net

Matthias Riedl: Heilen Sie Ihren Diabetes

Buchinfos

Verlag: [Gräfe und Unze](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Gesundheit](#)
ISBN-13: 978-3-8338-8027-8 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 26,00 Euro (Stand: 17. Juli 2024)

Das 2022 erschienene Buch "Heilen Sie Ihren Diabetes" von Dr. Matthias Riedl richtet sich sowohl an Typ1- wie auch an Typ-2 Diabetiker mit dem Ziel der Normalisierung der Blutzuckerwerte.

Der Autor ist einer der renommiertesten deutschen Ernährungsmediziner. Der Diabetologe und Internist ist unter anderem Gründer des medicum Hamburg, Europas größtem Zentrum für Ernährung und Diabetes, sowie Berater für Krankenkassen und Fernsehsender. Das Buch ist die papiergeordnete Version der Ernährungstherapie, wie er sie im medicum Hamburg durchführt.

Auf den ersten ca. 70 Seiten erklärt er kurz und bündig die Theorie: das ist der für mich wichtigste Teil des Buches. Denn nur wer die Ursachen und Zusammenhänge versteht, kann etwas dagegen tun. Besprochen werden der Einfluss unseres modernen Lebensstils auf die Entwicklung von Diabetes, neueste Studien, Medikamente, die Auswahl der Lebensmittel, das 20:80 Prinzip sowie ein ganzheitlicher Weg zur Erreichung des Ziels: Typ-1 Diabetes zurückzudrängen oder gar Typ-2 Diabetes zu heilen mit Verzicht auf Medikamente. Der zweite Teil des Buches umfasst über 80 Rezepte, die alle leicht zuzubereiten sind und dabei helfen, den Blutzucker dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Ein sehr empfehlenswertes Buch, nicht nur für Diabetiker. Viele Übergewichtige erkennen aus Unwissenheit gar nicht die Gefahr des Prädiabetes, die Aufklärung durch Ärzte tut oftmals Not. Mit der Lektüre könnte sicher so mancher Adipöse seinen Diabetes vermeiden! Nach der Aufklärung im Theorieteil gibt es viele praxistaugliche Tipps und Rezepte für die Umsetzung. Gut gemacht.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Vorderwülbecke](#)
[28. November 2022]