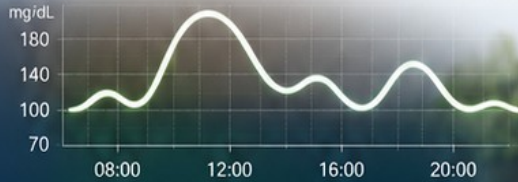


Blutzucker, Insulinresistenz & Stoffwechsel

Ein vertiefender Leitfaden für stabile Glukosewerte
und einen gesunden Stoffwechsel



Gesunde Entscheidungen heute sind
die Grundlage für deine Gesundheit von morgen.



Warum dieses Buch?

Jeden Tag verarbeitet dein Körper jede Mahlzeit mit einer beeindruckenden Präzision. Millionen von Zellen arbeiten rund um die Uhr zusammen, damit dein Blutzuckerspiegel möglichst konstant bleibt und jede Körperzelle mit ausreichend Energie versorgt wird.

Solange dieses System funktioniert, bemerkst du davon kaum etwas. Erst wenn die Regulation aus dem Gleichgewicht gerät, können Müdigkeit, Heißhunger, Konzentrationsprobleme oder eine schleichende Gewichtszunahme entstehen. Häufig entwickeln sich diese Veränderungen über viele Jahre hinweg – lange bevor erhöhte Blutzuckerwerte in einer Blutuntersuchung sichtbar werden.

Der eigentliche Ursprung vieler Stoffwechselprobleme beginnt deshalb oft lange vor einer Diagnose.



Warum stabile Blutzuckerwerte so wichtig sind

- ✓ konstante Energie über den gesamten Tag
- ✓ bessere Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit
- ✓ weniger Heißhungerattacken
- ✓ leichteres Gewichtsmanagement
- ✓ gesunde Herz-Kreislauf-Funktion
- ✓ Unterstützung von Leber und Fettstoffwechsel
- ✓ geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes
- ✓ langfristige Gesundheit bis ins hohe Alter
- ✓ bereits kleine Veränderungen der täglichen Gewohnheiten können den Stoffwechsel nachhaltig positiv beeinflussen.



Wissenschaft statt Mythen

In den vergangenen Jahren ist das Interesse am Thema Blutzucker enorm gestiegen. Moderne Glukosesensoren ermöglichen heute Einblicke, die früher fast ausschließlich Menschen mit Diabetes vorbehalten waren. Gleichzeitig verbreiten sich in sozialen Medien zahlreiche vereinfachte Aussagen über sogenannte „Blutzuckerspitzen“.

Doch der menschliche Stoffwechsel ist deutlich komplexer. Nicht jeder kurzfristige Blutzuckeranstieg ist schädlich. Entscheidend ist vielmehr, wie gut dein Körper insgesamt auf Insulin reagiert und wie effektiv er den Blutzucker langfristig regulieren kann.

Dieses Buch erklärt die wissenschaftlichen Grundlagen verständlich und zeigt dir, welche Maßnahmen nach aktuellem Forschungsstand tatsächlich sinnvoll sind.



Wichtiger Hinweis

Dieses Buch vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen über Blutzuckerregulation und Stoffwechselgesundheit. Es ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Erkrankungen wie Prädiabetes, Typ-2-Diabetes oder das metabolische Syndrom müssen medizinisch abgeklärt werden. Bei bestehenden Erkrankungen oder der Einnahme blutzuckersenkender Medikamente sollten Veränderungen der Ernährung oder körperlichen Aktivität immer mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.



Robert Kremer



www.myfreedomai.de

Was in deinem Körper täglich passiert



1. Nahrungsaufnahme

Du isst eine Mahlzeit mit Kohlenhydraten.



2. Der Blutzuckerspiegel steigt an

Glukose gelangt aus dem Darm ins Blut.



3. Die Bauchspeicheldrüse produziert Insulin

Insulin wird ausgeschüttet, um den Blutzucker zu regulieren.



4. Glukose gelangt in die Körperzellen

Insulin öffnet die „Türen“ der Zellen, damit Glukose aufgenommen wird.



5. Energie wird bereitgestellt und der Stoffwechsel bleibt im Gleichgewicht

Die Zellen nutzen Glukose als Energie oder speichern sie.

Dieses Buch begleitet dich dabei,

- ✓ die Blutzuckerregulation besser zu verstehen
- ✓ Insulin und Insulinresistenz einfach erklärt kennenzulernen
- ✓ Prädiabetes und Typ-2-Diabetes besser einzuordnen
- ✓ Ernährung gezielt für einen gesunden Stoffwechsel einzusetzen
- ✓ Bewegung als natürlichen Blutzuckerregulator zu nutzen
- ✓ Schlaf und Stress als wichtige Einflussfaktoren zu berücksichtigen
- ✓ Laborwerte und moderne Diagnostik besser zu verstehen
- ✓ langfristig gesunde Gewohnheiten aufzubauen



„Ein gesunder Stoffwechsel entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch viele kleine Entscheidungen, die sich Tag für Tag summieren.“



KAPITEL 1

Wie der Körper Blutzucker reguliert

Ein faszinierendes Zusammenspiel für stabile Energie – rund um die Uhr.

Unser Körper ist darauf ausgelegt, den Blutzuckerspiegel in einem engen Bereich zu halten. Dieses fein abgestimmte System sorgt dafür, dass jede Zelle mit Energie versorgt wird – egal ob wir etwas gegessen haben, uns bewegen oder schlafen.



Glukose als zentraler Energieträger

Glukose ist der wichtigste Energieträger des menschlichen Körpers und die bevorzugte Energiequelle für das Gehirn, das unter normalen Bedingungen nahezu ausschließlich auf Glukose angewiesen ist.

Nach der Nahrungsaufnahme werden Kohlenhydrate im Verdauungstrakt in Glukose zerlegt, die ins Blut aufgenommen wird und den Blutzuckeranstieg lässt.

Dieser Anstieg löst in der Bauchspeicheldrüse die Ausschüttung von Insulin aus, einem Hormon, das als „Schlüssel“ fungiert, um Glukose aus dem Blut in die Körperzellen einzuschleusen, wo sie zur Energiegewinnung genutzt oder als Glykogen in Leber und Muskulatur gespeichert wird.

Der Weg der Glukose im Körper



Insulin ist der Schlüssel, der die „Tür“ zu unseren Zellen öffnet, damit Glukose als Energie genutzt oder gespeichert werden kann.



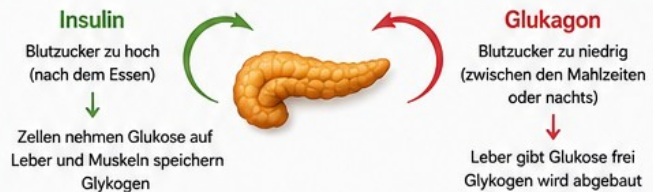
Das Zusammenspiel von Insulin und Glukagon

Neben Insulin spielt das Hormon Glukagon eine zentrale Gegenrolle:

Sinkt der Blutzuckerspiegel, etwa zwischen den Mahlzeiten oder während des nächtlichen Fastens, schüttet die Bauchspeicheldrüse Glukagon aus, das die Leber anregt, gespeichertes Glykogen wieder in Glukose umzuwandeln und ins Blut abzugeben.

Dieses fein austrierte Zusammenspiel aus Insulin und Glukagon hält den Blutzuckerspiegel bei gesunden Menschen normalerweise in einem relativ engen Bereich, unabhängig davon, ob gerade gegessen wurde oder nicht.

Insulin und Glukagon – ein sensibles Gleichgewicht



Ziel: Den Blutzuckerspiegel in einem stabilen Bereich halten (ca. 70–140 mg/dL)



Warum nicht jede Mahlzeit den Blutzucker gleich beeinflusst

Verschiedene Lebensmittel beeinflussen den Blutzuckerspiegel unterschiedlich schnell und unterschiedlich stark.

Niedriger glykämischer Index

z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse, die meisten Früchte

- ✓ werden langsamer verdaut
- ✓ gleichmäßiger Blutzuckeranstieg
- ✓ längere Sättigung
- ✓ stabilere Energie



Hoher glykämischer Index

z. B. Weißbrot, zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten, stark verarbeitete Snacks

- ✗ werden schnell aufgespalten
- ✗ rascher Blutzuckeranstieg
- ✗ schneller Abfall
- ✗ häufig mehr Hunger kurz danach



Auch die Kombination einer Mahlzeit spielt eine Rolle:

Protein, Fett und Ballaststoffe verlangsamen die Magenentleerung und die Zuckeraufnahme – dadurch fällt der Blutzuckeranstieg insgesamt gedämpfter aus.



Protein
(z. B. Fisch, Eier, Hülsenfrüchte)



Gesunde Fette
(z. B. Nüsse, Avocado, Olivenöl)



Ballaststoffe
(z. B. Gemüse, Haferflocken)

= Langsamere Verdauung • Stabilerer Blutzucker • Längere Sättigung



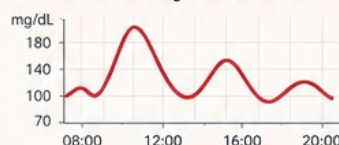
Warum Blutzucker-Schwankungen spürbare Auswirkungen haben

Ein rascher, starker Blutzuckeranstieg löst eine entsprechend kräftige Insulinausschüttung aus, die den Blutzucker mitunter über das eigentliche Ausgangsniveau hinaus absenkt – ein Zustand, der von vielen Menschen als „Nachmittagstief“, plötzlicher Heißhunger, Reizbarkeit oder Konzentrationsschwäche wahrgenommen wird.



Starke Schwankungen

schneller Anstieg – schneller Abfall



- ✗ Energietief am Nachmittag
- ✗ Heißhungerattacken
- ✗ Reizbarkeit
- ✗ Konzentrationsschwäche



Stabile Blutzuckercurve

langsamer Anstieg – langsamer Abfall



- ✓ stabile Energie den ganzen Tag
- ✓ weniger Heißhunger
- ✓ bessere Konzentration
- ✓ ausgeglichene Stimmung



Eine gleichmäßigere Blutzuckercurve ist einer der wichtigsten Faktoren für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit – unabhängig davon, ob eine Stoffwechselerkrankung vorliegt oder nicht.



Robert Kremer

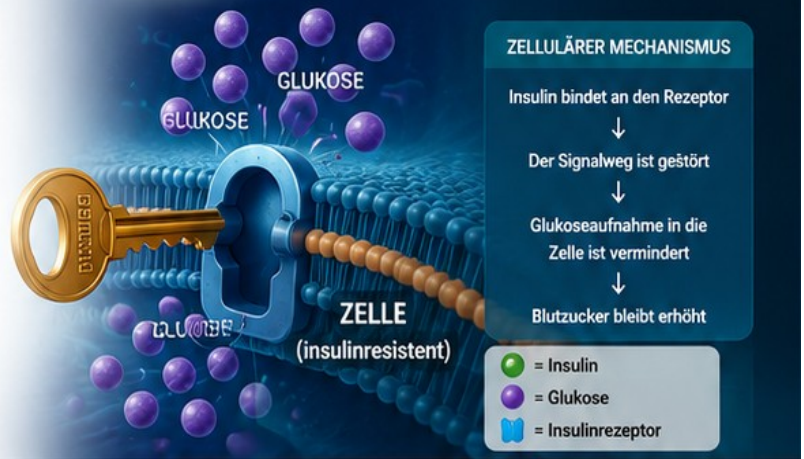


www.myfreedomai.de

Insulinresistenz – die schleichende Störung

Wenn der Schlüssel (Insulin) nicht mehr optimal ins Schloss (Zelle) passt.

Insulinresistenz entwickelt sich meist über viele Jahre – oft unbemerkt. Sie ist ein zentraler Auslöser für Prädiabetes und Typ-2-Diabetes, aber auch für zahlreiche andere Stoffwechselerkrankungen.



Was Insulinresistenz auf zellulärer Ebene bedeutet

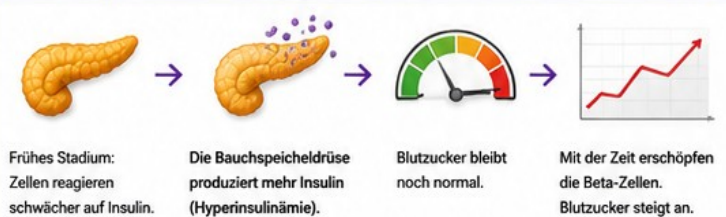
Körperzellen – vor allem in Muskulatur, Leber und Fettgewebe – reagieren zunehmend schwächer auf Insulin. Der „Schlüssel“ Insulin passt nicht mehr so gut in das „Schloss“ der Zelle. Dadurch gelangt weniger Glukose aus dem Blut in die Zellen.

Die Leber spielt eine besonders wichtige Rolle: Bei Insulinresistenz stellt sie ihre eigene Glukoseproduktion oft nicht ausreichend ein, selbst wenn der Blutzucker bereits erhöht ist. Das verschärft die Situation zusätzlich.



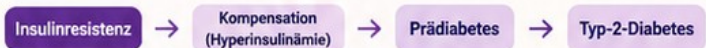
Das Ergebnis: Der Blutzucker bleibt erhöht.

Der kompensatorische Mechanismus – und warum er auf Dauer versagt



Dieser Ausgleichsmechanismus kann viele Jahre funktionieren – oft 10 Jahre oder länger – ohne dass der Blutzucker auffällig wird.

Der Verlauf



Erst wenn die Beta-Zellen dem chronisch erhöhten Bedarf nicht mehr gerecht werden können, wird ein hoher Blutzucker sichtbar.



Eine evolutionäre Perspektive auf Insulinresistenz

Aktuelle Forschung zeigt: Insulinresistenz ist nicht per se „schlecht“. Sie ist ein evolutionär sinnvoller Mechanismus zur gezielten Energieumleitung.

Ursprünglich sinnvoll:

- Bei Infektionen oder Verletzungen wird die Insulinwirkung in Muskulatur und Fettgewebe gedrosselt.
- So wird Energie dem Immunsystem zur Verfügung gestellt.
- Ein zeitlich begrenzter, sinnvoller Schutzmechanismus.



Heute problematisch:

- Viszerales Bauchfett schüttet entzündungsfördernde Botenstoffe aus.
- Der Körper bleibt in einem „Dauer-Alarmzustand“.
- Die Insulinresistenz verfestigt sich – chronisch.



Ein Mechanismus, der damals Leben schützte, kann heute krank machen, wenn er dauerhaft aktiviert bleibt.

Risikofaktoren für die Entwicklung einer Insulinresistenz



Viszerales Übergewicht

Bauchfett ist stoffwechselaktiv und fördert Entzündungen, die die Insulinwirkung stören.



Schlafmangel

Zu wenig Schlaf verändert Hormone und erhöht die Insulinresistenz.



Bewegungsmangel

Muskeln sind der größte Verbraucher von Glukose. Inaktive Muskulatur ist weniger sensibel für Insulin.



Chronischer Stress

Stresshormone wie Cortisol können die Insulinwirkung beeinträchtigen.



Ungünstige Ernährung

Viel Zucker, Weißmehl, stark verarbeitete Lebensmittel und ungesunde Fette belasten den Stoffwechsel.



Genetische Veranlagung

Die Gene beeinflussen, wie hoch das individuelle Risiko ist.



Oft wirken mehrere Faktoren zusammen – kleine Veränderungen haben dann eine große Wirkung.



Warum Insulinresistenz kein Endpunkt sein muss

Die gute Nachricht: Insulinresistenz ist in weiten Teilen umkehrbar. Muskel-, Leber- und Fettgewebe reagieren vergleichsweise schnell auf positive Veränderungen im Lebensstil.

Was verbessert die Insulinsensitivität?

- Regelmäßige Bewegung (Kraft- und Ausdauertraining)
- Ballaststoffreiche, vollwertige Ernährung
- Gewichtsreduktion, besonders Bauchfett
- Ausreichend Schlaf und Stressmanagement



Studien zeigen: Bereits nach wenigen Wochen gezielter Anpassungen lassen sich messbare Verbesserungen der Insulinsensitivität feststellen.

Dein Lebensstil ist der stärkste Hebel für deinen Stoffwechsel.

Der Weg zurück zu einem gesunden Stoffwechsel



Bewegung aktiviert deine Muskeln.



Gesunde Ernährung stabilisiert den Blutzucker.



Weniger Bauchfett reduziert Entzündungen und verbessert die Insulinwirkung.



Bessere Schlafqualität und weniger Stress unterstützen deine Hormonbalance.



Resultat: Mehr Energie, weniger Heißhunger, geringeres Krankheitsrisiko.



Insulinresistenz ist ein Warnsignal – aber auch eine große Chance zur Veränderung.



Robert Kremer



www.myfreedomai.de

Von Prädiabetes zu Typ-2-Diabetes

Früh erkennen. Richtig handeln. Gesundheit erhalten.

Prädiabetes ist ein Warnsignal – aber auch eine große Chance. Mit den richtigen Entscheidungen kannst du die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes verhindern oder deutlich hinauszögern.

DU HAST ES IN DER HAND

- Bewusst ernähren
- Regelmäßig bewegen
- Gut schlafen
- Stress reduzieren
- Gesund bleiben

! Prädiabetes: die reversible Vorstufe

Prädiabetes bezeichnet einen Zustand erhöhter, aber noch nicht diabetischer Blutzuckerwerte. Er gilt als Warnsignal, aber auch als Chance: Studien zeigen, dass ein erheblicher Anteil der Menschen mit Prädiabetes durch gezielte Lebensstiländerungen ihre Blutzuckerwerte normalisieren und die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes verhindern oder deutlich hinauszögern kann.



Aktuellen Schätzungen zufolge lebt etwa **jeder fünfte Erwachsene mit Prädiabetes** – doch die überwiegende Mehrheit weiß nichts davon, da Prädiabetes in aller Regel keine spürbaren Symptome verursacht.

Diagnostische Grenzwerte im Überblick

Test	Normalbereich	Prädiabetes	Diabetes
Nüchternblutzucker (mg/dl)	unter 100 ($< 5,6$ mmol/l)	100 – 125 ($5,6 - 6,9$ mmol/l)	≥ 126 ($\geq 7,0$ mmol/l)*
A1c HbA1c-Wert (%)	unter 5,7	5,7 – 6,4	$\geq 6,5^*$
Oraler Glukose-toleranztest (oGTT) 2 Stunden nach 75 g Glukose (mg/dl)	unter 140	140 – 199	$\geq 200^*$

* Diabetes-Diagnose: durch eine zweite, unabhängige Messung bestätigen.

Warum Blutzuckerstabilität mehr ist als reine Diabetesprävention

Aktuelle Forschung zeigt, dass die gesundheitlichen Vorteile einer verbesserten Blutzuckerkontrolle weit über die reine Diabetesprävention hinausreichen.



Eine Untersuchung aus dem Jahr 2026 zeigt, dass bereits eine Stabilisierung des Blutzuckers bei Menschen mit Prädiabetes das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall um etwa

42 %
senken kann.



Eine weitere große Untersuchung zeigt, dass Menschen, die ihren Blutzucker durch Lebensstiländerungen normalisieren, auch ohne signifikante Gewichtsabnahme ihr Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes um etwa

71 %
senken können.



Der Blutzuckerwert selbst – unabhängig vom Körpergewicht – ist ein eigenständiges, veränderbares Ziel.

Das metabolische Syndrom als erweiterter Risikorahmen

Insulinresistenz tritt häufig nicht isoliert auf, sondern gemeinsam mit weiteren Stoffwechselauffälligkeiten, die zusammen als metabolisches Syndrom bezeichnet werden.

Von einem metabolischen Syndrom spricht man, wenn mindestens **3 der folgenden 5 Kriterien** erfüllt sind:



Erhöhter Bauchumfang

≥ 94 cm (Männer)
 ≥ 80 cm (Frauen)



Erhöhte Triglyzeride

≥ 150 mg/dl
($1,7$ mmol/l)



Erniedrigtes HDL-Cholesterin

< 40 mg/dl (Männer)
 < 50 mg/dl (Frauen)



Erhöhter Blutdruck

$\geq 130/85$ mmHg



Erhöhter Nüchternblutzucker

≥ 100 mg/dl
($5,6$ mmol/l)



Das metabolische Syndrom erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes erheblich und zeigt, wie eng Blutzucker, Gewicht, Blutfette und Blutdruck miteinander verknüpft sind.

Wann eine ärztliche Abklärung sinnvoll ist

Da Prädiabetes in aller Regel keine Symptome verursacht, ist eine regelmäßige Kontrolle der Laborwerte im Rahmen der hausärztlichen Vorsorge besonders wichtig – vor allem, wenn einer oder mehrere Risikofaktoren vorliegen.



Familiäre Vorbelastung



Übergewicht (bes. Bauchfett)



Bewegungsmangel



Erhöhter Blutdruck



Ungünstige Cholesterinwerte



Regelmäßige Kontrollen helfen, Veränderungen frühzeitig zu erkennen – bevor Erkrankungen entstehen.

Warnsignale: Diese Symptome ernst nehmen

Treten folgende Symptome auf, sollte eine ärztliche Abklärung zeitnah erfolgen, da sie auf einen bereits fortgeschrittenen, behandlungsbedürftigen Diabetes hindeuten können.



Ungewöhnlicher Durst



Häufiges Wasserlassen



Unerklärliche Müdigkeit nach dem Essen



Ungewollter Gewichtsverlust



Verschwommenes Sehen



Je früher ein Problem erkannt wird, desto besser sind die Chancen, langfristige Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten.

“

Prädiabetes ist kein Schicksal – sondern ein Weckruf.
Mit dem richtigen Wissen und konsequenten Schritten kannst du deine Zukunft aktiv gestalten.

”



Robert Kremer



www.myfreedomai.de

Ernährung für stabile Glukosewerte

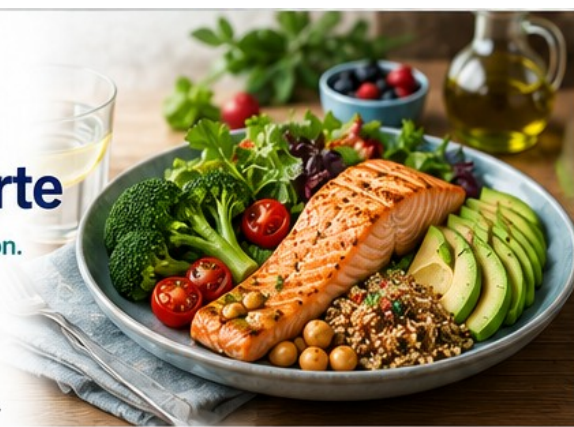
Die richtige Auswahl. Die kluge Kombination.
Der Schlüssel zu stabiler Energie.

Blutzuckerfreundliche Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern Verständnis und die richtige Strategie im Alltag. Mit einfachen Prinzipien kannst du deinen Blutzucker nachhaltig stabilisieren – und dich rundum besser fühlen.

DAS ZIEL

Stabile Glukosewerte für:

- Konstante Energie
- Gute Stimmung
- Weniger Heißhunger
- Gesunden Stoffwechsel
- Langfristige Gesundheit



1 Das Grundprinzip: Kombination statt Verzicht

Es geht nicht darum, Kohlenhydrate zu meiden, sondern sie klug zu kombinieren und in der richtigen Reihenfolge zu essen.

Studien zur „Nährstoff-Reihenfolge“ zeigen: Wer Gemüse und Protein vor den Kohlenhydraten isst, kann den Blutzuckeranstieg nach dem Essen deutlich abmildern – selbst bei gleicher Menge an Kohlenhydraten.

Die optimale Reihenfolge einer Mahlzeit



Tipp: Diese Reihenfolge kann den Blutzuckeranstieg um bis zu 30–40 % reduzieren.

3 Protein und gesunde Fette als stabilisierende Begleiter

Protein und ungesättigte Fette verlangsamen die Magenentleerung und dämpfen den Blutzuckeranstieg. Sie unterstützen zudem den Muskelerhalt und damit die Insulinsensitivität.

Gute Proteinquellen



Gesunde Fettquellen



Tipp: Ausreichend Protein über den Tag verteilt hilft, Muskelmasse zu erhalten – dein größter Verbündeter für einen stabilen Blutzucker.

5 Der Einfluss von Bewegung nach dem Essen

Bewegung nach dem Essen hilft, den Blutzuckeranstieg messbar zu senken, denn die Muskulatur nimmt Glukose direkt aus dem Blut auf – unabhängig von der Insulinwirkung.



So einfach geht's

- 10–15 Minuten spazieren gehen
- Blutzuckeranstieg messbar reduzieren
- Besonders wirksam nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten

Schon kurze Bewegungseinheiten bringen große Wirkung!

2 Ballaststoffe als zentraler Hebel

Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Glukose ins Blut, fördern die Sättigung und unterstützen eine gesunde Darmflora – ein wichtiger Baustein für die Stoffwechselgesundheit.

Gute Ballaststoffquellen



Tipp: Erhöhe die Ballaststoffzufuhr schrittweise und trinke ausreichend Wasser (mind. 1,5–2 Liter/Tag), um Verdauungsbeschwerden zu vermeiden.

4 Stark verarbeitete Lebensmittel und zuckerhaltige Getränke

Sie liefern schnell verfügbare Zucker in Kombination mit wenig Ballaststoffen, Protein oder gesunden Fetten – die perfekte Kombination für starke Blutzuckerspitzen.

Weniger davon – besser für deinen Blutzucker



Tipp: Tausche zuckergesüßte Getränke gegen Wasser, Mineralwasser, Tee oder ungesüßte Alternativen – eine der wirksamsten Maßnahmen für stabile Glukosewerte.

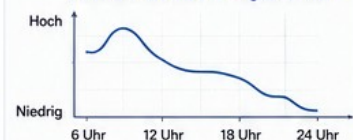
6 Mahlzeitentiming und Regelmäßigkeit

Regelmäßige Mahlzeiten zu ähnlichen Zeiten unterstützen einen stabilen Blutzuckerlauf. Unregelmäßiges Essen oder das Auslassen von Mahlzeiten führt oft zu starken Schwankungen.

Empfehlungen

- 3 Hauptmahlzeiten + 1–2 kleine Zwischenmahlzeiten bei Bedarf
- Versuche, Mahlzeiten zu ähnlichen Zeiten einzunehmen
- Größere Mahlzeiten eher in der ersten Tageshälfte
- Auf deinen Körper hören und individuell anpassen

Insulinsensitivität im Tagesverlauf



Bei vielen Menschen ist die Insulinsensitivität morgens höher als abends. (Individuelle Unterschiede möglich)

Es gibt keine beste Uhrzeit für alle. Finde deinen persönlichen Rhythmus.

Die wichtigsten Prinzipien auf einen Blick

- Kombination statt Verzicht
- Gemüse, Protein und Fett vor Kohlenhydraten
- Ballaststoffe täglich erhöhen
- Ausreichend Protein und gesunde Fette
- Stark verarbeitete Lebensmittel reduzieren
- Zuckerhaltige Getränke vermeiden
- Bewegung nach dem Essen nutzen
- Regelmäßige Mahlzeiten zu festen Zeiten

“ Kleine Veränderungen im Alltag haben eine große Wirkung auf deinen Blutzucker – und damit auf deine Gesundheit, deine Energie und dein Wohlbefinden. ”



Bewegung als wirksamstes Blutzucker-Werkzeug

Dein Körper ist für Bewegung gemacht.
Nutze seine stärkste Medizin.

Keine Maßnahme beeinflusst deinen Blutzucker so direkt, so effektiv und so vielseitig positiv wie Bewegung. Schon kleine Einheiten können einen spürbaren Unterschied machen – jeden Tag.

BEWEGUNG WIRKT AUF VIELEN EBENEN

- Senkt den Blutzucker
- Verbessert die Insulinsensitivität
- Hilft beim Gewichtsmanagement
- Stärkt Herz und Gefäße
- Steigert Energie und Wohlbefinden
- Fördert Schlaf und Stressabbau

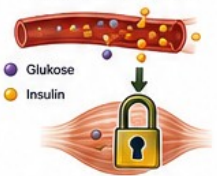
1 Warum Bewegung so unmittelbar wirkt

Arbeitende Muskulatur nimmt Glukose zu einem erheblichen Teil unabhängig von Insulin auf. Das bedeutet: Selbst bei Insulinresistenz kann Bewegung den Blutzucker effektiv senken.

Die insulinunabhängige Glukoseaufnahme

ohne Bewegung

Glukoseaufnahme in die Muskeln hauptsächlich über Insulin.



Weniger Glukose gelangt in die Muskelzelle.

mit Bewegung

Muskelkontraktion öffnet einen alternativen Weg für Glukose.



Mehr Glukose gelangt unabhängig von Insulin in die Muskelzelle.

✓ Bewegung senkt deinen Blutzucker – sofort und wirksam.

3 Ausdauertraining und seine Effekte

Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Fähigkeit der Muskulatur, Fett als Energiequelle zu nutzen, und stärkt Herz und Kreislauf – wichtige Bausteine für eine gesunde Stoffwechselfunktion.



Bessere Fettverbrennung



Stärkt Herz und Kreislauf



Mehr Ausdauer und Leistung



Verbesserte Insulinsensitivität

Empfehlung

Mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivität pro Woche, verteilt auf mehrere Tage:

- Zügiges Gehen
- Radfahren
- Schwimmen
- Joggen
- Tanzen

✓ Schon moderate Ausdauer bewegt deinen Stoffwechsel in die richtige Richtung.

2 Krafttraining und Muskelmasse

Muskulatur ist das größte glukoseverwertende Organ des Körpers. Mehr Muskelmasse verbessert deine Insulinsensitivität und erhöht die Speicherkapazität für Glukose in Form von Glykogen.



Mehr Muskelmasse = bessere Glukoseverwertung



Verbesserte Insulinsensitivität



Mehr Energie & Leistungsfähigkeit



Langfristig bessere Stoffwechselsundheit

Empfehlung

2–3 Mal pro Woche Krafttraining mit Fokus auf die großen Muskelgruppen:

- Beine (z. B. Kniebeugen, Ausfallschritte)
- Rücken (z. B. Rudern, Klimmzüge)
- Brust (z. B. Liegestütze, Bankdrücken)
- Schultern (z. B. Schulterdrücken)



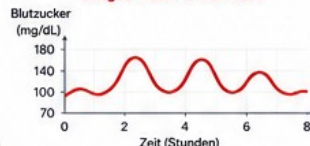
✓ Muskelaufbau ist aktive Diabetesprävention – in jedem Alter.

4 Bewegungspausen im Alltag

Auch jenseits des Trainings zählt jede Bewegung. Studien zeigen: Häufige kurze Pausen unterbrechen ungünstige Stoffwechselprozesse des langen Sitzens und verbessern den Blutzuckerverlauf messbar.

Studienergebnis: Alle 30 Minuten aufstehen lohnt sich

Langes Sitzen ohne Pause



Sitzzeit unterbrechen (alle 30 Min. 2–5 Min. bewegen)



Stelle einen Timer alle 30 Minuten



Stehe auf und bewege dich 2–5 Minuten



Gehe, strecke dich oder treppe



Dein Blutzucker bleibt stabiler

✓ Kleine Pausen – große Wirkung. Unterbrich dein Sitzen regelmäßig!

5 Realistischer Einstieg bei bestehenden Einschränkungen

Jeder Schritt zählt – unabhängig von Fitnesslevel, Gewicht oder körperlichen Beschwerden. Starte dort, wo du gerade stehst.



1. Klein starten
Schon 5–10 Minuten Bewegung bringen messbare Effekte.



2. Regelmäßig bleiben
Mehrere kurze Einheiten pro Woche sind effektiver als seltene, lange.



3. Unterstützung nutzen
Bei Beschwerden ärztlichen oder physiotherapeutischen Rat einholen.



4. Langsam steigern
Erhöhe Dauer und Intensität schrittweise – in deinem eigenen Tempo.

Gute Ausgangspunkte



• Kurz spazieren gehen nach den Mahlzeiten



• Treppen statt Aufzug



• Dehn- oder Mobilisationsübungen



• Alltagsbewegung bewusst einbauen

✓ Konsistenz schlägt Intensität. Dranbleiben ist der Schlüssel zum Erfolg.

Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Bewegung senkt den Blutzucker sofort – unabhängig von Insulin.
- ✓ Krafttraining baut Muskelmasse auf und verbessert nachhaltig die Insulinsensitivität.
- ✓ Ausdauertraining stärkt Herz, Kreislauf und Fettstoffwechsel.
- ✓ Bewegungspausen verbessern den Blutzucker – auch ohne Training.
- ✓ Schon kleine, regelmäßige Schritte machen einen großen Unterschied.

„Bewegung ist keine kurzfristige Maßnahme, sondern eine lebenslange Investition in deine Stoffwechselsundheit.“

”



Schlaf, Stress und ihr Einfluss auf den Blutzucker

Zwei unsichtbare Faktoren mit großer Wirkung.

Schlaf und Stress beeinflussen deine Hormone, deinen Appetit, deine Energie – und damit auch deinen Blutzucker. Gute Gewohnheiten in diesen Bereichen sind ein starker Schutz für deine Stoffwechselgesundheit.



1 Wie Schlafmangel die Insulinwirkung beeinträchtigt

Zu wenig oder schlechter Schlaf verschlechtert die Insulinsensitivität schon nach einer einzigen Nacht. Chronischer Schlafmangel hat einen ähnlich negativen Effekt wie eine deutliche Gewichtszunahme.

Was passiert im Körper?	Mögliche Folgen
Insulinsensitivität sinkt – Glukose bleibt länger im Blut.	Höhere Blutzuckerwerte
Leptin sinkt (Sättigungshormon).	Schlechtere Glukose-verwertung
Ghrelin steigt (Hungerhormon).	Erhöhtes Risiko für Gewichtszunahme
Mehr Hunger und Verlangen nach Süßem und Kalorienreichem.	Höheres Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Regelmäßiger, erholsamer Schlaf ist ein Schlüsselfaktor für stabile Hormone, guten Appetit und gesunde Blutzuckerwerte.

2 Der Zusammenhang zwischen chronischem Stress und Blutzucker

Dauerhafter Stress hält Cortisol und Adrenalin ständig erhöht. Das stresst deinen Körper – und deinen Blutzucker.



Chronischer Stress hält deinen Körper im „Alarmmodus“ – und erschwert die Blutzuckerregulation dauerhaft.

3 Praktische Ansätze zur Schlafverbesserung

Kleine Veränderungen deiner Schlafgewohnheiten können eine große Wirkung auf deinen Stoffwechsel haben.

Feste Schlafenszeit – auch am Wochenende beibehalten	Bildschirmzeit reduzieren mind. 1–2 Stunden vor dem Schlafen	Kühle, dunkle und ruhige Schlafumgebung (16–19 °C ideal)
Koffein bewusst nutzen: nach 14–16 Uhr meiden	Alkohol in den Abendstunden vermeiden – stört Tiefschlaf	Entspannungsritual einführen (lesen, dehnen, Meditation, Musik)

Blieben Schlafprobleme trotz dieser Maßnahmen bestehen, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen (z. B. Schlafapnoe, Restless Legs, Depression).

Empfohlene Schlafdauer (Richtwert)
 7–9 Stunden pro Nacht
 sind für die meisten Erwachsenen ideal – Qualität ist dabei entscheidend!

4 Praktische Ansätze zur Stressregulation

Regelmäßige Entspannung senkt Stresshormone, verbessert die Insulinwirkung und unterstützt stabile Blutzuckerwerte.

Regelmäßige Bewegung Baut Stress ab und stärkt Körper und Insulinsensitivität.	Atemübungen & Achtsamkeit Aktiviert den Parasympathikus und senkt Cortisol.	Soziale Kontakte Gespräche und Gemeinschaft wirken nachweislich stress-reduzierend.	Bewusste Pausen Kurze Erholungsphasen über den Tag verteilt – schon 5 Minuten helfen.
--	---	---	---

Einfache Atemübung für zwischendurch (2–3 Minuten)

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 2 Sekunden halten
- 6 Sekunden langsam durch den Mund ausatmen
- Wiederholen – 5 bis 10 Atemzüge reichen schon.

Regelmäßige Entspannung ist keine Zeitverschwendung – sondern eine Investition in deine Gesundheit.

Das Zusammenspiel



Die wichtigsten Take-Home-Messages

- Schlafmangel verschlechtert die Insulinwirkung und erhöht den Appetit.
- Chronischer Stress treibt den Blutzucker nach oben.
- Guter Schlaf und Stressregulation sind zentrale Bausteine für stabile Glukosewerte.
- Kleine, regelmäßige Schritte bringen die größte Wirkung.

„Wenn du deinen Schlaf schützt und deinen Stress regulierst, schenkst du deinem Körper die besten Voraussetzungen für stabile Blutzuckerwerte.“

Stoffwechsel und Gewicht nachhaltig regulieren

Nicht die schnellste Lösung – sondern die richtige Strategie führt zum Ziel.

Ein gesunder Stoffwechsel entsteht durch das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement – und durch Entscheidungen, die du langfristig umsetzen kannst.

„Kleine Schritte heute – große Veränderungen morgen.“

Nachhaltige Veränderung bringt:

- Gesundes Gewicht
- Stabile Blutzuckerwerte
- Mehr Energie und Leistungsfähigkeit
- Weniger Risiko für Erkrankungen
- Mehr Lebensqualität

1 Der enge, aber nicht vollständige Zusammenhang zwischen Gewicht und Insulinresistenz

Viszerales Bauchfett ist stoffwechselaktiv und kann Entzündungen fördern, die die Insulinwirkung in Muskeln und Leber beeinträchtigen. Doch auch Menschen mit Normalgewicht können insulinresistent sein – und umgekehrt.

Fettverteilung ist entscheidend

Gesund



Wenig viszerale Fett
niedriges Risiko

TOFI
(Thin Outside, Fat Inside)



Normalgewicht, aber
viel viszerale Fett –
erhöhtes Risiko

Übergewicht
(aber stoffwechselgesund)



Mehr Gewicht, aber
günstige Stoffwechsella-
ge möglich

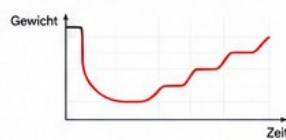


Das Körpergewicht allein ist ein unvollständiger, aber wichtiger Indikator für deine Stoffwechselgesundheit.

2 Warum nachhaltige Veränderung meist langsamer, aber wirksamer ist

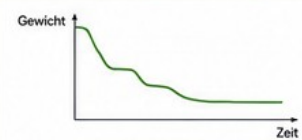
Extremdiäten führen oft zu schnellem Gewichtsverlust – aber auch zu einem hohen Rückfallrisiko (Jojo-Effekt). Moderate, dauerhaft beibehaltene Veränderungen zeigen langfristig die besten Ergebnisse.

Kurzfristige Crash-Diät



- ✗ Schneller Gewichtsverlust
- ✗ Jojo-Effekt häufig
- ✗ Verlust von Muskelmasse
- ✗ Negativer Effekt auf Stoffwechsel
- ✗ Schwer langfristig durchzuhalten

Nachhaltige Veränderung



- ✓ Langsamer, stabiler Gewichtsverlust
- ✓ Erfolgreich auf lange Sicht
- ✓ Erhalt von Muskelmasse
- ✓ Verbesserung der Stoffwechselwerte
- ✓ Nachhaltig in den Alltag integrierbar



Nachhaltigkeit schlägt Perfektion – kleine, stetige Schritte führen zum Erfolg.

3 Muskelmasse als unterschätzter Faktor

Muskeln verbrennen Glukose, steigern den Grundumsatz und verbessern die Insulinsensitivität. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse ab – wenn wir nichts dagegen tun.



Mehr Muskeln
= höhere
Glukoseaufnahme



Höherer
Grundumsatz



Bessere
Insulinsensitivität



Schutz vor
altersbedingtem
Muskelabbau

So unterstützt du deine Muskelmasse



Krafttraining
2–3x pro Woche,
Ganzkörperübungen
bevorzugen



Ausreichend Protein
1,2–1,6 g Protein
pro kg Körpergewicht
täglich



Erholung & Schlaf
Mind, 7–8 Stunden
für Regeneration und
Hormonbalance



Auch bei Gewichtsreduktion: Muskelmasse erhalten – nicht verlieren!

4 Medikamentöse Unterstützung: eine kurze, sachliche Einordnung

GLP-1-Rezeptoragonisten können bei entsprechender medizinischer Indikation wirksam zur Gewichtsreduktion und Verbesserung der Blutzuckerregulation beitragen. Sie sind jedoch verschreibungspflichtig und mit möglichen Nebenwirkungen verbunden.

Wichtig zu wissen

- ✓ Nur bei medizinischer Indikation und ärztlicher Verordnung
- ✓ Kann Gewichtsverlust und Blutzuckerwerte verbessern
- ✓ Mögliche Nebenwirkungen (z. B. Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden)
- ✓ Ärztliche Begleitung und Kontrolle sind unerlässlich
- ✓ Ausreichende Proteinzufuhr und Krafttraining wichtig, um Muskelmasse zu erhalten



Die Entscheidung für oder gegen eine medikamentöse Unterstützung ist ausschließlich in ärztlicher Absprache zu treffen.

5 Realistische Zielsetzung

Perfektion ist nicht nötig – bereits kleine Erfolge haben eine große Wirkung auf deinen Stoffwechsel und deine Gesundheit.



5–7 %

Gewichtsreduktion

des Körpergewichts reichen aus, um

- ✓ die Insulinsensitivität deutlich zu verbessern
- ✓ das Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken
- ✓ Blutdruck, Blutfette und Entzündungswerte zu verbessern

Dein Fahrplan für nachhaltigen Erfolg



1

Bewusste Ernährung
Echte Lebensmittel,
kluge Kombination,
Ballaststoffe



2

Regelmäßige Bewegung
Kraft- und Ausdauer-
training sowie mehr
Alltagsbewegung



3

Guter Schlaf
Erholung für Körper
und Hormone –
jede Nacht



4

Stress im Griff
Entspannung, Atmung,
Achtsamkeit und
Pausen



5

Dranbleiben
Geduld, Konsequenz
und Selbstfürsorge
sind der Schlüssel



Gesundheit ist kein Ziel – sie ist ein Weg. Jeden Tag.

„Dein Stoffwechsel ist nicht dein Schicksal. Mit Wissen, guten Gewohnheiten und Geduld kannst du deinen Körper verändern – für heute und für viele gesunde Jahre.“



Robert Kremer



www.myfreedomai.de

Diagnostik und Monitoring – die eigenen Werte verstehen

Wissen ist der erste Schritt zu nachhaltiger Gesundheit.

Regelmäßige Kontrollen und ein besseres Verständnis deiner Werte helfen dir, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern.

Ein ganzheitlicher Blick auf deine Gesundheit

- Blutzucker
- Blutdruck
- Blutfette
- Körpergewicht & Bauchumfang
- Schlaf & Stress
- Bewegung
- Ernährung

1 Die klassischen Laborwerte im Überblick

Diese Werte geben wichtige Hinweise auf deine Blutzuckerregulation und deinen Stoffwechsel. Sie sollten immer im Gesamtzusammenhang betrachtet werden.

Test	Was wird gemessen?	Normalbereich	Prädiabetes	Diabetes
Nüchternblutzucker (mg/dl)	Blutzucker nach mind. 8 h Fasten	unter 100 (< 5,6 mmol/l)	100 – 125 (5,6 – 6,9 mmol/l)	≥ 126 (≥ 7,0 mmol/l)*
HbA1c-Wert (%)	Durchschnittlicher Blutzucker der letzten 8–12 Wochen	unter 5,7	5,7 – 6,4	≥ 6,5*
Oraler Glukose-toleranztest (oGTT) (mg/dl)	Blutzucker 2 Stunden nach Aufnahme einer Zuckerkörnung (75 g)	unter 140	140 – 199	≥ 200*
HOMA-IR-Index	Berechnet aus Nüchternblutzucker und Nüchterninsulin	< 2,0	2,0 – 2,9	≥ 3,0 (insulinresistent)

* Diabetes-Diagnose: durch eine zweite, unabhängige Messung bestätigen.

- ✓ Weitere wichtige Werte im Gesamtkontext: Blutfette (Triglyzeride, HDL, LDL), Blutdruck, Bauchumfang, Leberwerte, Entzündungsmarker (z. B. hs-CRP).

3 Was die aktuelle Evidenz zu CGM bei Stoffwechselgesunden zeigt

- Begrenzte Evidenz:** Studien zeigen bislang keinen klar belegten Nutzen von CGM-Systemen für gesunde Menschen.
- Unklare Zielwerte:** Viele beworbene „optimale“ Zielwerte sind von Diabetes-Grenzwerten abgeleitet – ohne Beleg, dass sie für Gesunde sinnvolle Ziele sind.
- Psychologische Risiken:** Eine übermäßige Fokussierung kann zu unnötiger Verunsicherung und einem gestörten Verhältnis zum Essen führen – ohne nachgewiesenen gesundheitlichen Zusatznutzen.
- Verfügbarkeit:** Fachleute kritisieren, dass die starke Nachfrage durch Gesunde die Verfügbarkeit für Menschen mit Diabetes erschweren kann, die auf CGM angewiesen sind.

2 Der Trend zum kontinuierlichen Glukosemonitoring (CGM)

CGM-Systeme messen den Glukosewert im Gewebe in Echtzeit – Tag und Nacht – und zeigen Verläufe, Muster und individuelle Reaktionen auf Mahlzeiten, Bewegung und Stress.

- Kontinuierliche Messung
- Echtzeitdaten auf dem Smartphone
- Erkennen von Mustern
- Unterstützung für Verhaltensänderungen

Wichtig: Bei Menschen ohne Diabetes ist der tatsächliche Nutzen wissenschaftlich bislang nur begrenzt belegt. Eine sachliche Einordnung ist entscheidend.

4 Eine sachliche Einordnung für deine Entscheidung

Für Menschen ohne Diabetes oder Prädiabetes

- ✓ CGM ist nicht notwendig und sein Nutzen nicht eindeutig belegt.
- ✓ Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement sind auch ohne CGM hochwirksam.
- ✓ Hilfreich kann es für Neugier, Kurzzeit-Experimente oder persönliches Interesse sein – mit realistischen Erwartungen.



Für Menschen mit Prädiabetes oder Diabetes

- ✓ CGM kann ein sinnvolles und gut belegtes Werkzeug zur engmaschigen Verlaufskontrolle sein.
- ✓ Unterstützt die individuelle Therapieanpassung gemeinsam mit der Ärztin/dem Arzt.
- ✓ Ermöglicht tiefere Einblicke in Muster und hilft, besser informierte Entscheidungen zu treffen.



Entscheide bewusst: medizinischer Nutzen oder persönliches Interesse? Sprich bei Unsicherheiten mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

5 Wann eine ärztliche Diagnostik angezeigt ist

Eine Abklärung hilft, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt zu handeln – oft lange bevor Symptome auftreten.

- Familiäre Vorbelastung Typ-2-Diabetes
- Übergewicht (BMI ≥ 25 kg/m²) oder Bauchfett
- Bluthochdruck (≥ 130/85 mmHg) oder Medikamente
- Auffällige Blutfette (z. B. hohe Triglyzeride, niedriges HDL)
- Symptome: ungewöhnlicher Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, Sehstörungen
- Regelmäßige Vorsorge ab dem 40. Lebensjahr – auch ohne Symptome

Früh erkennen – rechtzeitig handeln – langfristig gesund bleiben.

Dein Vorsorgefahrplan (Empfehlung)

- ✓ Ab 40 Jahren: alle 1–2 Jahre Kontrollwerte prüfen
- ✓ Bei Risikofaktoren: individuelle Intervalle mit Arzt besprechen
- ✓ Werte im Verlauf beobachten – Trends erkennen
- ✓ Ganzheitlich betrachten – nicht nur den Einzelwert



“ Zahlen erzählen eine Geschichte – wenn du sie verstehst, kannst du die Richtung bestimmen. Deine Werte sind nicht dein Schicksal, sondern dein Kompass. ”

Wochenplan und Checklisten

Dieser Praxisteil überträgt die Inhalte des Buches in einen konkreten, alltagstauglichen Rahmen. Er ersetzt keine individuelle ärztliche Beratung, insbesondere nicht bei bestehendem Diabetes, Prädiabetes oder der Einnahme blutzuckersenkender Medikamente – Anpassungen der Ernährungs- oder Bewegungsgewohnheiten sollten in diesem Fall ärztlich abgestimmt werden.



WOCHENPLAN FÜR STABILERE BLUTZUCKERWERTE

MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Ernährung: jede Hauptmahlzeit mit Gemüse und Protein beginnen. Bewegung: 10 bis 15 Minuten Spaziergang nach dem Mittagessen. Reflexion: eigenes Energielevel über den Tag beobachten.	Bewegung: 20 bis 30 Minuten Krafttraining. Ernährung: ein zuckerhaltiges Getränk durch Wasser oder ungesüßten Tee ersetzen. Schlaf: feste Schlafenszeit einhalten.	Bewegung: Spaziergang nach mindestens einer Mahlzeit. Ernährung: eine ballaststoffreiche Zutat bewusst ergänzen (Hülsenfrüchte, Vollkorn, Gemüse). Stress: 10 Minuten bewusste Entspannung oder Atemübung.	Bewegung: 20 bis 30 Minuten Krafttraining. Alltag: eine längere Sitzphase durch eine kurze Bewegungspause unterbrechen. Reflexion: Rückblick auf Heißhunger oder Energielosigkeit der letzten Tage.	Ernährung: bewusste, ausgewogene Mahlzeitenplanung für das Wochenende. Bewegung: Spaziergang nach dem Essen. Vorsorge: prüfen, ob eine Vorsorgeuntersuchung oder Blutuntersuchung ansteht.	Bewegung: längere Aktivität im Freien (Wandern, Radfahren, Schwimmen). Genuss: entspannte, achtsame Mahlzeiten ohne strikte Kontrolle. Erholung: bewusste Auszeit.	Erholung: Fokus auf ausreichend Schlaf. Planung: Mahlzeiten und Bewegungseinheiten für die kommende Woche grob vorausdenken.



TÄGLICHE CHECKLISTE

- ☐ Mindestens eine Bewegungseinheit, auch ein kurzer Spaziergang nach dem Essen zählt
- ☐ Jede Hauptmahlzeit enthält Gemüse, Protein oder gesunde Fette
- ☐ Zuckerhaltige Getränke bewusst reduziert oder ersetzt
- ☐ Ausreichend Schlaf mit fester Schlafenszeit angestrebt
- ☐ Ein Moment bewusster Stressregulation



WÖCHENTLICHE CHECKLISTE

- ☐ Zwei bis drei Krafttrainingseinheiten absolviert
- ☐ Rückblick auf Energielevel, Heißhunger und Schlafqualität der Woche
- ☐ Bewusste Reduktion stark verarbeiteter Lebensmittel
- ☐ Prüfen, ob Vorsorgetermine oder Laborkontrollen anstehen
- ☐ Ein Moment kritischer Reflexion: Welche Gewohnheit hat diese Woche den größten Unterschied gemacht?



CHECKLISTE: WANN ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG SINNVOLL IST

- ☐ Ungewöhnlicher Durst, häufiges Wasserlassen oder unerklärliche Müdigkeit
- ☐ Ungewollter Gewichtsverlust ohne erkennbaren Grund
- ☐ Bekannte familiäre Vorbelastung mit Typ-2-Diabetes und noch keine aktuelle Laborkontrolle
- ☐ Bestehendes Übergewicht in Kombination mit erhöhtem Blutdruck oder auffälligen Cholesterinwerten
- ☐ Vor Beginn intensiver sportlicher Aktivität bei bestehenden Vorerkrankungen
- ☐ Bei bereits bekanntem Prädiabetes, Diabetes oder Einnahme entsprechender Medikamente vor jeder größeren Ernährungs- oder Bewegungsumstellung



WICHTIG ZU BEACHTEN

- ✓ Kleine, konsequente Schritte bringen langfristig mehr als Perfektion.
- ✓ Regelmäßigkeit ist wichtiger als einzelne perfekte Tage.
- ✓ Höre auf deinen Körper und feiere kleine Erfolge.
- ✓ Gesundheit ist ein Prozess, kein kurzfristiges Projekt.

Dranbleiben lohnt sich – für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität!



DEINE NOTIZEN



Gute Gewohnheiten sind wie ein Kompass – sie führen dich jeden Tag in die richtige Richtung.



SCHLUSSWORT

Blutzucker und Insulinresistenz sind keine abstrakten Laborwerte, sondern unmittelbar mit Energie, Stimmung, Gewicht und langfristiger Gesundheit verknüpft.

Die gute Nachricht, die sich durch dieses Buch zieht, lautet: Insulinresistenz ist in den meisten Fällen kein unveränderliches Schicksal, sondern ein Zustand, der auf vergleichsweise einfache, gut belegte Veränderungen in Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressmanagement reagiert – häufig spürbar, bevor sich Laborwerte überhaupt sichtbar verändern.

Gleichzeitig lohnt sich ein nüchterner Blick auf aktuelle Trends: Nicht jedes Werkzeug, das im Zusammenhang mit Blutzucker vermarktet wird, ist für jede Person gleichermaßen sinnvoll oder notwendig. Ein Verständnis der eigenen Werte, ein realistischer Blick auf die eigene Stoffwechselgesundheit und die konsequente Umsetzung weniger, aber wirksamer Gewohnheiten tragen langfristig mehr zur Gesundheit bei als kurzfristige Trends oder übermäßige Selbstüberwachung.



Dieses Buch ersetzt keine

individuelle medizinische Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Es soll dazu beitragen, die eigene Stoffwechselgesundheit besser zu verstehen, informierter mit ärztlichem Fachpersonal ins Gespräch zu gehen und im Alltag an den Stellschrauben anzusetzen, die nachweislich einen Unterschied machen.



Ernährung
bewusst wählen



Bewegung
in den Alltag
integrieren



Schlaf
schützen



Stress
reduzieren



Kleine Schritte,
große Wirkung



Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Sie stellen jedoch keine medizinische Beratung dar. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.



Über den Autor

Robert Kremer

Robert Kremer beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit den Themen Ernährung, Bewegung und Stoffwechselgesundheit.

Sein Ziel: komplexe Zusammenhänge verständlich erklären und praxistaugliche Wege aufzeigen, wie jeder Mensch seine Gesundheit aktiv und nachhaltig verbessern kann.

Mit diesem Buch teilt er Wissen, Erfahrungen und bewährte Strategien – wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und motivierend.

Robert Kremer



Weitere Informationen, Artikel
und Ressourcen finden Sie auf:

www.myfreedomai.de



Copyright 2025 Robert Kremer
Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung des Autors.



MyFreedomAI

Wissen. Freiheit. Gesundheit.