



Detektivische Medizin



Prof. Dr. Bijan Amini
Tel.: 0171 - 3456 271

professor@bijanamini.de

Detektivische Medizin

Körperliche Symptome

Fall: Christel (Diabetes)

Der *Diabetes mellitus Typ 2* ist eine Volkskrankheit, unter der Millionen von Menschen leiden, allein in Deutschland etwa acht Millionen. Hinzukommen Schätzungsweise weitere zwei Millionen, die Diabetes haben, es aber nicht wissen. Im Grunde ist der Diabetes eine Stoffwechsellage, die – unbehandelt – schwere Folgen haben kann.

Normalerweise sorgt das Hormon *Insulin* dafür, dass der überschüssige Zucker aus den Blutbahnen abtransportiert, in Fett verwandelt und in die Zellen gestopft wird, wodurch es zur Gewichtszunahme kommt. Aber bei Insulininsuffizienz funktioniert diese natürliche Aufräumarbeit nicht mehr. So schwimmen zu viele Zuckerpartikel im Blut. Zusammen mit Fett bilden sie Klumpen, die zu Verstopfung der Blutbahnen führen. Blutbahnen sind Transportwege, ähnlich wie Autobahnen und Straßen. Sie müssen immer frei bleiben, damit alle Körperzellen mit Sauerstoff und Nahrung versorgt werden.

Wenn nun Zucker und Fett in den Blutbahnen verklumpen, kommt es zu einer Verstopfung, und sie ist höchst gefährlich. Millionen von Zellen sterben ab, weil sie keine Energie und keinen Sauerstoff bekommen. Passiert die Verstopfung im Gehirn, so erleidet man einen *Schlaganfall*. Passiert sie im Herz, so

kommt es zum *Herzinfarkt*. Passiert sie in einem Augen, so kommt es zur Blindheit. Passiert sie in einem Bein, muss es amputiert werden.

Wie heißt es doch so schön: Etwas Süßes in Ehren, kann man niemandem verwehren. Regelmäßig zu viel Süßes sollte man jedem jedem verwehren! Wer auf Süßes nicht verzichten kann, wird früher oder später einen hohen Preis dafür bezahlen müssen. *Der Industriezucker, der heutzutage alle unsere Lebensmittel verseucht hat, ist eine Droge, ja ein verführerisch gut schmeckendes und süchtig machendes Gift*. Das muss man einmal klar und deutlich aussprechen.

Zu Beginn seiner Produktion war er ein unbezahlbar teurer Luxusartikel, der grammweise in der Apotheke verkauft wurde. Heute ist er so billig, dass sich jeder noch so arme Mensch leisten kann, auf eine nette Art seine Gesundheit zu ruinieren. Die Zahlen sind erschreckend. Noch vor 50 Jahren wurden die Menschen in Deutschland erst mit 60 Jahren zuckerkrank. Heute sind es schon Jugendliche, ja sogar Kinder, die fettleibig sind und an Typ-2-Diabetes erkranken.

Dies vorweg, und nun zu einem spektakulären Fall, bei dem es der detektivischen Medizin gelang, Diabetes in Rekordzeit zu verabschieden. Mitte Dezember 2020 kontaktierte mich Christel (65 Jahre, Witwe, allein lebend) wegen einer lange zurückliegenden Krise. In einem Telefonat bat ich sie, ihre Geschichte aufzuschreiben und mir per E-Mail zuzusenden. Ich bekam den Text, redigierte ihn gründlich und schickte ihn wieder zurück. Angeregt durch meine Fragen und Formulierungen erweiterte sie ihre Geschichte um etliche wichtige Erinnerungen. Nach dieser Vorbereitung, die in der Regel immer vorab stattfindet, machten wir den ersten Termin für das erste Beratungsgespräch am 5. Januar 2021. Ich dokumentiere hier die Endfassung von Christels E-Mail vom Ende Dezember 2020.

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

vor 22 Jahren nahm ich an einem Ihrer Seminare über Logotherapie teil. Ich steckte damals in einer tiefen Krise. Das Seminar half mir, aus dem Tief herauszufinden, aber endgültig überwun-

den habe ich die Krise bis heute nicht. Nun wende ich mich nach so langer Zeit wieder an Sie und hoffe, dass ich erneut Anstöße bekomme, um diese alte Krise endlich hinter mir zu lassen und nach vorne zu schauen.

Meine Krise ereignete sich vor 23 Jahren. In dem Jahr hatten mein Mann und ich unseren 25-jährigen Hochzeitstag gefeiert. Die Ehe war zwar nicht ideal, es gab immer wieder Probleme, aber es ist trotzdem eine stolze Leistung, 25 Jahre verheiratet zu sein. Das schaffen die wenigsten Paare.

Die Trennung kam plötzlich, und zwar ausgerechnet am Heiligabend. Schon in der Adventszeit gab es auffällige Zeichen. Einmal kam mein Mann ungewöhnlich schick angezogen und sagte, er wolle sich ein Rasierwasser kaufen. Das hatte bislang immer ich besorgt. Doch ich dachte mir nichts dabei, weil es kurz vor Weihnachten im Friseurberuf sehr viel zu tun gab und ich überlastet war. Ich dachte, er nimmt Rücksicht auf mich.

Am 24. Dezember musste ich von 7.00 bis 14:30 Uhr arbeiten. Als ich müde von der Arbeit nach Hause zurückkam, dachte ich, dass wir gemeinsam einen Kaffee trinken. Eine Freundin war kurz vorbeigekommen. Wir unterhielten uns und warteten auf meinen Mann, um mit dem Kaffee anzufangen. Da hörten wir, dass die Eingangstür ins Schloss fiel. Wir dachten uns nichts dabei. Etwas später fand ich einen Zettel in der Küche. Darauf stand, er liebt schon seit längerem eine andere Frau, zu der er jetzt hinziehen wird. Das war der Schock meines Lebens und die größte Krise, die ich je erlebt habe.

Mittlerweile habe ich ihm verziehen, zumal er bei seiner Geliebten kein Glück fand, ganz im Gegenteil! Er verfiel dem Alkohol, verlor seine sozialen Kontakte und verarmte schließlich. Mir geht es noch immer nicht gut. Ich habe folgende Krankheiten entwickelt, die wohl in irgendeiner Weise mit meiner Krise zusammenhängen:

- Diabetes
- Bluthochdruck
- Asthma

Ich lebe allein, daher mache ich mir manchmal Sorgen, ob denn alles gut geht. Dann aber sage ich mir, es gibt Menschen, denen es noch viel schlechter geht. Bei diesem Vergleich bin ich wiederum sehr zufrieden.

Diese Schwankungen sollen ein Ende haben. Ich will endlich leben, und nicht immer nur meine Krankheiten pflegen und Medikamente schlucken (gegen Diabetes drei Mal täglich Metformin 500 und gegen Bluthochdruck zwei Mal täglich Valsartan dura 80 mg). Ich bin entschlossen, an meiner Gesundheit zu arbeiten und dem Ruf des Lebens zu folgen. Ich möchte trotz meiner Beschwerden das Schöne im Leben spüren. Ich will offen und mutig sein für alles Neue, das auf mich zukommt. Können Sie mich bitte bei diesen Vorsätzen unterstützen?

Viele Grüße, Christel«

1. Rationale Methode

Am 5. Januar 2021 haben wir die erste Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 57 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Zuerst wollte ich wissen, wie der Tagesablauf bei Christel aussieht und wie sie sich ernährt. Das führte zu folgenden Informationen bzw. Erkenntnissen:

- Christel hat einen übertriebenen Putzeifer und ist ständig dabei, alles aufzuräumen. Sie steht unter Druck. Wie viel Zeit sie auch täglich in solche Tätigkeiten investiert, weder wird sie fertig noch findet sie innere Ruhe. Spazieren in der frischen Luft betrachtet sie als Zeitverlust.
- Was die Ernährung betrifft, so kocht sie selbst und bemüht sich auch darum, frisches Gemüse und vitaminreiche Kost zu sich zu nehmen. Allerdings trinkt sie zu den Mahlzeiten gern ein Glas Wein und nach dem Essen eine süße Nachspeise. Zum Kaffee gönnt sie sich ein Stück Kuchen und zwischendurch Schokolade. Schon jetzt war mir klar, dass Christel bei mangelnder Bewegung einen zu hohen Zuckerkonsum hat. Das würde die Erkrankung an *Diabetes* erklären.

- Doch bevor ich mit der Umstellung der Ernährung und Lebensweise begann, suchte ich nach Gründen für die Entstehung der anderen zwei Symptome. Auffällig schien mir die Putzsucht jeden Morgen gleich nach dem Frühstück. Warum eigentlich? Eine Person kann doch nicht allzu viel Schmutz bzw. Unordnung machen. Die detektivische Suche führte zum Erziehungsideal der Mutter, das darin lag, alles im Haus blitzblank zu halten. Machte Christel als Kind auch nur irgendeinen Fleck, so rastete die Mutter aus und musste den sofort entfernen. Christel wurde dazu erzogen, alles sauber und ordentlich zu halten. Diese frühe Prägung hinterließ beim Kind Spuren, nämlich: Putzeifer gleich nach dem Frühstück, damit verbunden *innere Unruhe* und *Bluthochdruck*.
- Auch den Grund für die Entwicklung von Asthma haben wir ausfindig machen können. Er lag im Redeverbot, das die Mutter verhängt hatte. Wenn Christel als Kind etwas erzählen wollte, schaute die Mutter sie streng an und sagte, sie solle den Mund halten und nicht zu viel reden. Im Erwachsenenalter hat Christel Probleme beim Reden, insbesondere, wenn viele Menschen anwesend sind. Da fühlt sie ein *Würgegefühl im Hals*. Es ist durchaus möglich, dass Christels *Kurzatmigkeit* und sogar ihr *Asthma* mit diesem Verbot zusammenhängen. So gelang es, alle drei Symptome zum Sprechen zu bringen. *Diabetes* bringt den zu hohen Zuckerkonsum bei Bewegungsmangel, *Bluthochdruck* den Sauberkeitszwang und das *Asthma* das Redeverbot zum Ausdruck.

Warum die Mutter so lieblos und schroff zu ihrer Tochter war, konnten wir auch herausfinden. Christel war ein unerwünschtes Kind. Ihre Mutter war 14 Jahre älter als ihr Vater. Sie stammte aus einer sozialdemokratischen, er aus einer streng katholischen Familie. Wenn Christel als Kind die Eltern ihres Vaters besuchte, wurde sie geliebkost und verwöhnt. Kam sie wieder nach Hause zu Mama zurück, durfte sie nichts Gutes erzählen, denn in den Augen der Mutter waren die Schwiegereltern Pfaffenköpfe. Christel erinnert sich noch an etliche traurige Ereignisse, zum Beispiel an die häufige Wendung der Mutter: *Du bringst mich noch ins Grab*. Und es geschah mehrmals, dass die Mutter eine

Tasche packte und dem sechs Jahre alten Kind drohte, in der Nacht einfach wegzugehen und nie wieder zurückzukommen.

Das waren aufschlussreiche Erkenntnisse, die meinen Eindruck von den drei Symptomen abrundeten.

- Die panische Angst des Kindes, die Mutter würde ihre Drohung wahr machen und sie tatsächlich verlassen, lebte in der Seele wieder auf, als Christel von ihrem Ehemann auf eine kalte und grässliche Weise verlassen wurde.
- Christels Seele hatte Trost in Süßem gefunden und ihren Körper durch chronisch hohen Zuckerkonsum vergiftet. So war es zur Erkrankung an *Diabetes mellitus Typ 2* gekommen.
- Unter der seelischen Belastung, ungeliebt, abgestoßen und alleingelassen zu werden, hatten sich die Folgesymptome *Bluthochdruck* und *Asthma* gebildet.

In Christels jahrzehntelanger Krankengeschichte waren die körperlichen Symptome nie in diesem Zusammenhang gesehen worden. Trotz der belasteten Kindheit hatte Christel es geschafft, Friseurmeisterin zu werden und ihr Leben finanziell und sozial auf eine solide Basis zu stellen. Eigentlich müsste sie ihr Leben nun im Ruhestand in vollen Zügen genießen, aber die Zwänge der mütterlichen Erziehung einerseits und das Verlassenwerden durch den Ehemann andererseits hatten ihre Seele eigentlich nie zur Ruhe kommen lassen. Ich hatte klar den Eindruck, dass diese beiden seelischen Belastungen die Hauptursachen für alle Symptome sein könnten. Hier habe ich die Beratung angesetzt, die ich nun in Dialogform wiedergebe.

Bijan Amini: »Die überaus bittere Enttäuschung, die Sie vor 23 Jahren erlebten, als ihr Mann Sie plötzlich verließ, kann niemand einfach wegstecken oder verarbeiten. So etwas verursacht seelische Wunden, die durch viel Liebe und Zuwendung ausgeglichen werden wollen. Und da Sie niemanden hatten, der sich um Sie kümmerte, übernahmen Sie diese Aufgabe selbst, indem Sie sich verwöhnten: ein Glas Wein zu den Mahlzeiten, eine Süßspeise danach, Süßigkeiten zwischen-

durch und ein Stück Kuchen zum Kaffee. Das waren Ersatzmittel, mit denen Sie Ihr Leben zu versüßen und die fehlende Liebe zu kompensieren versuchten. So verständlich auch solche Essgewohnheiten menschlich sind, Ihrem Körper haben sie am Ende geschadet. Sehen Sie das auch so?«

Christel: »Im Grunde weiß ich es selbst. Aber was kann ich denn tun? Ich will ja wegkommen von der Krankheit, aber ich weiß nicht wie.«

Bijan Amini: »Sie wissen, dass der normale Blutzuckerwert bei etwa 5,5 mmol/l liegt. Mit 8,5 liegen Sie weit darüber. Würden Sie denn mitmachen, wenn ich Ihnen einen völlig neuen Tagesplan empfehlen würde? Das wird zwar harte Arbeit sein, aber wenn Sie es ernst meinen damit, dass Sie nicht länger Ihre Krankheiten pflegen, sondern leben möchten. Wenn Sie es wirklich ernst meinen damit, dass Sie dem Ruf des Lebens folgen wollen, um das Schöne im Leben zu spüren, dann sollten Sie meinen Plan 30 Tage lang ausprobieren.«

Christel: »Ich bin fest entschlossen, alles zu tun, was Sie mir empfehlen.«

Bijan Amini: »Dann fangen wir gleich heute an, und zwar mit dem körperlichen Symptom *Diabetes*, damit Ihre Blutzuckerwerte schnell sinken. Sobald wir hier die ersten Erfolge sehen, wenden wir uns den anderen zwei seelisch bedingten Symptomen zu. Ist es Ihnen recht?«

Christel: »Ja, ich bin einverstanden.«

Bijan Amini: »Ab sofort gilt: Kein Schluck Kaffee, kein Gramm Zucker und kein Tropfen Alkohol! Das ist der Grundsatz für die nächsten 30 Tage. Und jetzt kommt der neue Tagesplan:

Zum Frühstück lassen Sie den Kaffee weg. Er putscht unnötig auf und verschlimmert Ihren Bluthochdruck. Trinken Sie morgens Kräutertee oder reichlich warmes Wasser. Essen Sie dazu Vollkornbrot, Hartkäse und Haselnüsse. Gleich nach dem Frühstück gehen Sie 30 Minuten in der frischen Luft spazieren, und zwar egal bei welchem Wetter. Nach dem Spaziergang machen Sie eine musikalische Ruhepause. Sie setzen sich bequem in einen Sessel, legen die Beine hoch und hören

30 Minuten lang eine sanfte Musik. Während dieser Zeit schalten Sie bewusst alle Gedanken ab. Prüfen Sie nach dieser Ruhepause kritisch, ob es wirklich etwas zu putzen oder aufzuräumen gibt. Wenn ja, tun Sie es, aber maximal 30-40 Minuten. Wie klingt das für Sie?«

Christel: »Klingt gut! Das ist überhaupt kein Problem. Und wie geht es weiter?«

Bijan Amini: »Jetzt kommt der zweite Tagesabschnitt dran, die Gestaltung des Mittags und des Nachmittags.

Mittagessen: Biogemüse dünsten oder im Dampfgarer fettlos zubereiten und dazu eine Scheibe Vollkornbrot. Bitte reduzieren Sie für 30 Tage die Kohlenhydrate (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Weißbrot und ähnliches) auf ein Minimum, am besten auf null. Nehmen Sie vier bis sechs Bierhefe-Tabletten nach dem Mittagessen. Dieses Naturprodukt ist reich an Thiamin (Vitamin B1). Das Verdauungssystem braucht Thiamin, um viele Nahrungsmittel zu verarbeiten. Vitamin B1 kann den überschüssigen Zucker kompensieren. Was dem Körper Vitamin B1 raubt, das sind Kaffee, Alkohol, Zucker und Stress. Nach dem Mittagessen legen Sie sich eine Stunde hin und danach gehen Sie einkaufen möglichst zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Zum Abendessen machen Sie sich einen abwechslungsreichen Salat aus Zutaten wie: Tomaten, Gurken, Blattsalat, Radieschen, Rote Bete, Rote Paprika, Karotten und Hülsenfrüchten (Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen). Die Soße machen Sie auch selbst, und zwar aus Olivenöl, Zitronensaft und Joghurt. Nach dem Abendessen sehen Sie eine gezielt ausgesuchte Sendung im Fernsehen und schalten dann das Gerät aus. Gehen Sie gegen 22.00 Uhr ins Bett und schlafen Sie so lange, bis Sie problemlos aufstehen können.«

Mit dieser Ernährungsberatung ging unser erstes Gespräch zu Ende. Ein Traum wurde nicht induziert. Den Schwerpunkt setzte ich zunächst auf Körperarbeit, konzentriert auf Bewegung und Umstellung der Ernährung. Christel sollte jeden Tag ein Protokoll machen, und nach einer Woche wollten wir die Ergebnisse anschauen.

2. Fortsetzung der rationalen Methode

Eine Woche später (am 12. Januar 2021) haben wir die die Beratung fortgesetzt. Das Gespräch dauerte 69 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Es gab viel Erfreuliches zu berichten:

- Der Tagesplan der ersten Woche war präzise eingehalten worden.
- Die innere Unruhe, nach dem Frühstück alles blitzblank putzen zu müssen, war nur noch auf einen Gewohnheitsreiz zurückgegangen.
- Das Laufpensum betrug im Schnitt fünf bis sechs Kilometer pro Tag. Viele schöne Musikstücke, die lange nicht gehört worden waren, wurden neu entdeckt. Die Ruhe nach dem Spaziergang tat Christel sehr gut, weil sie sich sonst nie Ruhe gegönnt hatte. Sie entdeckte einen neuen Wert in ihrem Leben, nämlich das bewusste Nicht-Tun.
- Der Höhepunkt der Präsentation war das Ergebnis des Blutzuckerwertes. Er war von 8,5 auf 8,2 mmol/l gesunken, eine Sensation! Sechs Jahre lang stieg dieser Wert trotz aller Bemühungen stetig. Nun sank sie zum ersten Mal innerhalb einer Woche. Christels Glück war kaum zu beschreiben.
- Diese Euphorie hatte positiven Einfluss auf das seelische Wohlbefinden. Der chronische Zeitdruck war verschwunden, und ihre Stimmung beschrieb Christel mit den Worten: *entspannt und fröhlich*.

Da nun alles so wunderbar gelungen war, empfahl ich die Steigerung des Laufpensums um 30%. Statt zwei Mal 30 Minuten sollte Christel in der zweiten Woche täglich zwei Mal 40 Minuten stramm spazieren gehen. Diese Leistung sollte durch folgende Vitamine und Mineralstoffe unterstützt werden:

- Am Morgen vor dem Frühstück: Eisen und danach Kalzium+Vitamin D₃. Diese Kombination aktiviert den Körper, ohne ihn aufzuputschen.

- Am Abend nach dem Essen Magnesium und Vitamin A. Diese Kombination sorgt für eine bessere Regeneration und einen tieferen Schlaf.

3. Subrationale Methode

Christel hatte ungebeten einen Traum gehabt, den den sie so erzählte.

Christel: »In meinem Traum war ich zusammen mit meinem geschiedenen Mann Karl in einer Schneiderei. Dort hingen Hosen und Sakkos in vielen Farben und Größen. Ein Verkäufer brachte welche zum Anprobieren, und sie passten Karl recht gut, allenfalls musste die eine oder andere Hose etwas gekürzt werden, sonst waren wie perfekt. Karl probierte welche aus und machte dabei einen stolzen Eindruck. Auf einmal hatte er eine ganz andere Ausstrahlung. Offensichtlich freute er sich sehr über sein Outfit, und ich spürte, dass seine Freude auf mich zurückstrahlte. Darum bat ich den Verkäufer, noch mehr Kleidung in anderen Farben zu bringen, damit Karl mehr Kombinationsmöglichkeiten hat. Karl machte ein besorgtes Gesicht wegen der Kosten. Ich aber sagte zu ihm, dass ich alles gern bezahlen würde, egal wie viel es kostet. Schließlich sagte ich, dass er jetzt fein auftreten und sich sogar bei seinen Eltern sehen lassen könne, damit sie ihn endlich mit anderen Augen sehen.«

Mit ihrem Traum konnte Christel nichts anfangen, mir hingegen war sofort klar, dass die Seele durch diesen Traum eine Botschaft der Versöhnung und Vergebung senden wollte. Christels tiefe Enttäuschung, dass der Ehemann nach 25 Jahren Ehe sie ausgerechnet am Heiligabend verlassen hatte zu sein, war folgenreicher. Ihre Seele war mit der Verarbeitung dieses Erlebnisses weit überfordert. Darum suchte sie nach Ausgleich durch etwas Süßes. Zugleich war ihr Geist aber entschlossen, den Körper von dieser Droge zu befreien. Darum meldete sich die Seele mit folgender Botschaft:

»Christel, verabschiede Karl gütig und großzügig, indem du ihn neu einkleidest und in diesem Outfit zu seinen Eltern schickst, damit sie ihm Wertschätzung entgegenbringen. Vielleicht findet er dadurch ein wenig Trost für das selbstverschuldete Unglück. Mache ihm eine Freude, und seine Freude wird deine Freude sein.«

Christel war von dieser Botschaft tief gerührt. Sie fühlte sich erleichtert und glücklich, und damit war die zweite Beratung zu Ende. Wir beschlossen, nach einer Woche eine weitere Beratung durchzuführen. Während dieser Zeit sollte Christel ihre Protokolle fortsetzen und vor allem ihr Laufpensum einhalten.

4. Rationale Methode

Wieder eine Woche später (am 19. Januar 2021) haben wir die dritte Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 48 Minuten und wurde per Video aufgezeichnet. Christel präsentierte ihr Protokoll mit noch größerem Stolz:

- Der Tagesplan war streng eingehalten worden. Das Laufpensum betrug beachtliche 8 bis 9 Kilometer täglich.
- Die innere Ruhe war tiefer geworden. Christel hatte weniger geputzt, weil ihr alles sauber und ordentlich erschien.
- Der Blutzuckerwert war von 8,2 auf 7,5 mmol/l gesunken. Darüber war Christel überglücklich.
- Seelisch war sie wie ausgewechselt. Sie sagte, sie sei voller Energie und sehr positiv in ihrer Sicht der Dinge. Das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen, sei vollkommen verschwunden. Sie erledige alles, ja sogar mehr als früher, und habe trotzdem vom Gefühl her reichlich Zeit.

Nach diesem guten Fortschritt nach nur zwei Wochen haben wir die Behandlung der seelisch bedingten Symptome vorerst aufgeschoben, weil sie sich schon von selbst rasch besserten. Ich bat Christel, mich regelmäßig über die weitere Entwicklung zu informieren. Hier ist die Dokumentation ihrer Rückmeldungen:

5. Rückmeldungen

Zwei Wochen später (am 1. Februar 2021) meldete Christel:

- Blutzuckerwert: 6,3 mmol/l.
- Reduzierung des Medikaments Metformin 500 gegen Blutzucker von drei auf zwei Tabletten täglich.
- Reduzierung des Medikaments Valsartan gegen Bluthochdruck von zwei auf einmal täglich.

6. Rationale Methode

Am 8. Februar 2021 haben wir die vierte Beratung durchgeführt. Das Gespräch dauerte 54 Minuten und wurde aufgezeichnet. Diese Aufnahme hat Christel zur Publikation freigegeben. Hier die Messwerte:

- Im Monat Januar betrug das Laufpensum insgesamt 170,8 km. Es gab keinen Tag, an dem ihr Spaziergang ausgefallen wäre.
- Christels Blutzuckerwert war an diesem Tag 5,6 mmol/l – ein sensationeller Wert!
- Christels Körpergewicht war von 78,6 (Anfang Januar) auf 75,6 kg (am 8. Februar 2021) gesunken, ohne dass sie hätte hungern müssen.
- Der Bluthochdruck war im selben Zeitraum von 175/95/98 auf 128/73/69 gesunken.
- Das Medikament Valsartan gegen Bluthochdruck nimmt Christel weiterhin nur einmal täglich.
- Das Medikament Metformin 500 gegen Diabetes hat Christel von zwei auf nur noch einmal täglich reduziert.
- Die Kurzatmigkeit bzw. das Asthma waren vom Gefühl her mindestens 50% zurückgegangen.
- Putzen ist überhaupt kein Thema mehr.

Ich habe angeregt, dass Christel sich einer Selbsthilfegruppe von Diabetikerinnen und Diabetikern anschließt, um ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen. Die Idee fand sie motivierend. Sie will sie aufnehmen und umsetzen, sobald die Coronaeinschränkungen dies zuließen. Damit war dieser Fall zu Ende: sechs Jahre Diabetes, geheilt in wenigen Wochen!

7. Rückmeldungen

Am 23. März 2021 schrieb Christel:

Guten Morgen Herr Prof. Amini,

Ich möchte berichten, dass ich gar keine Tablette mehr nehme, weder gegen Bluthochdruck noch gegen Diabetes. Folgende erfreuliche Werte messe ich seit Tagen:

- Mein Blutdruck ist aktuell 125/73/67.
- Mein Blutzuckerwert schwankt zwischen 5,2 und 6,4 mmol/l.
- Seit der Behandlung bei Ihnen bin ich insgesamt 565 km gelaufen und 8 kg Gewicht abgenommen.

Glückliche Grüße, Christel«

Nun gab ich Christel die Idee, sich einer Selbsthilfegruppe von Diabetikerinnen und Diabetikern anschließt, um ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen. Ich nehme diesen bemerkenswerten Fall zum Anlass, um grundsätzlich vor den Gefahren der Droge Zucker zu warnen, wie ich das schon 1990 in meinem Buch Innere Harmonie getan hatte.

Am 4. April 2021 schrieb Christel:

»Lieber Herr Prof. Amini,

ich wünsche Ihnen frohe Ostern und möchte melden, dass es mir recht gut geht. Die Werte sinken weiterhin kontinuierlich, was mich sehr motiviert, und ich wiege aktuell 10 kg weniger als im Januar.

Mein ungebeter Traum vom Januar ist in Erfüllung gegangen. Da hatte ich Karl neue Hosen geschenkt und dabei seine Freude als Glücksgefühl bei mir selbst empfunden. Nun kann ich endlich berichten, dass ich mir selbst Hosen geschenkt habe – eine Konfektionsgröße kleiner. Endlich! Meine Freude ist unbeschreiblich.

Liebe Grüße, Christel«

Link zum Video von → [Christel: Bericht](#)