

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand



Impressum

Titel: Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Autor: Detlef Petry

Herausgeber / Verlag: Zukunft SZ AG

Anschrift:

Detlef Petry

Spitz 5

CH-8857 Vorderthal

Schweiz

Kontakt:

E-Mail: DP@ZukunftAG.ch

Website: www.ZukunftAG.ch

Copyright:

© [2026] Detlef Petry. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN:

1. Auflage, 2026

Satz und Layout: Detlef Petry

Druck: Digitaler Druck als PDF

Wichtiger Hinweis zur Haftung:

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Sie dienen ausschließlich der Information und ersetzen keinesfalls die professionelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen approbierten Arzt oder Heilpraktiker. Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die aus der Anwendung der hier beschriebenen Informationen entstehen.



Inhalt

Impressum.....	1
 DER KODEX: 7 Regeln für den Fahrer des Lebensbusses	4
VORWORT.....	5
TEIL 1: DER FAHRGAST IM LEBENSBUS (Die Prägung & Das System)	8
Kapitel 1: Nahrung als Treibstoff – Eine Kindheit im Ruhrgebiet.....	8
Kapitel 2: Die Jo-Jo-Phase & der Diäten-Wahn.....	11
Kapitel 3: Die Stimme des Volkes – Wie das System uns krank macht	14
TEIL 2: DER ABSTURZ (Körperliche & Spirituelle Dunkelheit)	17
Kapitel 4: PCB, Cortison und die 192 Kilogramm – Der Absturz ins System	17
Kapitel 5: Kliniken, Fettschürzen und der psychische Schock.....	20
Kapitel 6: Diabetes Typ 2 – Die ungeschminkte Wahrheit	23
TEIL 3: DIE WENDE (Vom Patienten zum Selbstdiagnostiker)	26
Kapitel 7: Der göttliche Funke – Die Fürwiggetalsperre.....	26
Kapitel 8: Den Lebensbus übernehmen – Der Glukosesensor als Schlüssel	29
Kapitel 9: Die Insulin-Meisterung & Die 7,5er-Regel	32
TEIL 4: DIE SPRACHE DES TEMPELS (Blutwerte als Spiegel der Seele)	35
Kapitel 10: Die Leber – Der Spiegel der Wut und des freien Flusses.....	35
Kapitel 11: Die Nieren – Die Wurzel der Lebensenergie und der Angst	38
Kapitel 12: Schilddrüse, Prostata & Cholesterin – Die Balance des Lebens.....	42
TEIL 5: DAS ERFOLGSREZEPT (Den Tempel nähren)	46
Kapitel 13: Die Metformin- & B12-Offensive	46
Kapitel 14: Zurück zur Natur – Wasser, Sonne und die innere Stimme	49
Kapitel 15: Bewegung als Ritual – Walking statt Joggen	53
DANKSAGUNG	58

Der Kodex: 7 Regeln für den Fahrer des Lebensbusses



Die ungeschriebenen Gesetze, die ich auf meinem Weg vom Fahrgast zum Schöpferwesen gelernt habe.

Regel 1: Die Bus-Regel (Übernahme der Kontrolle) Ich sitze nicht mehr auf der Fahrgastbank. Ich übernehme das Lenkrad. Ich lasse mich nicht mehr von der Industrie, den Medien oder der fremdbestimmten Medizin chauffieren. Ich bin der Fahrer.

Regel 2: Die Tempel-Regel (Nähren statt bekämpfen) Mein Körper ist kein kaputtes Auto, das man mit Chemie repariert. Er ist ein Tempel. Ich fülle ihn mit echtem Treibstoff (Wasser, Sonne, echte Nahrung) und höre auf seine leisen Signale, bevor sie zu lauten Schreien werden.

Regel 3: Die 7,5er-Regel (Dem Körper Pausen gönnen) Ich esse nicht, wenn der Körper noch arbeitet. Ich gönne ihm 5 Stunden Ruhe zwischen den Mahlzeiten. Ich zwinge ihn nicht in den Dauerstress, sondern lasse ihn heilen.

Regel 4: Die Spiegel-Regel (Blutwerte als Botschaft) Meine Blutwerte sind kein Urteil, sondern ein Brief meiner Seele. Wenn die Leber streikt, frage ich: *Wo habe ich Wut geschluckt?* Wenn die Nieren schwächeln, frage ich: *Wo lebe ich aus Angst?* Ich heile die Ursache, nicht nur das Symptom.

Regel 5: Die Natur-Regel (Vertrauen statt Chemie) Ich fürchte die Sonne nicht, ich lasse sie auf mich wirken. Ich trinke Wasser, das fließt, nicht Wasser, das mit Chemie versetzt ist. Der göttliche Bauplan ist intelligenter als jedes Labor.

Regel 6: Die Genuss-Regel (Keine Verbote, kein Zwang) Ich erkläre kein Essen zum Feind. Verbote erzeugen nur Zwang. Ich darf genießen, ohne mich danach zu hasen. Ein Stück Lebensglück ist erlaubt, wenn ich es bewusst und mit Dankbarkeit esse.

Regel 7: Die Schöpfer-Regel (Verantwortung statt Opferrolle) Ich gebe dem System, meinen Genen oder meiner Kindheit nicht die Schuld. Wenn ich es mir selbst geschaffen habe, habe ich auch die Macht, es rückgängig zu machen. Ich bin ein Schöpferwesen.

Vorwort



Ein Weckruf aus dem System

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann vielleicht, weil du – so wie ich – an einem Punkt angekommen bist, an dem die herkömmlichen Wege nicht mehr funktionieren. Dieses Buch ist kein trockener medizinischer Ratgeber. Es ist ein Weckruf. Es ist ein Beitrag für all jene Menschen, die durch die Umstände unserer Zeit in eine der gefährlichsten Krankheiten unserer Neuzeit gedrängt wurden:

den Diabetes Typ 2 und die Adipositas.

Meine Geschichte begann nicht in einem sterilen Labor, sondern in einer der ärmsten Regionen Deutschlands. Ich bin in einer Arbeiterfamilie im Ruhrgebiet, in Dortmund, aufgewachsen. Meine Wurzeln liegen in den 1960er Jahren, als die Folgen des Krieges noch tief in den Knochen der Menschen saßen. Armut, Mangel, das nackte Überleben.

In dieser Zeit war Nahrung kein Genuss. Nahrung war Treibstoff.

Es gab günstige, füllende Produkte:

Stampfkartoffeln mit Apfelmus,

Pfannkuchen,

Grieß.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Zu trinken gab es Wasser mit Kohlensäure;

teure Getränke wie Cola waren ein unerreichbarer Luxus,

Fleisch gab es nur selten.

Unsere Geschmacksnerven wurden weder trainiert noch verwöhnt.

Stattdessen zählte frühe, harte Arbeit:

Dem Vater beim Eisenbiegen helfen, auf dem Bau schuften, Altkleider sammeln. Man lernte:

Wer leistet, der überlebt.

Doch während wir uns abmühten, formte sich im Verborgenen ein neues System.

Es waren Unternehmer, die erkannten:

„Wir müssen für die Menschen Lebensmittel anbieten, die gut und bezahlbar sind.“

Ketten wie ALDI revolutionierten den Markt. Aber parallel dazu fingen die Medien an, das Bewusstsein der Menschen zu lenken. Die Medizin, die Pharma und die Presse begannen, eine Allianz zu schmieden. Man wusste aus den Kriegsjahren, welche Macht die Massenmedien hatten. Wenn man nur oft genug Glaubenssätze in die Menschheit pflanzte, würden die Menschen zu Dienern des neu entstehenden Systems.

Als das Fernsehen Einzug hielt, veränderte sich alles. Das familiäre Miteinander in den Dorfkneipen kippte. Die Weltmeisterschaft 1954 in der neutralen Schweiz markierte nicht nur einen sportlichen Sieg, sondern einen mentalen Wendepunkt. Deutschland wurde fremdbestimmt. Amerikanische Wertvorstellungen, Fast-Food-Ketten und eine ungesunde Lebensweise wurden importiert. Die Industrie, die Pharma, die Presse – sie alle erkannten:

Wir müssen dem Volk eine Wahrheit präsentieren, die es veranlasst, genau so zu leben, wie wir es brauchen. Es ging nicht um Gesundheit. Es ging darum, Kunden zu schaffen, zu halten und lebenslang an das System zu binden.

Wir Menschen erhalten, wenn wir das Licht der Erde erblicken, einen Körper, der selbständig in sich ein Wissen und ein Streben nach Vollkommenheit hat. Ein göttlicher Bauplan. Doch durch jahrelange Manipulation begriff die Menschheit nicht, dass es den Machthabern nur um ein einziges Prinzip ging:

Angst und Unzufriedenheit zu schaffen.

Den Gedanken an Familie, Zusammenhalt und die eigene innere Stimme zu entfremden.

Man wusste:

Gib den Menschen Brot und Spiele, dann wird sich keiner erheben.

Wir wurden in unserem Inneren wieder zu Herdentieren gemacht. Das, was die Natur geschaffen hatte, um unser Überleben zu sichern, wurde durch die Kräfte der Machthaber komplett gegen uns verwendet. Produkte wurden geschaffen, um uns abhängig zu machen. Die Qualität der Nahrung wurde systematisch verschlechtert, um das Immunsystem zu schwächen und uns zu ewigen Patienten zu machen.

Doch warum erzähle ich dir das alles?

Damit du verstehst, dass du nicht selbst schuld bist. Damit du verstehst, wie Ärzte, Behörden, Medien und die Politik uns in einen Käfig gesperrt haben, den wir für die Freiheit hielten. Ich habe am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, an vielen Stellen belogen zu werden. Ich habe erfahren, dass es dem System oft nicht darum geht, einen wirklich gesund zu machen, sondern Symptome zu bekämpfen, damit der Patient ein ewiger Kunde bleibt.

Aber dieses Buch ist nicht nur eine Anklage gegen das System. Es ist der Beweis, dass man aus diesem Käfig ausbrechen kann.

Es ist die Geschichte davon, wie ich meinen Diabetes verstand. Wie ich mein Gewicht nicht als Feind, sondern als Geschenk und Spiegel meiner Seele begriff. Und wie ich lernte, wieder auf die innere Stimme zu hören, die lauter ist als jede Werbung, jeder Arzt und jedes Gesetz.



Blättere um. Es wird Zeit, dass wir den Lebensbus wieder selbst lenken.

TEIL 1: DER FAHRGAST IM LEBENSBUS (Die Prägung & Das System)

Kapitel 1: Nahrung als Treibstoff – Eine Kindheit im Ruhrgebiet



Der graue Himmel über Dortmund

Ich bin dort aufgewachsen, wo der Himmel oft grau war und der Geruch von Kohle und Stahl in der Luft lag. Das Ruhrgebiet in den 1960er Jahren. Eine Zeit, in der die Narben des Krieges noch tief in den Gesichtern der Menschen und in den Ruinen der Städte sichtbar waren. Wir waren eine Arbeiterfamilie in Dortmund. Und in unserer Welt gab es nur eine ungeschriebene, aber eiserne Regel:

Man arbeitet, um zu überleben.

Wenn ich heute auf meine Kindheit zurückblicke, dann sehe ich keinen Ort des Genusses. Ich sehe eine Trainingsstätte für das Überleben. Und das Wichtigste, was ich dort über Nahrung lernte, war dies:

Essen ist kein Genuss. Essen ist Treibstoff.

Stampfkartoffeln und das Fehlen des Geschmacks

In unserer Küche gab es keine exotischen Gewürze, keine frischen Kräuter und schon gar keine teuren Steaks. Was auf den Tisch kam, musste satt machen. Es musste billig sein. Und es musste schnell gehen, denn die Arbeit wartete.

Stampfkartoffeln mit Apfelmus. Pfannkuchen. Grießbrei. Haferflocken. Arme Ritter. Das waren die Säulen meiner Ernährung. Zu trinken gab es Wasser mit Kohlensäure. Teure Getränke wie Cola waren ein Märchen aus der Werbung, das wir uns nicht leisten konnten.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Fleisch gab es selten, und wenn, dann nicht als saftiges Stück, sondern als Einlage in einem Eintopf.

Meine Geschmacksnerven wurden in diesen Jahren weder trainiert noch verwöhnt. Sie wurden auf eine einzige Funktion programmiert:

Sättigung signalisieren.

Ich lernte nicht, zu schmecken, ob ein Lebensmittel frisch oder qualitativ hochwertig war. Ich lernte nur, den Magen zu füllen, damit er aufhörte zu schreien.

Das Elternhaus: Lob gab es nicht

Meine Eltern waren keine schlechten Menschen. Im Gegenteil. Sie waren Produkte ihrer Zeit, geprägt von Entbehrung und dem unbedingten Willen, es besser zu machen. Sie sparten jeden Cent, um sich irgendwann ein eigenes Haus in bei Schwerte(Ergste) bauen zu können.

In diesem Haus herrschten strenge Werte.

Keine Suchtmittel. Harte Arbeit. Zuverlässigkeit. Pünktlichkeit. Hilfsbereitschaft.

Das waren die Währungen, mit denen wir bezahlt wurden. Aber es gab eine Kehrseite:

Leistung musste schnell erbracht werden, und Lob oder Verwöhnung gab es nicht. Misserfolge wurden nicht toleriert.



Ich lernte sehr früh:

Wenn du etwas willst, musst du dich abrackern. Anerkennung bekam man nicht für das, was man *war*, sondern nur für das, was man **leistete**.

Die frühe Prägung: Der Mensch als Maschine

Schon als Junge musste ich ran. Ich half meinem Vater beim Eisenbiegen. Ich schuftete auf dem Bau. Ich sammelte mit anderen Kindern Altkleider und Papier, um ein paar Pfennige dazu zu verdienen. Nebenbei machte ich meine DLRG-Schwimmbildung und verbrachte meine Sommer damit, als Rettungsschwimmer im Freibad Elsetal und an der Ruhr in Schwerte zu arbeiten.

Mein Körper war in diesen Jahren eine Maschine, die auf Hochtouren lief. Durch die ständige Bewegung, die Wachstumsschübe und die Pubertät blieb mein Gewicht stabil. Mit 1,87 Metern wog ich 78 Kilogramm. Ich war schlank, drahtig und leistungsfähig.

Aber in meinem Kopf brannte sich ein Programm ein, das mich Jahrzehnte später fast umbringen sollte:

Der Körper ist ein Vehikel, das durch Arbeit und billigen Treibstoff am Laufen gehalten wird.

Ich aß wie ein Tier in der Wildnis, das nicht weiß, ob es morgen Nahrung findet. Wenn es etwas zu essen gab, schlug ich zu. Es galt immer zu beweisen, was man für ein Kerl war. Wer stark war, der kam an. Wer aß, der hatte Kraft für die nächste Schicht.

Der Fahrgast im Lebensbus

Wenn ich heute die Metapher vom „Lebensbus“ benutze, dann saß ich in diesen Jahren fest auf der Fahrgastbank. Der Bus wurde gesteuert von den Umständen:

von der Armut, von den strengen Regeln meiner Eltern, von der gesellschaftlichen Erwartung, hart zu arbeiten und nicht aufzufallen.

Ich hatte keinen Schimmer davon, dass mein Körper ein heiliger Tempel war. Ich hatte keinen Schimmer davon, dass Nahrung Information ist, die meine Zellen aufbaut. Für mich war der Magen ein Kohlenofen, und ich war der Heizer, der Schaufel für Schaufel die billige Kohle (die Stampfkartoffeln, den Grieß) hineinwarf, damit der Zug der Familie Petry nicht aus dem Ruder lief.

Diese Prägung war tief. Sie saß in meinen Zellen. Und als sich in den 1980er Jahren die Welt um mich herum veränderte – als das Fernsehen kam, als die Werbung lockte, als das System seine Finger nach mir ausstreckte –, war ich die perfekte Zielscheibe. Denn ein Mensch, der gelernt hat, dass Essen nur Treibstoff ist und Leistung alles, der ist wehrlos gegen die Illusionen einer Konsumgesellschaft, die ihm plötzlich „Genuss“ und „Belohnung“ verspricht.



Aber das wusste ich damals noch nicht. Damals aß ich meinen Pfannkuchen, ging zur Arbeit und glaubte, das sei das ganze Leben.

Kapitel 2: Die Jo-Jo-Phase & der Diäten-Wahn



Wie das System uns den Kampf gegen den eigenen Körper verkaufte

Der Einzug der neuen Götter

In den 1980er Jahren veränderte sich die Welt um mich herum rasant. Das Fernsehen, das 1974 mit der Weltmeisterschaft in unsere gute Stube eingezogen war, entwickelte sich zum neuen Altar der Nation. Jeden Abend saßen wir vor der Glotze, und jeden Abend flimmerten neue Versprechen über den Bildschirm.

Die Botschaft war klar und verführerisch:

Du kannst alles haben. Du darfst alles sein. Du musst nur das Richtige kaufen.

Die Werbung zielte nicht mehr nur auf unseren Magen, sondern auf unsere Seele. Sie verkaufte uns nicht mehr nur Nahrung, sondern Gefühle. Freiheit, Erfolg, Sexualität, Zugehörigkeit. Und wir, die wir in der kargen Nachkriegszeit gelernt hatten, dass man für alles hart arbeiten muss, waren die perfekte Zielscheibe. Wir wollten uns belohnen. Wir wollten Teil dieser bunten, neuen Welt sein.

Die Rebellion und die Cola-Flut

Als ich auszog und meine erste eigene Wohnung bezog, schmeckte diese Freiheit berauschend. Endlich musste ich mich nicht mehr an die strengen Regeln des Elternhauses halten. Endlich durfte ich das tun, wovon die Werbung mir erzählte.

Ich kaufte mir das, was „modern“ war. Ich kaufte mir Diätprodukte, Light-Getränke und Fertiggerichte. Ich glaubte der Werbung. Ich trank Literweise Cola – süß, brausend und voller Chemie. Da ich in meiner Kindheit nur Wasser mit Kohlensäure getrunken hatte, kannte ich normales, stilles Wasser gar nicht. Ich hatte kein natürliches Durstgefühl mehr.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Mein Körper wusste nicht mehr, was er brauchte, weil ich ihm nur noch industriellen Lärm zuführte.

Sonntags ging ich zum Bäcker und kaufte mir die süßen Sachen, die zu Hause verboten waren. Ich aß an den Pommesbuden. Ich feierte meine „Freiheit“, indem ich genau das konsumierte, was die Industrie mir als Freiheit verkauft hatte. Ich war der perfekte Fahrgast im Lebensbus, und die Werbung saß am Steuer.

Der Diäten-Wahn: Der Kampf gegen den eigenen Körper

Dann kam der Moment, in dem der Spiegel nicht mehr lügen konnte. Das Gewicht begann zu klettern. Und was tat das System? Es bot mir die Lösung für das Problem an, das es selbst verursacht hatte.

Es begann der wahnsinnigste, erschöpfendste Kampf meines Lebens:

der Kampf gegen meinen eigenen Körper durch Diäten.

In den 1980er und 90er Jahren probierte ich nahezu alles aus, was der Markt hergab. Ich machte die Brigitte-Diät. Ich aß nur Obst. Ich versuchte Eat Smarter, Low Carb, Paleo, Intervallfasten, Keto, Low Fat, Atkins, Trennkost, die Hollywood-Diät, die Null-Diät und die Zitronen-Diät. Ich hungerte. Ich quälte mich. Ich zählte Kalorien wie ein Buchhalter.

Und was passierte? Ich nahm ab. Ein paar Kilo. Vielleicht zehn. Das System klatschte in die Hände und sagte:



Siehst du, es funktioniert.

Aber dann kam der Jo-Jo-Effekt. Der Körper, der in meiner Kindheit gelernt hatte, dass Nahrung knapp ist und man zuschlagen muss, wenn etwas da ist, schlug jetzt doppelt so hart zu. Der Stoffwechsel, den ich durch das ständige Hungern und die chemischen Diätprodukte ruiniert hatte, machte dicht.

Die Zahlen auf der Waage erzählen die ganze, brutale Wahrheit dieser Jahre:

- **1980:** 78 Kilogramm. Ich war schlank, drahtig und leistungsfähig.
- **1987:** 114 Kilogramm. Der Körper begann, sich gegen die Chemie und den Stress zu wehren.
- **1988:** 152 Kilogramm. Der Jo-Jo-Effekt hatte mich voll im Griff.
- **1994:** 181,2 Kilogramm. Ich war in einer eigenen Schwerkraft gefangen.

Die große Lüge der „vielen kleinen Mahlzeiten“

Parallel zu diesem persönlichen Drama pflanzten die Medien und die „Experten“ einen weiteren Glaubenssatz in die Köpfe der Menschen:

„Man soll fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag essen, um den Stoffwechsel anzuregen.“

Heute weiß ich:

Das war einer der größten Fehler, den die moderne Ernährungswissenschaft je begangen hat. Und es war einer der Hauptgründe, warum **ich in den Diabetes und die Adipositas abgerutscht bin.**

Ein Körper, der unter Dauerbeschuss mit Nahrung steht, kommt nie zur Ruhe. Er muss ständig verdauen, ständig Insulin ausschütten, ständig arbeiten. Es gibt keine Pause. Es gibt keine Heilung. Der Blutzucker schaukelt sich auf, die Zellen werden resistent, und der Jo-Jo-Effekt wird zur permanenten Lebensrealität.

Der Fahrgast im Lebensbus

Wenn ich heute auf diese Jahre zurückblicke, sehe ich einen jungen Mann, der in einem Hamsterrad läuft. Er rennt und rennt, aber er kommt nirgendwo an. Er kämpft gegen sein Gewicht, aber er kämpft gegen die falschen Feinde.

Er kämpfte gegen die Kalorien, aber er sah nicht das System dahinter. Er kämpfte gegen seinen Appetit, aber er verstand nicht, dass sein Appetit von der Industrie manipuliert wurde. Er saß immer noch auf der Fahrgastbank des Lebensbusses. Und der Bus fuhr direkt in die Wand.

Ich wusste es damals noch nicht, aber dieser Diäten-Wahn war nur die Vorbereitung. Das System hatte mich noch nicht ganz. Es musste noch härter kommen, damit ich endlich aufwachte. Es brauchte den kompletten Absturz, damit ich das Lenkrad überhaupt wieder in die Hand nehmen wollte.



Kapitel 3: Die Stimme des Volkes – Wie das System uns krank macht



Der Supermarkt als Trojanisches Pferd

Wenn wir heute in einen Supermarkt gehen, sehen wir Hunderte von bunten Verpackungen. Wir denken, wir haben die Qual der Wahl. Aber in den 1980er und 90er Jahren geschah etwas Unheimliches, das die meisten von uns gar nicht bemerkt haben:

Die Nahrungsmittelindustrie begann, unsere Lebensmittel nicht mehr zu *produzieren*, sondern zu *konstruieren*.

Nehmen wir das Beispiel ALDI. Mein Elternhaus hatte mir beigebracht, auf den Preis zu schauen. Als die Discounter den Markt überrollten, feierten wir das als Sieg des kleinen Mannes. Endlich bezahlbare Lebensmittel! Aber der Preis, den wir wirklich zahlten, war viel höher. Um die Preise zu drücken, musste die Qualität weichen. Wo früher echtes Fett, echtes Mehl und echte Früchte verwendet wurden, kamen plötzlich Füllstoffe, Geschmacksverstärker und billige Fette ins Spiel.

Die Industrie begriff:

Wenn wir die Grundnahrungsmittel so verändern, dass sie länger haltbar sind, billiger in der Herstellung sind und gleichzeitig süchtig machen, dann haben wir den Menschen genau dort, wo wir ihn haben wollen. Nahrung war nicht mehr dazu da, den Körper zu nähren. Sie war dazu da, den Umsatz zu sichern. Und wir, die wir aus der kargen Nachkriegszeit kamen, haben jeden Cent umgedreht und genau diese Produkte gekauft. Wir haben das Gift selbst in unsere Einkaufswagen gelegt und es als „Fortschritt“ gefeiert.

Der Arzt als verlängerter Arm der Pharma

Doch das System hörte nicht an der Supermarktkasse auf. Es saß auch im weißen Kittel.

Als mein Gewicht in den 90er Jahren außer Kontrolle geriet und die ersten Zipperlein kamen, suchte ich Hilfe. Ich ging zum Arzt. Ich vertraute ihm. Schließlich hatte er studiert, er wusste, was er tat. Doch was passierte in diesen zehn Minuten in der Praxis?

Ich wurde gewogen. Der Arzt schüttelte den Kopf. Er stellte mich auf eine Waage, die mich zu einem „Problemfall“ machte. Und dann kam der Zettel. Ein Rezept. Für den Blutdruck. Für den Cholesterinspiegel. Für den Magen.

Niemand fragte mich, was ich esse. Niemand fragte mich, wie ich schlafe, wie ich fühle, welche Ängste ich habe oder wie mein Stresslevel bei der Arbeit war. Der Arzt behandelte nicht *mich*. Er behandelte die *Zahlen* auf dem Laborzettel.

Die moderne Medizin hatte sich in diesen Jahren zu einem riesigen Verwaltungsapparat entwickelt, der perfekt mit der Pharmaindustrie verzahnt war. Die Botschaft war klar:

Du bist krank, und wir haben die chemische Lösung dafür.

Es ging nicht darum, die Ursache zu finden (warum nehme ich zu? warum bin ich erschöpft?). Es ging darum, das Symptom zu betäuben, damit ich wieder funktionieren konnte. Damit ich wieder an die Kasse gehen und die nächsten Produkte kaufen konnte.

Ich war kein Patient mehr. Ich war ein lebenslanger Kunde.

Die Erfindung des „Snackings“

Parallel zu dieser medizinischen Fremdbestimmung pflanzten die Medien und die „Ernährungsexperten“ einen Glaubenssatz in die Köpfe der Bevölkerung, der sich wie ein Lauffeuer verbreitete:

„Man soll fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag essen, um den Stoffwechsel anzuregen.“

Heute weiß ich, dass dies einer der perfidesten Tricks der Lebensmittelindustrie war. Wenn man den Menschen einredet, sie müssten alle drei Stunden etwas essen, dann verkauft man ihnen nicht mehr drei Hauptmahlzeiten. Dann verkauft man ihnen Joghurts, Riegel, Light-Produkte und Snacks für unterwegs.

Ein Körper, der unter Dauerbeschuss mit Nahrung steht, kommt nie zur Ruhe. Er muss ständig verdauen, ständig Insulin ausschütten. Der Blutzucker schaukelt sich auf, die Zellen werden resistent. Und wenn der Körper dann krank wird – wenn der Diabetes kommt – dann hat die Pharma schon das passende Insulin und die passenden Tabletten im Regal stehen. Ein perfekter, geschlossener Kreislauf.

Brot und Spiele für das Volk

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Wenn ich auf diese Jahre zurückblicke, erkenne ich das Muster. Es war dieselbe Strategie, die schon im alten Rom funktionierte: *Brot und Spiele*. Nur dass die Spiele heute aus dem Fernsehen kamen und das Brot aus der Tüte.

Das Fernsehen, das 1974 mit der Weltmeisterschaft in unsere Wohnzimmer einzog, wurde zum neuen Altar. Es zeigte uns eine heile Welt. Es zeigte uns, dass man glücklich sein konnte, wenn man nur das richtige Auto fuhr, die richtige Zahnpasta benutzte und die richtige Figur hatte. Es erzeugte eine permanente, unterschwellige Unzufriedenheit.

Man wusste:

Ein zufriedener Mensch kauft nicht. Ein Mensch, der mit sich und der Welt im Reinen ist, hinterfragt das System nicht. Also musste man ihn in einen Zustand der ständigen Mangelverwaltung versetzen. Mangel an Zeit, Mangel an Energie, Mangel an Selbstwertgefühl.

Und genau in diese Lücke stieß die Industrie. Sie verkaufte uns die Lösungen für die Probleme, die sie selbst verursacht hatte.

Der Fahrgast im Lebensbus

Ich saß in diesem Bus, und die Fenster waren von innen verriegelt. Ich dachte, ich hätte die Kontrolle, weil ich mich für eine Diät entschied oder weil ich mir ein Light-Produkt kaufte. Aber ich spielte nur nach den Regeln, die mir jemand anderes vorgegeben hatte.

Ich wusste damals noch nicht, dass wahre Gesundheit nicht in einem Rezeptblock und nicht in einem Light-Joghurt zu finden ist. Ich wusste noch nicht, dass mein Körper ein Tempel ist, der nach ganz anderen Gesetzen funktioniert als die Kassen eines Supermarktes.

Aber das System hatte mich noch nicht ganz. Es hatte meinen Körper schwer gemacht, es hatte meinen Geist verwirrt und meinen Geldbeutel geleert. Doch es hatte eines nicht bedacht:

Es hatte nicht damit gerechnet, dass ich irgendwann anfangen würde, die Fragen zu stellen, die mir niemand beantworten wollte.

TEIL 2: DER ABSTURZ (Körperliche & Spirituelle Dunkelheit)

Kapitel 4: PCB, Cortison und die 192 Kilogramm – Der Absturz ins System



Der Störenfried im System

Ich hatte alles richtig gemacht. Zumindest nach den Regeln, die mir mein Vater und die Gesellschaft beigebracht hatten. Ich arbeitete bei der Telekom in Hagen. Ich ging in die Abendschule in Schwerte, später ins Abendgymnasium in Dortmund. Ich wollte mich weiterbilden, ich wollte Leistung bringen.

Doch das System hatte andere Pläne. Die Telekom wollte in diesen Jahren ihre Mitarbeiter verringern. Und plötzlich war ich nicht mehr der fleißige junge Mann, der sich hocharbeitete. Ich war ein Störenfried. Ein Streber. Jemand, der durch Leistung und Weiterbildung seinen Weg gehen wollte, anstatt brav abzuwarten, bis man ihn irgendwann beförderte.

Das Mobbing begann. In allen erdenklichen Formen. Man isolierte mich, man machte mir das Leben zur Hölle. Und während ich mich in diesem toxischen Umfeld behaupten musste, saß ich Tag für Tag in öffentlichen Gebäuden, die von einem unsichtbaren, tödlichen Feind verseucht waren:

PCB.

Das unsichtbare Gift und der Verrat

PCB – polychlorierte Biphenyle. Heute weiß jedes Kind, wie gefährlich diese Chemikalien sind. Damals? Damals war es ein gut gehütetes Geheimnis der Verantwortlichen. Wir arbeiteten in Gebäuden, in denen PCB-verseuchte Materialien verbaut waren. Die Telekom

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

wusste es. Die Behörden wussten es. Aber wir, die Mitarbeiter, die jeden Tag acht Stunden in dieser giftigen Luft saßen, erfuhren nichts.

Als ich dann krank wurde, schob man es auf den Stress. Auf das Gewicht. Auf die Psyche. Ich ließ mich nicht abspeisen. Ich ging privat nach Düsseldorf und Köln, um mich auf PCB untersuchen zu lassen. Das Ergebnis war vernichtend:

Es bejahte sich. Ich war vergiftet.

Der Verrat saß tief. Das System, für das ich mich abrackerte, hatte mich nicht nur psychisch gemobbt, sondern mich physisch vergiftet und es dann vertuscht.

Der medizinische Zusammenbruch (1987)

Im Juni und Juli 1987 kollabierte mein Körper endgültig. Es begann mit einer schweren Unterlappenpneumonie. Dann kamen die neurologischen Ausfälle. Die Ärzte vermuteten eine Encephalomyelitis disseminata – eine schwere Entzündung des zentralen Nervensystems.

Ich lag im Marienkrankenhaus in Schwerte. Mein Körper brannte, meine Nerven versagten. Und in diesen dunklen Stunden geschah etwas, das die Medizin nicht erklären kann, das aber mein Leben für immer verändern sollte:

Ich hatte eine Nahtoderfahrung.



Ich sah die andere Seite. Ich spürte eine Präsenz, eine bedingungslose Liebe, eine Ordnung, die unendlich viel größer war als das kleine, erbärmliche System, in dem ich mich täglich abmühte. Ich wusste in diesem Moment:

Es gibt Gott. Es gibt einen Bauplan. Und das hier ist nicht alles.

Aber als ich zurückkam, als ich die Augen im Krankenzimmer wieder aufschlug, wartete keine spirituelle Führung auf mich. Es wartete die moderne Schulmedizin. Und die hatte nur ein Werkzeug für mich parat.

Die chemische Keule: Cortison

Man verabreichte mir Cortison. Damals galt es als Wundermittel, als die ultimative Waffe gegen Entzündungen und Autoimmunreaktionen. Man wusste noch nicht – oder man ignorierte es –, welche verheerenden Folgen eine Hochdosis-Cortisontherapie für den Stoffwechsel hat.

Ich ging mit 78 Kilogramm in dieses Krankenhaus. Ich wog 78 Kilogramm, war 1,87 Meter groß und hatte einen BMI von 22. Als ich das Marienkrankenhaus verließ, zeigte die Waage 114 Kilogramm an.

Innerhalb weniger Wochen hatte ich 36 Kilogramm zugenommen. Mein Gesicht war aufgequollen, mein Stoffwechsel war komplett zerstört, mein Blutzucker schoss in die

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Höhe. Ich sah in den Spiegel und fühlte mich wie ein Versager. Ich dachte, ich hätte versagt. Ich dachte, ich hätte nicht genug Willenskraft gehabt.

Heute weiß ich:

Es war nicht mein Versagen. Es war die Chemie. Es war das System, das mich mit PCB vergiftet und dann mit Cortison den Rest gegeben hatte.

Der Weg in die 193 Kilogramm

Das Cortison hatte nicht nur meinen Körper aufgebläht, es hatte auch eine Essstörung in mir geweckt. Ein unstillbarer, chemisch getriebener Hunger.

Und was sagte das medizinische System dazu? Was sagte man einem Mann, der durch die Nebenwirkungen seiner Behandlung massiv an Gewicht zugenommen hatte? Man sagte:

„Nimm ab.“

Es gab keine Hilfe. Es gab keine Therapie für Essstörungen bei Männern, schon gar nicht, wenn sie „nur“ übergewichtig waren. Echte Hilfe gab es damals nur für Raucher, Alkoholiker oder Drogenabhängige. Wer zu viel aß, der war selbst schuld. Wer zu dick war, der hatte keine Disziplin.

Ich verfiel in einen Schockzustand. Der Jo-Jo-Effekt, den ich in den 80er Jahren schon kannte, wurde zu einer unaufhaltsamen Lawine. 120 Kilogramm. 152 Kilogramm. 181 Kilogramm. 193 Kilogramm.

Ich war ein Mann um die 35 Jahre, und ich konnte mich kaum noch bewegen. Ich saß in meinem eigenen Körper gefangen. Der Lebensbus, den ich fahren sollte, war zu einem riesigen, rostigen Wrack verkommen, das sich keinen Millimeter mehr von der Stelle bewegte.

Ich hatte die Nahtoderfahrung gemacht. Ich wusste, dass Gott da ist. Ich wusste, dass es einen göttlichen Bauplan gibt. Aber ich saß in 193 Kilogramm Dunkelheit fest, umgeben von einer Medizin, die nur Symptome bekämpfte, und einem Arbeitgeber, der mich vergiftet und dann fallen gelassen hatte.

Ich wusste noch nicht, wie ich da rauskommen sollte. Aber tief in mir, unter all dem Fett, unter all dem Cortison und dem Schmerz, brannte noch ein kleiner Funke. Der Funke, der mich Jahre später an die Fürwiggetalsperre führen würde.

Kapitel 5: Kliniken, Fettschürzen und der psychische Schock



Wie die Medizin Symptome bekämpfte und die Ursachen ignorierte

Der erste Funke in Oberstaufen (1994)

Im September 1994 wog ich 181,2 Kilogramm. Mein Körper war eine tickende Zeitbombe, und ich hatte keine Ahnung mehr, wie ich die Sicherung herausziehen sollte. In meiner Verzweiflung ging ich in das Sanatorium Dr. Brosig in Oberstaufen.

Dort erlebte ich zum ersten Mal, dass ein Arzt mir nicht nur ein Rezept zudrückte, sondern mir zuhörte. Dr. Brosig führte mich in die Schrothkur ein. Er erklärte mir etwas, das mir damals wie eine Offenbarung vorkam:

Der Körper braucht Pausen.

Er empfahl mir, in der Woche einen sogenannten „Fresstag“ einzulegen.

Ich fing an, hart zu schroten. Ich aß nur noch trocken, trank wenig, gab dem Verdauungssystem eine Ruhepause. Und was passierte? Mein Körper dankte es mir. Die Gicht, die mich quälte, verschwand. Ich nahm 34 Kilogramm ab. Zum ersten Mal seit Jahren spürte ich:

Wenn ich dem Körper das gebe, was er braucht, und ihm das nehme, was ihn vergiftet, dann heilt er sich selbst.

Aber dieser Funke der Erkenntnis wurde schnell wieder von der Realität erstickt.

Grönenbach und die eigene Landwirtschaft (1995)

Ein Jahr später, 1995, landete ich in den Kliniken Grönenbach. Die Diagnose der Ärzte lautete diesmal nicht nur Adipositas, sondern „Binge Eating“ – Essstörung.

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Grönenbach war anders. Die Klinik hatte einen eigenen Bauernhof. Plötzlich stand ich nicht mehr vor einem Teller mit industriell verarbeiteten Produkten, sondern vor echter Nahrung. Ich roch die Erde, ich sah das Gemüse, ich verstand zum ersten Mal, was „Qualität“ überhaupt bedeutet. In diesen Monaten lernte ich, meine Cortison-bedingte Essstörung nicht nur mechanisch zu bekämpfen, sondern sie zu akzeptieren und zu durchdringen. Ich verstand:

Nahrung ist mehr als nur Treibstoff. Nahrung ist Information. Nahrung ist Lebenskraft.

Ich verließ die Klinik mit einem neuen Bewusstsein und ein paar Kilogramm weniger. Ich dachte, ich hätte es geschafft.

Doch dann kam ich nach Hause.

Der psychische Schock und der Jo-Jo-Effekt der Seele

Ich kam zurück in mein altes Umfeld. Und was passierte? Statt Unterstützung erntete ich Unverständnis. Menschen, die mich liebten, aber nichts verstanden, fragten mich:

„Wann willst du denn endlich anfangen, richtig abzunehmen?“

Diese Sätze trafen mich wie Peitschenhiebe. Sie zeigten mir, dass die Gesellschaft nicht den *Menschen* sieht, sondern nur die *Waage*. Der Frust war so überwältigend, dass ich in eine Art Schockzustand verfiel. Mein Geist gab auf. Und als der Geist aufgibt, übernimmt der Körper das Ruder – und er steuerte direkt in die alte Sucht zurück. Das Gewicht kam zurück. Der Jo-Jo-Effekt hatte nicht nur meinen Stoffwechsel, sondern auch meine Seele erfasst.

Der endgültige Ausstieg aus dem System (1996)

Dieser psychische Schock war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte. Ich zog die Konsequenzen. 1996 ließ ich private PCB-Untersuchungen durchführen. Das Ergebnis war der finale Beweis, den ich brauchte, um meine Frühverrentung durchzusetzen.

Ich entschied:

Nie wieder öffentlicher Dienst. Nie wieder mit Beamten arbeiten, die einen vergiften und dann fallen lassen.

Ich stieg aus dem System aus. Ich war frei von der Arbeit, aber ich war immer noch Gefangener in meinem eigenen Körper.

Der Körper als Gefängnis und die Heilerin (1997–2000)

Die nächsten Jahre waren ein langsamer, schmerzhafter Abstieg. 1997 fehlte mir die Ausdauer bereits nach 100 Metern. Ich war ein Mann, der nicht mehr laufen konnte. Im Jahr 2000 wog ich 192 Kilogramm. Ich saß in meinem eigenen Fleisch gefangen.

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

In dieser absoluten Dunkelheit begegnete ich einer Heilerin in der Schweiz. Sie arbeitete nicht mit Diätplänen oder Kalorienzählern. Sie arbeitete mit speziellen Tees und der Energie des Körpers. Sie half mir, das Gewicht ohne Hungern zu reduzieren. Sie zeigte mir, dass Heilung nicht immer durch Kampf und Verzicht geschehen muss, sondern manchmal durch Loslassen und Vertrauen. Es war ein weiterer kleiner Schritt zurück zu meinem göttlichen Bauplan.

Die chirurgischen Eingriffe: Das Fleisch wird weggeschnitten, aber die Wunde bleibt

Doch das System der modernen Medizin hatte noch ein letztes Ass im Ärmel:

das Skalpell.

2002 ließ ich eine Magenverkleinerung durchführen. 2005 folgte die OP zur Entfernung der riesigen Fettschürze, die sich über Jahre gebildet hatte. 2016 musste ich mich in Lachen sogar einer zweiten Fettschürzen-OP unterziehen.

Die Chirurgen schnitten das Fleisch weg. Sie nähten den Magen zu. Sie entfernten die Haut. Aber sie schnitten nicht die Trauer weg. Sie nähten nicht die Essstörung zu. Sie entfernten nicht die Prägung aus dem Ruhrgebiet, die mir sagte:

„Iss, damit du überlebst.“

Ich lernte auf die harte Tour:



Man kann einem Menschen den Magen verkleinern, aber man kann ihm nicht den Geist verkleinern. Wenn die Seele hungrig ist, wird sie sich immer einen Weg finden, sich zu sättigen – sei es durch Essen, durch Frust oder durch Resignation. Die Operationen waren technische Lösungen für ein spirituelles Problem. Sie nahmen mir das Gewicht, aber sie gaben mir nicht meine Lebenskraft zurück.

Der Fahrgast im Lebensbus

Ich saß immer noch auf der Fahrgastbank. Ich hatte die Kliniken besucht, ich hatte die Ärzte bezahlt, ich hatte mich unter das Messer gelegt. Ich hatte alles getan, was das System von mir verlangte. Aber ich hatte nie den Mut gehabt, das Lenkrad selbst in die Hand zu nehmen.

Ich wusste noch nicht, dass wahre Heilung nicht in einer Klinik in Oberstaufen stattfindet. Sie findet nicht auf einem Operationstisch statt. Sie findet an einem See im Sauerland statt.

An einem regnerischen Morgen. In einem stillen Gebet.

Aber dazu musste ich erst noch tiefer fallen, um zu begreifen, dass ich nicht der Körper bin, der operiert wird. Ich bin das Schöpferwesen, das diesen Körper lenkt.

Kapitel 6: Diabetes Typ 2 – Die ungeschminkte Wahrheit



Der Körper zieht die Notbremse und der Moment der radikalen Selbstverantwortung

Die schleichende Apokalypse

Bis 2015 hatte ich geglaubt, ich hätte das Schlimmste überstanden. Ich hatte die Kliniken hinter mir, die OPs, den psychischen Schock. Aber der Körper vergisst nichts. Er führt Buch über jeden Tropfen Cortison, jede vergiftete Zelle, jedes Kilo zu viel und jeden verdrängten Schmerz.

Und dann begann er, die Notbremse zu ziehen.

Es war kein einzelner Knall, sondern ein schleichendes Versagen. Zuerst kam die Gicht, die mich in den Gelenken brennen ließ. Dann die Arthrose, die jeden Schritt zu einer Qual machte. Der Blutdruck kletterte in gefährliche Höhen, und nachts setzte meine Atmung immer wieder aus – die Schlafapnoe schnürte mir im Schlaf die Luft ab. Mein Tempel war nicht mehr nur schwer, er war am Einstürzen.

Und dann kam der Zucker.

Mein HbA1c-Wert, das Langzeitgedächtnis meines Blutes, schoss über die 6. Die Diagnose war vernichtend und endgültig:

Diabetes Typ 2.

Die Diagnose und die männliche Flucht

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Meine damalige Partnerin arbeitete in der Pflege. Sie kannte die Zahlen. Sie sah, was mit mir passierte, und sie hatte Angst. Jeden Tag redete sie auf mich ein:

„Du musst etwas tun! Du musst zum Arzt! Du musst abnehmen!“

Doch wie reagierte ich als Mann darauf? Ich ging in die Flucht.

Ich wollte aus den Augen meiner Freundin verschwinden. Ich wollte mich verstecken. Ich wollte ein wenig abnehmen, um wieder atmen zu können, aber ich wollte mich nicht stellen. Der Gedanke, mich in die Hände der Medizin zu begeben, die mich schon so oft im Stich gelassen hatte, machte mich krank. Ich dachte, ich könnte das Problem aussitzen.

Aber man kann den eigenen Körper nicht aussitzen.

Spaichingen und die harte Wahrheit (Oktober 2015)

Irgendwann gab es kein Ausweichen mehr. Im Oktober 2015 saß ich in meiner ersten Diabetesschulung im Klinikum Spaichingen.

Die Ärzte und Diabetesberater zeigten uns die Zukunft, die auf uns wartete, wenn wir nicht umkehrten. Sie zeigten uns Bilder von Amputationen. Sie sprachen von Erblindung, von Nierenversagen, von Dialyse. Sie malen das Horrorsbild an die Wand, das sie seit Jahrzehnten nutzen, um Patienten gefügig zu machen.

Doch in diesem Moment geschah etwas Seltsames mit mir:

Die Drohungen wirkten nicht.

Die Angst vor einer Amputation war abstrakt. Sie war zu weit weg. Sie berührte mich nicht tief genug, um mein Leben zu verändern.

Was mich dann aber traf, war etwas ganz anderes. Etwas, das mir den letzten Rest meiner männlichen Fassade raubte:

Die Potenzprobleme.

Der ultimative Auslöser

Niemand spricht gerne darüber. Aber für einen Mann ist es der absolute Albtraum. Der Körper, der mich schon so oft im Stich gelassen hatte, verweigerte mir nun auch noch das letzte Stück Intimität und Männlichkeit.

Und genau in diesem Moment der tiefsten Demütigung geschah der Paradigmenwechsel. Die Ärzte in Spaichingen sagten:

„Bei Typ 2 kann man eine Besserung erreichen. Man kann fast wieder ein normales Leben führen. Aber nur durch harte Arbeit.“

Ich saß in diesem Schulungsraum, und zum ersten Mal in meinem Leben hörte ich nicht die Stimme des Systems, sondern die Stimme der Wahrheit. Ich schaute nicht auf die Ärzte. Ich schaute in mich hinein. Und ich erkannte:

Ich habe den Diabetes mir selbst geschaffen.

Nicht ALDI. Nicht die Telekom. Nicht das Cortison. Nicht die Werbung. **Ich**. Durch meine Lebensweise. Durch mein Essen. Durch meine Flucht. Durch meine Weigerung, den Lebensbus zu lenken.

Es war die härteste Pille, die ich je schlucken musste. Aber es war auch die heilsamste. Denn wenn *ich* es mir selbst geschaffen hatte, dann hatte ich auch die Macht, es rückgängig zu machen. Ich war nicht mehr das Opfer. Ich war der Schöpfer meines eigenen Zustands. Und als Schöpferwesen konnte ich auch den Heilungsprozess erschaffen.

Die chemische Krücke und der innere Funke

Um den Brand in meinem Körper erst einmal zu löschen, bekam ich mein erstes GLP-1-Produkt:

Trulicity.

Ich reagierte sofort darauf. Mein Zucker wurde von Tag zu Tag besser. Es war buchstäblich **fünf vor zwölf**.



Aber ich wusste in diesem Moment bereits:

Das Medikament ist nur die Brücke.

Die eigentliche Heilung muss in meinem Kopf, in meiner Seele und in meinem täglichen Handeln passieren. Ich hatte den Kampf angenommen. Nicht gegen den Diabetes, sondern für mein Leben.

Ich verließ Spaichingen nicht als gebrochener Mann, der Angst vor Amputationen hatte. Ich verließ es als ein Mann, der endlich verstanden hatte, dass er der Fahrer ist. Und ein Fahrer lässt seinen Bus nicht gegen die Wand fahren.

TEIL 3: DIE WENDE (Vom Patienten zum Selbstdiagnostiker)

Kapitel 7: Der göttliche Funke – Die Fürwiggetalsperre



Das erste Gebet, der Regen und die Abmachung mit dem Schöpfer

Die Schande und der Entschluss

Ich lebte zu dieser Zeit in Lüdenscheid, mitten im Sauerland. Mein Körper wog immer noch viel zu viel, und meine Ausdauer war am absoluten Nullpunkt.

Eines Tages besuchten mich meine Mutter und meine Tante. Wir wollten einen Spaziergang machen. Doch was für die beiden Frauen, die beide schon knapp an die 60 Jahre alt waren, ein leichter Vormittagsausflug war, wurde für mich zur Tortur. Ich, ein Mann von etwa 35 Jahren, keuchte, schwitzte und blieb ständig hinter ihnen zurück. Ich war nicht in der Lage, ihnen zu folgen oder auch nur mitzuhalten.

In diesem Moment brannte sich etwas in meine Seele ein. Es war nicht nur die körperliche Erschöpfung. Es war die tiefe, brennende Schande. Ein Sohn, der mit seinen Eltern nicht Schritt halten kann. Ein Mann, der seinen eigenen Körper nicht mehr beherrscht.

Doch genau in dieser Demut geschah etwas Wunderbares:

Der Trotz kehrte zurück. Aber diesmal nicht der Trotz gegen die Ärzte oder das System, sondern der Trotz gegen die Dunkelheit in mir.

In mir entstand der unerschütterliche Entschluss:

Ich nehme den Kampf wieder auf. Ich gebe nicht auf.

Der Weg zum See und der erste Regen

Am nächsten Tag fasste ich einen Plan. In meiner näheren Umgebung lag ein wunderschöner See im Wald:

die Fürwiggetalsperre.

Ich wollte dorthin gehen. Ich wollte beweisen, dass ich mich bewegen konnte.

Ich machte mich auf den Weg. Doch kaum hatte ich die ersten Schritte getan, öffnete sich der Himmel. Es fing an zu schütten. Ein kalter, gnadenloser Regen, der mir direkt ins Gesicht peitschte.

Ich stand da. Nass, schwer, entmutigt. Das System in meinem Kopf flüsterte mir zu:

Siehst du? Es hat keinen Sinn. Geh wieder nach Hause.

Aber tief in mir erinnerte ich mich an das Licht, das ich in meiner Nahtoderfahrung 1987 gesehen hatte. Ich wusste, dass es Gott gibt. Ich wusste, dass da eine höhere Ordnung ist. Und in diesem Moment, unter dem kalten Regen des Sauerlandes, tat ich etwas, das ich in meinem ganzen Leben noch nie getan hatte:

Ich betete.

Das erste Gebet

Es war kein auswendig gelerntes Vaterunser. Es waren keine schönen, frommen Worte aus einem Gesangbuch. Es war ein roher, ehrlicher, verzweifelter Kontakt. Ich sprach direkt zu Gott. Ich bat um Kraft. Ich bat um einen Weg. Ich sagte ihm, dass ich es schaffen wollte, aber dass ich **seine Hilfe brauchte**.

Ich weiß noch, wie ich dort stand, den Kopf gesenkt, und die Worte einfach aus mir herausflossen. Es war das erste Mal, dass ich nicht *über* Gott nachdachte, sondern *mit* ihm sprach.

Und dann geschah das Unfassbare.

Das Wunder und die Abmachung

Kaum hatte ich mein Gebet beendet, hörte der Regen auf. Die Wolken rissen auf, und die Sonne brach durch. Das Licht fiel auf den Wald, auf den See, auf mich.

Ich war sprachlos. Ich stand dort und spürte eine Präsenz, die so real war wie der nasse Boden unter meinen Füßen. Gott hatte mir geantwortet. Nicht mit einer Stimme, sondern mit einer Tat. Er hatte mir gezeigt:

Ich bin da. Ich höre dich.

In diesem Moment traf ich eine Abmachung mit dem Schöpfer.

Ich sagte ihm:

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Ich werde meinen Weg gehen. Ich werde kämpfen. Ich werde tun, was in meiner Macht steht. Aber ich brauche dich an meiner Seite.

Und Gott hielt sich an diese Abmachung.

Von nun an erlebte ich fast jeden Tag dasselbe Wunder:

Wenn ich zur Talsperre ging, regnete es. Manchmal direkt vor dem Laufen, manchmal direkt danach.

Aber wenn ich lief, wenn ich meinen Teil der Abmachung erfüllte, dann schien die Sonne.

Als ich es dann irgendwann geschafft hatte, den ganzen See einmal zu umrunden, fing es plötzlich wieder leicht an zu tröpfeln. Mir fiel meine getroffene Abmachung ein. Der Regen war das Signal:

Deine Aufgabe ist getan. Ruhe dich aus.

Die Erkenntnis: Gottes Gesetz

Seit diesem Tag an der Fürwiggetalsperre wusste ich es mit absoluter Gewissheit:

Gott ist da für jeden Einzelnen.

Er ist kein ferner Uhrmacher, der die Welt angestoßen hat und dann ging. Er ist ein lebendiger Partner. Wenn du mit Ihm eine Abmachung triffst, wo Er sieht, dass du Hilfe brauchst, und wo aber auch ein Weg drin ist, was passiert, wenn du es geschafft hast – dann antwortet Er.

Aber Er macht es uns nicht leicht. Das Leben ist nun mal ein Kampf. Das ist Gottes Gesetz. Gott gibt uns nicht den Sieg geschenkt, er gibt uns die *Kraft* für den Sieg. Er erwartet, dass wir unseren Teil tun. Er erwartet, dass wir den Lebensbus lenken, auch wenn die Scheibe beschlagen ist und der Regen peitscht.

Der Beginn des göttlichen Weges

Dieser Moment am See war der wahre Wendepunkt. Nicht die Klinik in Oberstaufen, nicht das Skalpell des Chirurgen, nicht die Drohung der Amputation.

Der Wendepunkt war das Gebet im Regen.

Ab diesem Tag begann ich, die Welt mit anderen Augen zu sehen. Ich begann zu verstehen, dass Nahrung nicht nur Chemie ist, sondern göttliche Energie. Dass mein Körper nicht nur eine Maschine ist, sondern ein Tempel des Schöpfers.

Ich hatte den Kontakt zur Quelle hergestellt. Und von diesem Tag an war ich nie wieder allein in meinem Kampf.

Kapitel 8: Den Lebensbus übernehmen – Der Glukosesensor als Schlüssel



Selbstdiagnostik statt blindem Vertrauen: Wie ich lernte, die Sprache meines Blutes zu lesen



Der Blindflug endet

An der Fürwiggetalsperre hatte ich den inneren Kompass gefunden. Ich wusste, dass Gott mich auf diesem Weg begleiten würde. Aber ein guter Fahrer braucht nicht nur den Glauben, dass er ans Ziel kommt – er braucht auch ein funktionierendes Armaturenbrett.

Mein Armaturenbrett war jahrelang kaputt gewesen. Ich hatte mich auf die Zahlen der Ärzte verlassen, auf die Ratschläge der Industrie, auf die Waage im Badezimmer. Alles blinde Instrumente.

Dann kam der Moment, in dem ich mir den FreeStyle Libre Sensor verpassen ließ. Ein kleiner, runder Fühler am Oberarm. Für die Medizin war es ein Messgerät zur Blutzuckerkontrolle. Für mich wurde es der **wichtigste Schlüssel zu meiner Freiheit**. Es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich nicht mehr *raten* musste, was in meinem Körper passierte. Ich konnte es *sehen*. **In Echtzeit**.

Der Sensor als unbestechlicher Wahrheitssager

In den ersten Tagen mit dem Sensor war ich wie ein Kind, das zum ersten Mal durch ein Mikroskop blickt. Ich aß etwas, und wenige Minuten später sah ich auf dem Display, wie die Kurve stieg. Ich ging spazieren, und ich sah, wie sie wieder fiel.

Plötzlich wurde mir klar:

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Mein Körper ist keine kaputte Maschine, die man mit Chemie reparieren muss. Mein Körper ist ein hochintelligentes, lebendiges System, das ständig mit mir kommuniziert. Ich musste nur anfangen, zuzuhören.

Und was hörte ich? Ich hörte, dass fast alles, was mir das System als „gesund“ oder „diabetikerfreundlich“ verkauft hatte, eine Lüge war.

Die große Lüge der „vielen kleinen Mahlzeiten“ entlarvt

Jahrelang hatte man mir eingeredet:

„Essen Sie fünf bis sechs kleine Mahlzeiten am Tag, um den Blutzucker stabil zu halten.“

Der Sensor bewies das Gegenteil. Jedes Mal, wenn ich einen „gesunden“ Snack aß – einen Apfel, einen Joghurt, ein Vollkornbrot –, schoss mein Blutzucker in die Höhe. Und weil ich ihm glaubte, dass ich alle drei Stunden essen musste, kam der nächste Snack, bevor der Körper den ersten überhaupt verarbeitet hatte.

Mein Blutzucker war eine Achterbahnfahrt. Mein Insulin war im Dauerstress.

Der Sensor zeigte mir die nackte Wahrheit:

Ein Körper, der Diabetes hat, braucht Zeit. Es kann vier bis fünf Stunden dauern, bis er den Zuckerspiegel wieder gesenkt und die Zellen versorgt hat. Wenn ich ihm vorher neue Nahrung zuführe, überfordere ich ihn.

Also stellte ich die Regeln des Systems auf den Kopf. Ich etablierte feste Essenszeiten. Drei Mahlzeiten am Tag. Immer im Abstand von fünf Stunden. Dazwischen? Nur stilles Wasser.

Das Ergebnis war verblüffend:

Der Zucker wurde nicht ständig auf der Hut sein. Er konnte gelassener reagieren. Mein Darm wusste, wann er neue Nahrung erhielt. Meine Muskeln wussten, wann sie sich erholen konnten. Der Jo-Jo-Effekt hörte auf.

Das Geheimnis der Frucht und die Industrie-Mythen

Ein weiterer Mythos, den das System in meine Seele gebrannt hatte:

„Obst ist schlecht, weil es Fruchtzucker enthält.“

Doch der Sensor lehrte mich etwas Erstaunliches über die Intelligenz der Schöpfung. Wenn ich mal zu viel gegessen hatte und mein Verdauungssystem blockiert war, griff ich nicht zur Chemie. Ich nahm mir ein Glas reinen, 100-prozentigen Kirsch- oder Traubensaft. Je süßer, desto besser.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Warum? Weil der Zucker aus reifen, natürlichen Früchten mein Verdauungsproblem löste und gleichzeitig meine *eigene* Insulinproduktion aktivierte. Der Körper erhielt auf einen Schlag gesunde Vitamine und die natürliche Energie, die er brauchte, um sich selbst zu heilen.

Das war der Beweis:

Die Natur hat für alles eine Lösung. Die Industrie hat nur Probleme geschaffen, um uns dann die teuren Lösungen zu verkaufen.

Vom Patienten zum Selbstdiagnostiker

Mit dem Sensor in der Hand veränderte sich meine gesamte Haltung. Ich ging nicht mehr zum Arzt und fragte:

„Was soll ich essen?“

Stattdessen aß ich etwas, schaute auf den Sensor und fragte meinen Körper:

„Wie hast du darauf reagiert?“

Ich wurde zu meinem eigenen Arzt. Ich wurde zum **Selbstdiagnostiker**.

Ich lernte, dass mein Körper viel intelligenter ist als jede menschliche Erfindung. Ich lernte, dass ein Vollkornbrötchen mit gutem Olivenöl (und ohne Butter oder Margarine) mich satt macht, ohne mich zu vergiften. Ich lernte, dass reine Milchprodukte für einen Erwachsenen oft nur Ballast sind, da sie für das Wachstum von Kindern gemacht sind.

Der Sensor war nicht das Ziel. Das Ziel war die Autonomie. Er gab mir die Daten, die ich brauchte, um das Lenkrad meines Lebensbusses fest in die Hand zu nehmen und nicht mehr loszulassen.

Kapitel 9: Die Insulin-Meisterung & Die 7,5er-Regel



Wie ich lernte, Insulin präzise einzusetzen und es schließlich ganz abzusetzen

Die Klinik in Schopfheim: Endlich auf Augenhöhe

Nach all den Jahren der Frustration, der 10-Minuten-Termine bei überarbeiteten Hausärzten und der kalten Symptombekämpfung, landete ich in der Diabetesklinik Schopfheim. Und dort traf ich auf Frau Dr. Wirtz.

Sie war anders. Sie hörte zu.



Sie arbeitete mit Herz, Verstand und Leidenschaft. Sie behandelte mich nicht wie eine kaputte Maschine, die man mit Insulin vollpumpen muss, damit sie noch ein paar Jahre läuft. Sie sah in mir den Partner, der bereit war, die Verantwortung zu übernehmen.

In dieser Klinik lernte ich etwas, das mein Verständnis von Diabetes für immer veränderte:

Insulin ist kein Herrscher, dem man sich unterwirft. Insulin ist ein Werkzeug. Und wie bei jedem guten Werkzeug kommt es darauf an, *wann* und *wie genau* man es benutzt.

Die Entdeckung der 7,5er-Regel

Die Ärzte und das System sagen oft:

„Ihre Bauchspeicheldrüse ist erschöpft, Sie müssen Insulin spritzen, um den Zucker zu senken.“ Das ist die halbe Wahrheit.

Die volle Wahrheit lernte ich durch die ständige Beobachtung meines Sensors und die Schulungen in Schopfheim. Es gibt eine magische Grenze, eine Schwelle, die über Sieg oder Niederlage entscheidet. Ich nannte sie die

7,5er-Regel.

Die Regel ist simpel, aber absolut entscheidend:

Das Ziel ist es, vor der nächsten Mahlzeit einen Blutzuckerwert von maximal 7,5 mmol/l (140 mg/dl) zu erreichen.

Warum ist das so wichtig? Wenn ich eine neue Mahlzeit beginne, während mein Blutzucker noch bei 9 oder 10 mmol/l schwebt, überfordere ich meinen Körper. Er kann nicht ausreichend eigenes Insulin bereitstellen, um die neue Nahrung zu verarbeiten. Der Gesamtzucker steigt von Tag zu Tag, der HbA1c-Wert sinkt nicht, und ich rutsche tiefer in die Insulinresistenz.

Aber wenn ich warte, bis der Wert unter 7,5 mmol/l gefallen ist, gebe ich meiner Bauchspeicheldrüse die Chance, zu atmen. Ich gebe ihr den Raum, um auf die neue Nahrung angemessen zu reagieren.

Der gezielte Schlag statt der pauschalen Keule

Früher wurde Insulin oft pauschal verschrieben. Morgens eine Dosis, abends eine Dosis. Egal, was der Körper gerade brauchte. Das ist, als würde man bei jedem Wetter den Wintermantel tragen.

Mit dem Sensor und der 7,5er-Regel wurde ich zum Präzisions-Arzt meines eigenen Körpers. Ich beobachtete:

Wie reagiert mein Körper auf das Vollkornbrötchen mit Olivenöl?

Wie reagiert er auf das Walking? Wenn der Wert zu hoch war, setzte ich Insulin ein – aber nicht blind. Ich setzte es gezielt und dosiert ein, um den Körper sanft zurück in den grünen Bereich zu bringen.

Ich nutzte das Insulin als Brücke, nicht als Krücke.

Der ultimative Beweis:

Der Körper hat sich nicht aufgegeben

Dann geschah das, was die moderne Medizin oft für unmöglich hält.

Ich beobachtete meinen Körper Tag für Tag. Ich sah, wie er auf die 5-Stunden-Pausen reagierte. Ich sah, wie er auf das reine Wasser reagierte. Ich sah, wie er auf die Bewegung reagierte. Und ich sah, wie er auf das präzise eingesetzte Insulin reagierte.

Und plötzlich wurde mir klar:

Mein Körper kämpft mit mir. Er hat sich nicht aufgegeben.

Die Medizin hatte mir jahrelang eingeredet, der Diabetes Typ 2 sei eine progressive, unumkehrbare Krankheit. Dass die Beta-Zellen sterben und man lebenslang abhängig wird. Aber mein Sensor zeigte mir die Wahrheit:

Wenn ich ihm die richtigen Bedingungen biete, arbeitet er.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Ich begann, das Insulin langsam zu reduzieren. Ich tastete mich heran. Ich beobachtete. Und dann wagte ich den Schritt:

Ich setzte das Insulin komplett ab.

Das System wartete auf den Zusammenbruch. Die Waage wartete auf den Jo-Jo-Effekt. Aber nichts dergleichen passierte. Mein Körper übernahm. Er regulierte sich selbst. Die Hoffnung auf Heilung durch eigene Veränderung wurde zur blutigen, messbaren Realität.

Die Autonomie des Schöpferwesens

Dieser Moment war der endgültige Beweis meiner These:

Wir sind keine Opfer unserer Gene, und wir sind keine Opfer unserer Diagnosen.

Wenn ich als Schöpferwesen die Verantwortung übernehme, wenn ich die Regeln der Natur (die 7,5er-Regel, die Pausen, das reine Wasser) respektiere, dann heilt sich der Tempel selbst. Das Insulin war nur der Türöffner. Aber durch die Tür gehen musste ich selbst.

Ich hatte den Lebensbus nicht nur übernommen. Ich hatte ihn repariert, während er fuhr. Und ich wusste jetzt genau, wie man ihn fährt.



TEIL 4: DIE SPRACHE DES TEMPELS (Blutwerte als Spiegel der Seele)

Kapitel 10: Die Leber – Der Spiegel der Wut und des freien Flusses



Warum unterdrückte Emotionen den Stoffwechsel vergiften und wie ich lernte, mein inneres Qi wieder fließen zu lassen

Die Mechanik und die Seele



In den vorherigen Kapiteln haben wir über Treibstoff, Sensoren und Insulin gesprochen.

Das ist die Mechanik des Lebensbusses.

Aber ein Bus fährt nicht nur mit Benzin. Er braucht auch einen Fahrer, der weiß, wohin er will, und der nicht permanent auf die Bremse tritt.

Als ich begann, meine Blutwerte nicht mehr als Urteil, sondern als Spiegel zu betrachten, öffnete sich mir eine völlig neue Welt. Mein Arzt schaute auf die Leberwerte und sah chemische Verbindungen. Ich schaute auf dieselben Werte und sah meine emotionale Buchhaltung.

Was der Arzt sieht: ALT, AST und GGT

Wenn du beim Arzt dein Blut abgeben lässt, schaut er bei der Leber vor allem auf drei Werte: **ALT (GPT), AST (GOT) und GGT.**

Medizinisch gesprochen sind **das Enzyme**. Wenn Leberzellen geschädigt werden oder absterben – sei es durch zu viel Zucker, durch Alkohol, durch Medikamente oder durch Umweltgifte wie das PCB, das ich einatmen musste –, platzen diese Zellen auf und schütten die Enzyme ins Blut aus. Der Wert steigt. Das GGT ist dabei besonders sensibel für toxische Belastungen. Es ist der Frühwarnsensor für alles, was den Körper vergiftet.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Wenn diese Werte hoch sind, sagt die moderne Medizin:

„Ihre Leber ist verfettet. Wir müssen die Medikamente anpassen. Sie müssen weniger Kalorien essen.“ Das ist richtig, aber es ist nur die halbe Wahrheit. Es ist die Beschreibung des Schadens, nicht die Erklärung der Ursache.

Was die Seele sagt:

Die Sprache der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Um die volle Wahrheit zu verstehen, musste ich über den Tellerrand der westlichen Medizin hinausschauen. Ich begann mich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zu beschäftigen. Und dort fand ich die Antwort, die mir in den westlichen Praxen niemand geben konnte.

In der TCM ist die Leber weit mehr als nur ein Entgiftungsorgan. Sie ist der **General des Körpers**. Sie ist verantwortlich für den **freien Fluss der Lebensenergie (Qi)** durch alle Meridiane. Und sie ist der Sitz des Unterbewusstseins, in der TCM *Hun* genannt.

Aber das Entscheidende ist die Emotion, die der Leber zugeordnet ist:

Wut und Zorn.

Die TCM lehrt:



Wenn wir Wut unterdrücken, wenn wir Frustration herunterschlucken, wenn wir uns ohnmächtig fühlen, aber nichts sagen, dann stagniert das Leber-Qi. Die Energie fließt nicht mehr. Sie staut sich. Und dieser emotionale Stau manifestiert sich im Körper als physische Entzündung, als verfettete Leber, als steigende Leberwerte.

Meine persönliche Buchhaltung der Wut

Als ich das las, saß ich still da und ließ die Worte auf mich wirken. Dann dachte ich an mein Leben.

Ich dachte an die Jahre bei der Telekom. Das Mobbing. Die Ohnmacht, als ich merkte, dass ich in PCB-verseuchten Gebäuden arbeitete und die Verantwortlichen es vertuschten. Ich dachte an die Wut auf das medizinische System, das mich mit Cortison vollpumpte, mich dann aber mit meinem Gewicht allein ließ. Ich dachte an die dummen Sprüche der Menschen, die fragten:

„Wann fängst du endlich an abzunehmen?“

Was hatte ich mit all dieser Wut gemacht? Ich hatte sie geschluckt. Ich hatte sie in mich hineingefressen. Ich hatte sie mit Essen betäubt. Ich hatte sie in Resignation verwandelt.

Ich hatte jahrelang Wut geschluckt, statt klar zu handeln. Ich hatte Entscheidungen aufgeschoben, die mein inneres Qi blockierten. Und mein Körper, dieser treue, weise Tempel, hatte diese unterdrückte Wut in meine Leberzellen eingelagert. Die steigenden GGT- und ALT-Werte waren nicht nur das Resultat von zu viel Zucker oder Cortison. Sie waren der physische Ausdruck meiner unterdrückten Wut.

Der Paradigmenwechsel:

Werte justieren, Haltung justieren

Von diesem Tag an änderte sich mein Umgang mit meinen Blutwerten radikal.

Wenn ich zum Arzt ging und die Leberwerte wieder etwas zu hoch waren, bekam ich keine Panik mehr. Ich setzte mich hin, atmete tief durch und stellte mir die Frage, die mir seitdem als wichtigster Kompass dient:

„Wo habe ich in den letzten Wochen Wut geschluckt, statt klar zu handeln? Wo habe ich mich klein gemacht, statt für meine Wahrheit einzustehen?“

Und fast immer fand ich die Antwort. Manchmal war es ein kleines Gespräch, das ich vermieden hatte. Manchmal war es die alte, tiefe Wut auf das System, die wieder hochkam.

Anstatt sofort an die Medikamente zu denken, begann ich, die Energie zu bewegen. Ich ging in den Wald. Ich schrie in ein Kissen, wenn der Zorn zu groß war. Ich schrieb die Wut auf und verbrannte den Zettel. Ich lernte, meine Grenzen klarer zu ziehen, ohne dabei aggressiv zu werden. Ich ließ das Qi wieder fließen.

Und was passierte? Nicht nur meine innere Haltung wurde leichter. Auch meine Leberwerte begannen, sich zu normalisieren. Der Körper folgte der Seele.

Das Element Holz und die Entscheidung

In der TCM wird die Leber dem Element **Holz** zugeordnet. Holz steht für Wachstum, für den Frühling, für den Drang nach oben und nach vorne. Aber Holz braucht Raum, um zu wachsen. Wenn du einen Baum in einen zu kleinen Topf pflanzt, verkümmert er.

Mein Leben lang hatte ich mich in zu kleine Töpfe gepflanzt. In die Erwartungen meines Vaters. In die Strukturen der Telekom. In die Diät-Vorschriften der Industrie. Ich hatte mich verbogen, statt zu wachsen.

Die Heilung meiner Leber begann erst wirklich, als ich mich traute, aus diesen Töpfen auszubrechen. Als ich mich traute, mein eigenes Holz zu wachsen. Als ich aufhörte, der Fahrgast zu sein, und anfang, den Lebensbus in die Richtung zu lenken, die *meine* Seele wollte.

Kapitel 11: Die Nieren – Die Wurzel der Lebensenergie und der Angst



Warum chronische Ängste die Filter verstopfen und wie ich lernte, wieder zu fließen statt zu kontrollieren

Der stille Filter und der lautlose Verrat

Nachdem ich gelernt hatte, auf die Signale meiner Leber zu hören, wandte ich mich einem noch tieferen, noch stilleren Organ zu:



den Nieren.

Wenn du beim Arzt dein Blut abgibst, schaut er bei den Nieren vor allem auf zwei Werte: **Kreatinin** und **Harnstoff**. Kreatinin ist ein Abbauprodukt unserer Muskeln. Die Nieren müssen es unermüdlich herausfiltern. Solange die Nieren gesund sind, halten sie den Kreatininwert im Blut niedrig.

Das Tückische daran:

Die Nieren sind die stillsten Helden unseres Körpers. Sie kompensieren, sie arbeiten, sie filtern.

Erst wenn etwa 50 Prozent ihrer Filterleistung kaputt sind, steigt das Kreatinin messbar an. Deshalb ist der wichtigere, sensitivere Wert die **GFR (die glomeruläre Filtrationsrate)**. Sie zeigt uns, wie viel Blut die Nieren pro Minute wirklich reinigen können.

Wenn die GFR sinkt, sagt die moderne Medizin:

„Ihre Nierenfunktion ist eingeschränkt. Wir müssen die Medikamente anpassen. Trinken Sie mehr Wasser.“ Wieder ist das nur die Beschreibung des Schadens. Aber warum sind die Filter verstopft? Warum ist die Wurzel unserer Lebensenergie erschöpft?

Die Sprache der Seele: Die Wurzeln des Tempels

Um das zu verstehen, musste ich erneut in die Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eintauchen. Und was ich dort über die Nieren las, traf mich wie ein Blitz.

In der TCM sind die Nieren weit mehr als nur ein Klärwerk. Sie sind die **Wurzel der Lebensenergie**. Sie speichern das sogenannte *Jing* – unsere angeborene Lebensessenz, die wir von unseren Eltern geerbt haben und die unser ganzes Leben lang unsere Vitalität, unser Wachstum und unsere Fortpflanzungskraft bestimmt.

Aber das Entscheidende ist die Emotion, die den Nieren zugeordnet ist:

Angst.

Die TCM lehrt:

Chronische Angst, tiefe Unsicherheit, das Gefühl, nicht getragen zu sein, oder ein ständiges Kontrollbedürfnis schwächen die Nierenenergie bis in ihre tiefsten Wurzeln. Wenn wir in ständiger Alarmbereitschaft leben, wenn wir das Leben nicht *fließen* lassen, sondern es krampfhaft *kontrollieren* wollen, dann erstarrt unsere Lebensenergie.

Meine persönliche Buchhaltung der Angst

Als ich diese Zeilen las, wurde mir schlagartig klar, was ich meinem Körper in den letzten Jahrzehnten angetan hatte.

Ich dachte an die Jahre bei der Telekom. Die ständige Angst, gemobbt zu werden. Die Angst, meinen Job zu verlieren. Ich dachte an die Nahtoderfahrung 1987. Die tiefe, existenzielle Angst vor dem Tod, die ich nie wirklich verarbeitet, sondern nur verdrängt hatte. Ich dachte an die Diagnose Diabetes Typ 2. Die Drohung der Amputation. Die Angst, zum Pflegefall zu werden, zum Bettlägerigen, zur Last.

Und dann dachte ich an mein Gewicht. 192 Kilogramm. Was ist Übergewicht anderes als der Versuch des Körpers, sich eine schützende Schicht zuzulegen? Eine Rüstung gegen eine Welt, die sich bedrohlich und unsicher anfühlt?

Ich hatte jahrelang in der Angst gelebt. Ich hatte versucht, mein Leben, mein Gewicht, meine Gesundheit und meine Zukunft mit aller Macht zu kontrollieren. Ich hatte das Leben nicht fließen lassen. Ich hatte es festgehalten. Und mein Körper, dieser treue Tempel, hatte diese chronische Angst in meinen Nieren eingelagert. Die sinkende GFR war nicht nur das Resultat von zu wenig Wasser oder zu viel Zucker. Sie war der physische Ausdruck meiner erschöpften Lebenswurzeln.

Wasser und Eis: Der Paradigmenwechsel



In der TCM werden die Nieren dem Element **Wasser** zugeordnet. Wasser ist fließend, anpassungsfähig, tief und kraftvoll. Es umfließt Hindernisse. Aber was passiert mit Wasser, wenn die Temperatur sinkt und die Angst einfriert? Es wird zu Eis. Es wird starr. Es erstarrt.

Mein Leben lang war ich wie Eis. Ich war starr in meinen Überzeugungen, starr in meinen Ängsten, starr in meinem Kontrollbedürfnis. Ich wollte alles sicher machen. Ich wollte alles berechnen.

Die Heilung meiner Nieren begann erst wirklich, als ich lernte, wieder zu schmelzen. Als ich mich traute, die Kontrolle abzugeben.

Erinnerst du dich an das Gebet an der Fürwiggetalsperre? Das war der Moment, in dem ich zum ersten Mal wirklich *vertraute*. Ich konnte das Wetter nicht kontrollieren. Ich konnte den Regen nicht aufhalten. Ich konnte nur mein Teil tun (laufen) und den Rest Gott überlassen. In diesem Moment begann das Eis zu schmelzen. Das Wasser begann wieder zu fließen.

Werte justieren, Haltung justieren

Von diesem Tag an änderte sich mein Umgang mit meinen Nierenwerten radikal.

Wenn ich zum Arzt ging und die GFR wieder etwas gesunken war oder das Kreatinin stieg, bekam ich keine Panik mehr. Ich setzte mich hin, atmete tief durch und stellte mir die Frage, die mir seitdem als wichtigster Kompass für meine Nieren dient:

„Wo lebe ich gerade aus Angst statt aus Vertrauen? Wo 'halte ich fest', statt zu fließen? Wo versuche ich, etwas zu kontrollieren, das nicht in meiner Macht liegt?“

Und fast immer fand ich die Antwort. Manchmal war es die Angst vor der Zukunft. Manchmal war es die Angst, nicht genug zu sein.

Anstatt sofort an mehr Medikamente zu denken, begann ich, das Element Wasser in mir zu stärken. Ich trank wieder reines, stilles Quellwasser – nicht nur für den physischen Körper, sondern als inneres Ritual des Fließens. Ich ging barfuß über den nassen Waldboden, um mich zu erden. Ich lernte, loszulassen. Ich lernte, mich getragen zu fühlen.

Das Urvertrauen des Schöpferwesens

Die Nieren sind der Sitz unseres **Urvertrauens**. Es ist das Wissen, tief in unseren Zellen verankert, dass wir nicht allein sind. Dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Dass der göttliche Bauplan uns trägt, auch wenn wir den Boden unter den Füßen nicht sehen.

Als ich aufhörte, gegen meine Krankheit zu kämpfen, und anfang, mich von ihr tragen zu lassen, geschah etwas Wunderbares. Meine Nierenwerte stabilisierten sich. Nicht weil ich eine neue Diät machte, sondern weil ich aufhörte, Angst zu haben.

Ich hatte verstanden:

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Wahre Heilung kommt nicht aus der Kontrolle. Wahre Heilung kommt aus dem Vertrauen.

Wenn die Wurzeln des Tempels (die Nieren) wieder im Wasser des göttlichen Vertrauens stehen, dann kann der ganze Baum wieder blühen.



Kapitel 12: Schilddrüse, Prostata & Cholesterin – Die Balance des Lebens



Selbsta Ausdruck, Schöpferkraft und die innere Flexibilität

Der Körper als Symphonie, nicht als Maschine

Die moderne Medizin behandelt den Körper oft wie ein altes Auto:

Wenn die Schilddrüse hakt, gibt es Hormontabletten. Wenn die Prostata streikt, gibt es Blocker. Wenn das Cholesterin steigt, gibt es Statine. Jedes Organ wird isoliert betrachtet.

Aber mein Körper ist kein Auto. Er ist ein Tempel. Und in einem Tempel singt alles zusammen. Wenn ich lernte, auf die Symphonie meines Körpers zu hören, entdeckte ich, dass Blutwerte nicht nur chemische Messdaten sind. Sie sind die Partitur meiner Seele. Sie zeigen mir, wo ich meine Wahrheit verschweige, wo ich meine Schöpferkraft blockiere und wo ich innerlich starr geworden bin.

Die Schilddrüse: Der Spiegel der Wahrheit (Das Halschakra)

Lass uns mit der Schilddrüse beginnen. Medizinisch ist sie der Taktgeber unseres Stoffwechsels. Der Arzt schaut auf den **TSH-Wert** und das aktive Hormon **fT3**. Wenn der TSH steigt und das fT3 sinkt, sagt der Arzt:

„Ihre Schilddrüse ist unterfordert. Wir müssen nachhelfen.“

Aber warum ist sie unterfordert? Warum drosselt der Körper den Motor?

In der spirituellen Anatomie ist die Schilddrüse eng mit dem **Halschakra (Vishuddha)** verbunden. Das Halschakra ist das Zentrum des Selbsta drucks, der Wahrheit und der

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Kommunikation. Es ist der Ort, an dem wir das, was wir tief im Inneren fühlen, in die Welt hinaustragen.

Die Frage, die ich mir seitdem stelle, wenn meine Schilddrüsenwerte schwanken, lautet:

„Welche Wahrheit spreche ich heute nicht aus? Wo ignoriere ich meinen inneren Rhythmus?“

Ich dachte an meine Zeit bei der Telekom. Wie oft hatte ich den Mund gehalten, wenn ich Ungerechtigkeiten sah? Wie oft hatte ich meine eigenen Ideen heruntergeschluckt, um nicht als „Störenfried“ zu gelten? Wie oft hatte ich in meiner Partnerschaft Dinge nicht ausgesprochen, um den Frieden zu wahren? Jedes Mal, wenn ich meine Wahrheit verschluckte, zog sich meine Schilddrüse energetisch zusammen. Sie drosselte den Stoffwechsel, weil der Körper lernte:

Es ist gefährlich, sich auszudrücken. Mach dich klein. Fahr den Motor runter.

Die Heilung meiner Schilddrüse begann an dem Tag, an dem ich aufhörte, mich zu verbiegen. Als ich anfang, meine Bücher zu schreiben, als ich anfang, meine Meinung zu sagen – auch wenn sie unbequem war –, begann mein innerer Rhythmus wieder zu schwingen. Ich durfte wieder laut sein. Ich durfte wieder sichtbar sein.

Die Prostata: Die Wurzel der Schöpferkraft (Das Wurzel- und Sakralchakra)

Dann ist da noch ein Thema, über das Männer schweigen, bis es zu spät ist:

die Prostata.

Der Arzt schaut auf den **PSA-Wert**. Steigt er, folgt oft die Panik, die Biopsie und das Warten.

Aber was bedeutet die Prostata energetisch? Sie ist das Zentrum unserer männlichen Schöpferkraft. Sie ist verwurzelt im **Wurzel- und Sakralchakra**. Es geht hier nicht nur um Sexualität oder Fortpflanzung. Es geht um die pure Kraft, etwas Neues zu erschaffen. Es geht um die Freude am Leben, um Kreativität, um das Vertrauen, dass wir sicher auf dieser Erde stehen dürfen.

Erinnerst du dich an Kapitel 6? An die Potenzprobleme, die mich damals in die Verzweiflung trieben? Das war der Moment, in dem meine Schöpferkraft blockiert war. Ich fühlte mich nicht mehr als Mann, nicht mehr als Schöpfer, sondern als gebrochener, schwerer Körper. Die Angst vor dem Alter und die Ohnmacht gegenüber dem System hatten sich in meinem Beckenraum festgesetzt.

Die Reflexionsfrage für die Prostata lautet für mich:

„Wo blockiere ich meine Schöpferkraft? Wo lebe ich aus Angst statt aus Lebensfreude?“

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Heute weiß ich:

Wahre männliche Kraft zeigt sich nicht im Dominieren oder im Kontrollieren. Sie zeigt sich im Erschaffen.

Als ich anfang, mein Wissen in diesen Büchern zu teilen, als ich anfang, meinen eigenen Weg zu gehen und nicht mehr den Weg der Beamten, da floss meine Schöpferkraft wieder. Ich musste nicht mehr beweisen, dass ich ein Mann bin. Ich durfte einfach *sein*. Und der Körper folgte dieser inneren Erlaubnis.

Cholesterin: Die Substanz der Flexibilität (Das Element Erde)

Kommen wir zum großen Feindbild der modernen Medizin:

dem Cholesterin.

Jahrelang wurde uns eingeredet, Cholesterin sei das Gift, das unsere Adern verstopft. **LDL** (das "böse" Cholesterin) muss runter, **HDL** (das "gute") muss hoch.

Doch die Wahrheit ist:

Ohne Cholesterin gäbe es uns nicht.

Es ist der Grundbaustein unserer Zellmembranen. Es ist die Vorstufe für all unsere Hormone, einschließlich Testosteron und Östrogen. Und es ist absolut notwendig, damit unser Körper aus der Sonne **Vitamin D** bilden kann.

Die Industrie hat das Cholesterin zum Sündenbock gemacht, um uns ihre Statine zu verkaufen. Aber energetisch betrachtet ist Cholesterin die Substanz unserer **Flexibilität**. Es gehört zum **Element Erde** in der TCM. Es steht für Stabilität, aber auch für die Fähigkeit, sich anzupassen.

Wenn mein Cholesterinwert aus dem Ruder läuft, frage ich mich nicht sofort nach der nächsten Diät. Ich frage mich:

„Wo bin ich in meinen Überzeugungen zu starr geworden? Wo schütze ich mich zu sehr und lasse nichts mehr an mich heran?“

Ein zu hohes LDL zeigt mir oft:

Detlef, du bist zu starr. Du willst alles kontrollieren. Du baust Mauern, statt Brücken.

Ein zu niedriges HDL zeigt mir:

Du gibst zu viel von dir selbst weg, ohne dich selbst zu nähren.

Die Balance zwischen Geben und Nehmen, zwischen Festigkeit und Fluss – das ist die wahre Bedeutung des Cholesterins. Wenn ich lerne, flexibel zu bleiben, wenn ich lerne, mich von der Sonne nähren zu lassen (ohne mich mit chemischen Sonnencremes

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

abzuschirmen, die die Vitamin-D-Bildung blockieren), dann reguliert sich auch der Fettstoffwechsel. Der Körper findet zurück in seine irdische Balance.

Das große Zusammenspiel

Wenn ich auf diese drei Systeme schaue, erkenne ich den göttlichen Bauplan in seiner ganzen Pracht:

- Die **Schilddrüse** lässt mich meine Wahrheit *aussprechen* (Hals).
- Die **Prostata** lässt mich meine Wahrheit *erschaffen* (Becken).
- Das **Cholesterin** gibt mir die *Flexibilität*, diese Wahrheit in der materiellen Welt zu leben (Zellen & Blut).

Wenn eines dieser Systeme streikt, ist es kein Defekt. Es ist eine Nachricht. Es ist der Tempel, der mir zuflüstert: *Komm zurück in die Balance. Sprich deine Wahrheit. Lebe deine Schöpferkraft. Bleib flexibel.*



TEIL 5: DAS ERFOLGSREZEPT (Den Tempel nähren)

Kapitel 13: Die Metformin-& B12-Offensive



Die Isolierschicht der Nerven, die versteckte Gefahr der Standardmedikamente und der Weg zur völligen Freiheit

Der Stand der Dinge: August 2026

Wir schreiben den August 2026. Wenn ich heute in den Spiegel schaue, sehe ich einen Mann, der nicht mehr 192 Kilogramm wiegt. Mein Gewicht hat sich bei etwa 110 Kilogramm eingependelt. Mein HbA1c-Wert ist stabil, mein Blutzucker reagiert vorhersehbar, und ich habe verstanden, wie mein Körper tickt.

Ich habe in der Diabetologischen Klinik in Schopfheim bei Frau Dr. Wirtz gelernt, Insulin **nicht als Herrscher, sondern als Werkzeug zu nutzen**. Ich habe es **präzise** eingesetzt und **schließlich komplett abgesetzt**.

Aber der Weg des Heilens ist keine gerade Linie. Es ist eine ständige Feinjustierung. Und genau an dieser Feinjustierung arbeiten wir gerade jetzt. Denn ich habe erkannt:

Wahre Gesundheit bedeutet nicht nur, den Blutzucker zu senken.

Es bedeutet, den ganzen Tempel zu schützen – und das schließt die mikroskopisch kleinen, aber lebenswichtigen Strukturen ein.

Der stille Saboteur: Metformin und das Vitamin B12

Fast jeder Typ-2-Diabetiker auf der Welt kennt dieses Medikament:

Metformin.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Es ist der Goldstandard, das erste Mittel, das verschrieben wird. Es senkt die Zuckerneubildung in der Leber und verbessert die Insulinempfindlichkeit.

Aber ich habe mich nicht damit zufriedengegeben, einfach nur eine Pille zu schlucken und zu hoffen. Ich habe mich gefragt:

Was macht dieses Medikament langfristig mit meinem Tempel?

Die Antwort, die ich fand, war alarmierend. Metformin ist ein hervorragender Brandbekämpfer, aber es hat eine versteckte Nebenwirkung:

Es blockiert im Darm die Aufnahme von **Vitamin B12**.

Und das tut es nicht nur ein bisschen, sondern massiv, wenn man es über Jahre einnimmt.

Die blanken Nervenenden: Wenn die Isolierung schmilzt

Warum ist das so gefährlich? Um das zu verstehen, muss man sich die Nervenbahnen in unserem Körper wie elektrische Kabel vorstellen. Damit ein Stromkabel keinen Kurzschluss verursacht und die Energie effizient fließt, ist es von einer Isolierschicht umgeben. Bei unseren Nerven heißt diese Isolierschicht **Myelin**.

Und was braucht der Körper zwingend, um dieses Myelin aufzubauen und zu erhalten?
Vitamin B12.

Wenn durch das Metformin der B12-Spiegel im Blut immer weiter sinkt, passiert etwas Unheimliches:

Die Isolierschicht der Nerven beginnt sich aufzulösen. Die Nervenenden liegen langsam blank. Medizinisch nennt man das **neuropathische Schäden**. Es beginnt oft harmlos mit einem Kribbeln in den Füßen oder Händen. Aber wenn man es ignoriert, führt es zu irreversiblen Nervenschäden, zu Taubheitsgefühlen, zu chronischen Schmerzen und im schlimmsten Fall zum diabetischen Fuß.

Ich saß vor dieser Erkenntnis und mir wurde klar:

Ich kann nicht auf der einen Seite den Tempel heilen, und auf der anderen Seite zulassen, dass die elektrischen Leitungen im Tempel schmelzen.

Der Schlachtplan: Die B12-Offensive

Also habe ich, wie immer, nicht panisch reagiert, sondern einen präzisen Plan geschmiedet. Wir befinden uns jetzt in Phase 3 meiner aktuellen Gesundheitsstrategie.

Schritt 1: Die exakte Bestandsaufnahme Bevor wir handeln, müssen wir wissen, wo wir stehen. In der kommenden Woche lasse ich ein detailliertes Blutbild erstellen, um meinen aktuellen B12-Status exakt zu ermitteln. Ich verlasse mich nicht auf Schätzungen. Ich will die nackten Zahlen.

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Schritt 2: Die direkte Zufuhr (Subkutane Spritzen) Da Metformin die Aufnahme von B12 im Darm blockiert, bringt es wenig, einfach nur hochdosierte B12-Tabletten zu schlucken. Der Darm macht dicht. Die Lösung ist die **subkutane Injektion**. Unter ärztlicher Aufsicht werde ich mir das Vitamin B12 direkt unter die Haut spritzen. So umgehe ich den verdauten Darm und flute den Körper direkt mit dem Rohstoff, den er braucht.

Schritt 3: Die Regeneration einleiten Das Ziel dieser Spritzen ist nicht nur, den Wert im Blut zu heben. Das Ziel ist, dem Körper die Ressourcen zu geben, damit er **die Heilung der Nerven-Isolierung selbst wieder einleiten kann**. Der Tempel repariert sich selbst, wenn wir ihm die richtigen Steine liefern.

Das langfristige Ziel: Der vollständige Verzicht

Warum mache ich das alles? Warum dieser Aufwand? Weil mein ultimatives Ziel nicht lautet:

„Wie nehme ich weniger Medikamente?“ Mein Ziel lautet: „Wie werde ich komplett medikamentenfrei?“

Sobald mein B12-Spiegel stabilisiert ist und mein Körper die Nervenregeneration eigenständig trägt, werde ich **Metformin Stück für Stück reduzieren und schließlich ganz absetzen**. Ich werde es nicht ewig als Krücke brauchen.

Die Lektion für den Lebensbus



Dieses Kapitel zeigt dir, was es wirklich bedeutet, den Lebensbus zu fahren. Es bedeutet nicht, blind zu vertrauen. Es bedeutet nicht, alles, was der Arzt verschreibt, kritiklos zu nehmen. Aber es bedeutet auch nicht, Medikamente aus purer Angst zu verteufeln.

Es bedeutet, die Medikamente zu **verstehen**. Sie als das zu sehen, was sie sind: **temporäre Werkzeuge**.

Metformin hat mir geholfen, den Brand zu löschen. Aber jetzt, wo das Feuer aus ist, muss ich aufräumen und die beschädigten Kabel (die Myelinschicht) reparieren, damit ich das Werkzeug irgendwann getrost in die Werkstatt zurückgeben kann.

Ich bin der Fahrer. Ich kenne jeden Schalter, jedes Kabel und jeden Tropfen Treibstoff in diesem Bus. Und ich werde ihn nicht nur fahren, sondern ihn in einen Zustand versetzen, in dem er so perfekt läuft, dass er keine externen Hilfsmittel mehr braucht.

Kapitel 14: Zurück zur Natur – Wasser, Sonne und die innere Stimme



Das Erfolgsrezept:

Wie ich die einfachen Dinge wiederentdeckte und dem System den Rücken kehrte

Die Rückkehr zum Ursprung

Nach all den Jahren der Kliniken, der Operationen, der Sensoren und der Blutwert-Analysen könnte man meinen, mein Weg zur Gesundheit bestünde aus einem komplizierten Plan.

Doch das Gegenteil ist der Fall.

Je mehr ich mich mit dem göttlichen Bauplan beschäftigte, desto klarer wurde mir:

Der Schöpfer hat uns nicht für die Regale der Supermärkte oder die Labore der Pharmaindustrie erschaffen. Er hat uns für die Natur erschaffen. Und die Lösungen für unsere größten Probleme liegen nicht in einer chemischen Formel, sondern in den Elementen, die uns seit Anbeginn der Zeit umgeben.

Mein Erfolgsrezept bestand darin, all den industriellen Lärm abzustellen und wieder auf die drei ursprünglichen Quellen zu hören:

das Wasser, die Sonne und meine eigene innere Stimme.

Das Elixier des Lebens:

Die Kraft des reinen Wassers

In meiner Kindheit kannte ich nur Wasser mit Kohlensäure. Kohlensäure war für mich der Inbegriff von Frische. Später, in meiner rebellischen Phase, trank ich literweise Cola und zuckersüße Limonaden. Mein Durstgefühl war komplett zerstört. Ich trank nicht, weil mein

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Körper Wasser brauchte, sondern weil ich nach dem süßen, prickelnden Kick der Industrie süchtig war.

Als ich beschloss, meinem Körper etwas Gutes zu tun, stellte ich alles um. Ich trank nur noch frisches, stilles Quellwasser. Kein Gas, keine Zusätze, keine Chemie.

Am Anfang war es hart. Der Körper schrie nach dem gewohnten Prickeln. Aber ich blieb dran. Und dann, nach etwa sechs Monaten konsequenten Trinkens, geschah ein Wunder:

Mein Körper erwachte. Plötzlich spürte ich wieder ein echtes, natürliches Durstgefühl. Und noch wichtiger:

Ich spürte wieder ein echtes Sättigungsgefühl.

Ich lernte:

Nur Wasser ohne Kohlensäure nimmt der Körper einfach pure auf.

Es fließt durch die Zellen, spült die Nieren und bringt den Stoffwechsel in den Fluss. Wer seinen Durst mit chemischen Getränken löscht, ertränkt seine inneren Signale. Wer reines Wasser trinkt, hört wieder die leise Stimme seines Tempels.

Die Sonne: Der ultimative Aktivator

Ein weiterer fundamentaler Baustein meiner Heilung war die Sonne. Wir leben in einer Gesellschaft, die uns gelehrt hat, die Sonne zu fürchten.

„Cremen Sie sich ein!“, „Die Sonne macht alt!“, „Tragen Sie eine Sonnenbrille!“

Ich habe all diese Ratschläge in den Wind geschlagen. Warum? Weil ich begriffen habe, dass die Sonne der größte Kraftspender und Aktivator ist, den wir auf dieser Erde haben.

Jedes Sonnenschutzmittel verhindert, dass der Körper Vitamin D bilden kann. Und Vitamin D ist nicht nur für die Knochen da – es ist ein Hormon, das unser Immunsystem steuert, unsere Stimmung hebt und unsere Zellen verjüngt. Seit ich die Sonne ohne chemische Barrieren auf meine Haut lasse, spüre ich meine Alterung weniger. Ich fühle mich vitaler, wacher, lebendiger.

Und dann die Sonnenbrille. Die Augen sind der direkte Zugang zur Seele und zum Gehirn. Wenn ich den ganzen Tag eine dunkle Brille trage, beraube ich meinen Körper des natürlichen Lichts, das er braucht, um seinen circadianen Rhythmus zu steuern und Wirkstoffe aus der Natur zu ziehen. Ich laufe wieder barfuß und ohne Brille durch den Tag. Ich lasse das Licht herein. Ich lasse die Energie fließen.

Die wahre Bedeutung der Nahrung und der Olivenöl-Trick

Auch beim Essen kehrte ich zu den Wurzeln zurück. Kein Industriefraß mehr. Kein gefärbtes Wasser. Keine Fertigprodukte.

Früher galt der Satz:

„Ein Mann muss Fleisch essen, um Kraft zu kriegen.“

Das war einer der größten Mythen, die mir eingeimpft wurden. Als ich anfang, mehr Früchte, Gemüse und Salate zu essen, merkte ich, dass mein Körper viel mehr Energie hatte. Er fühlte sich leichter, klarer, wohler. Fleisch ist schwer, es kostet den Körper viel Energie bei der Verdauung. Pflanzen sind pures Sonnenlicht, gespeichert in Wasser und Fasern.

Ein weiterer Gamechanger war mein Frühstück. Ich esse morgens ein Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot. Aber ich esse keine Butter, keine Margarine, keine industriellen Streichfette. Stattdessen nehme ich gutes, **natives Olivenöl**. Davon kann ich mir so viel darauf packen, wie ich mag.

Die Kalorien zählen hier nicht, weil es reines, gesundes Fett ist, das der Körper sofort als Energie nutzt, ohne die Gefäße zu verkleben.

Und Milchprodukte? Die habe ich fast komplett gestrichen. Die Logik ist simpel:

Nur ein Kind kann Milchprodukte gebrauchen, da es im Wachstum ist und die Antikörper der Mutter braucht. Ein erwachsener Mann braucht keine Kuhmilch.

Die Lektion der Anonymen Alkoholiker: Der Umgang mit dem Verlangen

Auf meinem Weg gab es einen Moment, der meine Sicht auf das Essen für immer veränderte. Ich besuchte eine Sitzung der Anonymen Alkoholiker (AA). Ich hörte zu, wie sie über ihre Sucht sprachen, und plötzlich ging mir ein Licht auf.

Die AA sagen:

Das reine Meiden von Alkohol löst das Problem nicht. Es ist sogar gefährlich. Wenn man etwas strikt verbietet, erzeugt man im Körper einen Zwang. Der Körper hat über viele Jahre gelernt, dass diese Stoffe zu seinem Leben gehören. Wenn man sie ihm verweigert, schreit er umso lauter danach, bis man schwach wird.

Das übertrug ich sofort auf meine Essstörung und die Süßigkeiten. Ich hatte Süßes immer als „Feind“ betrachtet, als „ungesunden Zucker“, der ein schlechtes Gewissen machte. Aber genau diese Verbannung machte den Zwang erst so stark. Ich änderte meine Haltung. Ich nahm Süßes genau unter die Lupe. Ich erkannte:

Ein Stück Obstkuchen, ein echtes, gutes Stück, kann bereichernd sein. Es kann Genuss sein. Wenn ich es nicht zum Feind erkläre, sondern es als das sehe, was es ist – ein Stück Lebensglück –, verschwindet der zwanghafte Drang. Ich darf genießen, ohne mich danach zu hassen.

Die innere Stimme als ultimativer Kompass

All diese Veränderungen – das Wasser, die Sonne, das Olivenöl, der Genuss – basieren auf einem einzigen, fundamentalen Prinzip:

Ich vertraue wieder meiner inneren Stimme.

Früher habe ich auf den Fernseher gehört. Auf die Werbung. Auf die Zeitschriften. Auf die Ärzte, die nur 10 Minuten Zeit hatten. Heute bestimme ich, was ich will. Ich bilde mir meine eigene Meinung. Ich höre in meinen Körper hinein. Er sagt mir, wann er Hunger hat. Er sagt mir, wann er Wasser braucht. Er sagt mir, wann er sich in die Sonne legen will.

Der Schlüssel, um gesund zu leben, ist gar nicht so kompliziert. Man muss nur den Mut haben, den Lärm des Systems auszuschalten und wieder auf die leise, aber weise Stimme des Schöpfers in uns selbst zu hören.



Kapitel 15: Bewegung als Ritual – Walking statt Joggen



Warum wir als Jäger und Sammler geboren sind und wie 30 Minuten Gehen mehr bewirken als jede Insulinspritze

Der Verrat des Fitness-Wahns

Wenn wir heute durch die Parks oder die Straßen unserer Städte gehen, sehen wir sie überall:



die Jogger. Menschen, die mit hochroten Köpfen, keuchend und schwitzend, sich selbst über den Asphalt quälen. Die Fitness-Industrie hat uns eingeredet, dass Gesundheit wehtun muss. Dass wir uns auspowern, Kalorien verbrennen und unsere Gelenke belasten müssen, um „fit“ zu sein.

Für einen Mann, der einst 192 Kilogramm auf die Waage brachte, war Joggen niemals eine Option. Es wäre Selbstmord für die Knie, die Hüfte und den unteren Rücken gewesen. Aber auch für Menschen mit Normalgewicht ist das monotone, harte Aufprallen auf dem Asphalt oft ein Verrat an der natürlichen Anatomie des Körpers.

Das System hat uns zu Dauerläufern gemacht, die auf einem Laufband im Kreis rennen, ohne jemals anzukommen. Aber wir sind nicht dafür gemacht, im Kreis zu rennen.

Die Rückkehr zum Jäger und Sammler

Um zu verstehen, welche Bewegung unser Tempel wirklich braucht, müssen wir zurückblicken. Nicht in die 1980er Jahre, sondern zurück an den Anfang der Menschheit.

Der Mensch ist als Sammler und Jäger geboren, nicht als Dauerläufer.

Unsere Vorfahren rannten nicht stundenlang auf der Stelle. Sie gingen. Sie wanderten. Sie schlichen sich an Beute heran oder legten weite Strecken zurück, um Nahrung zu sammeln. Diese Art der Bewegung – das gleichmäßige, rhythmische, ausdauernde Gehen – ist tief in unserer DNA verankert. Es ist die Bewegung, für die unsere Gelenke, unsere Faszien und unser Herz-Kreislauf-System über Millionen von Jahren optimiert wurden.

Als ich das begriff, hörte ich auf, mich zu zwingen, und fing an, zu *gehen*. Ich entdeckte das Walking für mich. Nicht als Sport, um Kalorien zu verbrennen, sondern als Ritual, um meinen Körper zu ehren.

Die 30-Minuten-Grenze: Der Schalter im Stoffwechsel

Viele Menschen fragen mich:

„Detlef, wie lange muss ich denn laufen, damit es etwas bringt?“

Die Antwort ist so simpel wie revolutionär. Der Hauptgrund, warum wir als Übergewichtige und Diabetiker überhaupt Sport ausüben, dient nur einem wesentlichen Ziel:

Wir müssen die 30-Minuten-Marke knacken.

In den ersten 20 bis 30 Minuten verbraucht der Körper hauptsächlich den Zucker, der direkt im Blut und in den Muskeln gespeichert ist. Aber wenn du diese Schwelle überschreitest, wenn du nach 30 Minuten einfach weitergehst, dann legt der Körper einen Schalter um. Der Stoffwechsel wird tiefgreifend aktiviert. Der Körper beginnt, an die Fettreserven zu gehen. Die Zellen öffnen sich, und der Blutzucker sinkt auf natürliche, sanfte Weise.

Der beste Blutzuckersenkter der Welt

Ich kann es dir heute mit absoluter Sicherheit sagen, gestützt auf die Daten meines Sensors und meine eigenen Erfahrungen:

Ein zügiger Spaziergang von 45 Minuten ist viel gesünder und effektiver als jede Insulinspritze, die du dir von außen zuführst.

Wenn mein Blutzucker nach einer Mahlzeit zu hoch ist, greife ich nicht sofort zum Insulin. Ich schnüre meine Schuhe. Ich gehe raus in die Natur. Ich gehe meine Runden. Und während ich gehe, beobachte ich, wie mein Körper die Arbeit selbst übernimmt. Der Blutzucker sinkt. Die Stimmung hebt sich. Der Stress, der den Zucker oft erst in die Höhe getrieben hat, fließt ab.

Das Insulin von außen ist nur eine Krücke.

Das Walking ist die Heilung.

Es ist die körpereigene Apotheke, die genau die richtigen Medikamente in genau der richtigen Dosis herstellt – kostenlos und ohne Nebenwirkungen.

Walking als bewegte Meditation

Aber das Walking ist für mich noch viel mehr als nur Blutzuckermanagement. Es ist mein tägliches Ritual der Dankbarkeit.

Wenn ich durch den Wald gehe, wenn ich die Berge in der Schweiz oder das Sauerland unter meinen Füßen spüre, dann bin ich nicht allein. Jeder Schritt ist ein Dialog mit der Erde. Der rhythmische Wechsel von links und rechts bringt mein Gehirn in einen meditativen Zustand. Probleme, die sich im Sitzen wie unüberwindbare Mauern anfühlen, lösen sich beim Gehen in Luft auf.

Ich gehe nicht, um meinen Körper zu bestrafen, weil ich etwas Falsches gegessen habe. Ich gehe, um zu feiern, dass ich mich bewegen darf. Ich gehe, um die Sonne auf meiner Haut zu spüren, um das reine Wasser in meinen Zellen fließen zu lassen und um meinem Schöpfer für diesen funktionierenden Tempel zu danken.

Die Lektion für den Lebensbus

Bewegung ist kein Luxus. Sie ist nicht etwas, das man macht, wenn man Zeit hat. Sie ist so essenziell wie das Atmen. Wenn du deinen Lebensbus fährst, darfst du ihn nicht nur in der Garage stehen lassen. Ein Motor, der sich nicht bewegt, rostet fest. Die Batterie entlädt sich.

Aber du musst ihn auch nicht überdrehen. Du musst nicht rasen. Du musst nur rollen. Gleichmäßig, stetig, im Rhythmus der Natur.

Geh raus. Atme tief ein. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Und lass den Stoffwechsel wieder fließen, so wie es der göttliche Bauplan vorgesehen hat.



Schlusswort: Das Gewicht als Geschenk – Die Rückkehr zum Schöpferwesen



Noch nicht am Ziel, aber auf dem richtigen Weg

Ich bin ehrlich zu dir:

Ich bin noch nicht an dem Punkt angekommen, an den ich mit meinem Gewicht und meinem Diabetes hinwill. Aber ich weiß mit absoluter Gewissheit:

Wenn ich meinen Weg jetzt weiter konsequent umsetze, wird es immer besser. Ich stehe kurz davor, die Adipositas endgültig hinter mir zu lassen.

Der Weg ist nicht linear. Es gab Rückschläge, Weihnachtsgebäck-Fallen und Briefe von der Telekom, die meinen Körper für einen Moment wieder in alte Schutzmechanismen zwangen. Aber heute weiß ich, wie ich den Lebensbus lenke. Ich kenne die Schalter. Ich kenne die Bremse. Und ich weiß, wie man den Motor wieder anwirft.

Das Gewicht als göttliches Geschenk

Heute sage ich etwas, das vor Jahren undenkbar für mich gewesen wäre:

Eines meiner größten Geschenke im Leben war mein Gewicht.

Ja, du hast richtig gelesen. Mein Gewicht. Denn es war dieser extreme Zustand, der mich gezwungen hat, hinzuschauen. Es war dieser schwere, unbewegliche Körper, der mich dazu brachte, die Lügen des Systems zu durchschauen, die Nahtoderfahrung zu integrieren und schließlich das erste Mal wirklich zu Gott zu beten.

Gott hat mir einen Körper zur Verfügung gestellt, der fast alles umsetzen kann, was ich ihm zumute. Er hat mich nicht im Stich gelassen, als ich ihn mit Cortison, PCB und Zucker vergiftete. Er hat immer weitergekämpft. Jeder Mensch bekommt das Paket an Aufgaben im Leben zu tragen, das er bewältigen kann. Mein Paket wog 192 Kilogramm. Und ich habe es geschafft, es zu tragen, es zu verstehen und es schließlich abzulegen.

Das Geheimnis des Bauches

Autor: Detlef Petry

Zukunft SZ AG, Spitz 5, CH 8857 Vorderthal

www.ZukunftAG.ch

Der Lebensbus: Wie ich meinen Diabetes besiegte und zum Schöpferwesen zurückfand

Auf diesem Weg habe ich eine tiefe Wahrheit über den menschlichen Körper gelernt, die besonders Frauen betrifft, aber für uns alle gilt:

Der Bauchumfang birgt ein großes, oft missverstandenes Geheimnis.

Eine Frau, die den Weg des Übergewichts beschritten hat, muss sich einer wichtigen Tatsache bewusst sein:

Sie wurde als Mensch dazu bestimmt, Leben zu empfangen und zu schützen. Ihr Körper trägt die tiefe, natürliche Bereitschaft in sich, Leben zu bewahren. Wenn sie nun harte, gnadenlose Diäten macht, registriert ihr Körper dies als „Kriegszeit“. Und was tut ein Körper in Kriegzeiten? Er legt Reserven an. Er schützt das, was er hat. Er weigert sich abzunehmen, weil er denkt, er müsse das Leben retten.

Erst wenn wir aufhören, gegen unseren Körper Krieg zu führen, erst wenn wir ihm Sicherheit, Liebe und die richtige Nahrung geben, lässt er die Rüstung fallen. Der Körper ist kein Feind, den man besiegen muss. Er ist ein Tempel, den man nähren muss.

Die Erde als Heimat – Das Ende der großen Täuschung

Ich hoffe, ich konnte mit diesem Buch einen Beitrag dazu leisten, dass du ein anderes Bewusstsein erlangst. Dass du kritischer mit unseren Vorbildern und den vorgegebenen Wegen umgehst.

Wir leben jetzt in einer ganz entscheidenden Zeit. Ich bin zutiefst überzeugt:

Die Zeiten des Lügens und Betrügens durch die Industrie, die Pharma und die Medien werden bald vorbei sein.

Die Erde hat seit einigen Jahren ihr Energiefeld erhöht. Das bedeutet, wir als Menschen *müssen* uns weiterentwickeln. **Da führt kein Weg dran vorbei.**

Betrachtet die Erde als eure Heimat. Lasst euch nicht einreden, wir würden irgendwann in Raumschiffen an andere Orte fliehen, wenn wir diesen Planeten zerstört haben. Das ist eine der größten Lügen, die uns erzählt wird, um uns von der Verantwortung für unseren eigenen Garten abzulenken. Wir sind hier, um diesen Tempel Erde zu heilen, angefangen bei unserem eigenen, persönlichen Tempel.

Die Rückkehr zum Schöpferwesen

Gott ist unser Schöpfer, und Er hat uns das Geschenk gemacht, selbst als Schöpferwesen zu leben und zu streben. Keiner, der es geschafft hat, eine gewisse Macht in diesem System zu erreichen, will als Schöpfer leben – sie träumen von der **Alleinherrschaft und der Kontrolle**.

Aber du bist nicht hier, um kontrolliert zu werden. Du bist hier, um zu erschaffen.

Vertraue wieder deiner inneren Stimme. Sie ist lauter als jede Werbung, weiser als jeder 10-Minuten-Arztbesuch und älter als jedes medizinische Lehrbuch. Sie ist der direkte Draht zum Bauplan des Schöpfers, der in dir liegt.

Du hast die Macht, deinen Blutzucker zu senken. Du hast die Macht, deine Leber zu reinigen, deine Nieren zu stärken und deinen Geist zu befreien. Du musst nur den Mut haben, den ersten Schritt zu tun.

Geh raus. Atme tief ein. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Und fang an, deinen Lebensbus selbst zu lenken.

Der Weg beginnt jetzt.

DANKSAGUNG



Ein Buch entsteht nie allein. Auch wenn es meine Geschichte ist, waren es viele Hände, Herzen und unsichtbare Kräfte, die mich auf diesen Weg begleitet haben.

Zuerst danke ich dem Schöpfer. Für das Licht, das an der Fürwiggetalsperre durch die Wolken brach. Für die stille Stimme in meinem Inneren, die lauter war als der Lärm des Systems. Und für die Kraft, die mir gegeben wurde, als ich dachte, ich hätte längst aufgeben müssen. Du hast mich nicht im Stich gelassen, als ich meinen Tempel vergiftete. Du hast auf mich gewartet, bis ich bereit war, das Lenkrad zu übernehmen.

Ich danke meiner Familie. Meiner Mutter und meiner Tante. Ihr ahntet nicht, was ihr an jenem Tag im Sauerland in mir ausgelöst habt, als ich nicht mit euch Schritt halten konnte. Eure bloße Anwesenheit war der Spiegel, den ich brauchte, um meinen Kampfgeist wieder zu wecken. Und ich danke meinem verstorbenen Bruder Andreas. Dein plötzlicher Tod im Jahr 2026 hat mich tief erschüttert, aber er hat mir auch die Augen dafür geöffnet, wie

kosbar und zerbrechlich die Zeit in diesem Tempel ist. Du bist immer ein Teil meines Weges.

Ich danke der großen Liebe meines Lebens. Du hast mich nicht verlassen, als ich 192 Kilogramm wog. Du hast mich nicht verurteilt, als ich geflohen bin. Und du hast mir den schönsten Lohn geschenkt, den ein Mann bekommen kann, als du sagtest: „*Ich kann dich wieder komplett umarmen, fast wie als junger Mann.*“ Deine Treue war mein Anker.

Ich danke den Heilern und Ärzten, die mich wirklich gesehen haben. Der modernen Medizin, die mich oft nur als Nummer und Symptom sah, habe ich den Rücken gekehrt. Aber es gab Ausnahmen. Menschen, die mit Herz, Verstand und Leidenschaft gearbeitet haben. Danke an **Dr. Brosig** in Oberstaufen, der mir damals den ersten Funken der Schrothkur und des Fastens geschenkt hat. Danke an die **Heilerin in der Schweiz**, die mir zeigte, dass Heilung nicht immer durch Hunger und Kampf geschehen muss. Danke an **Prof. Bierlitz** in der SIGMA-Klinik, der mir half zu verstehen, warum mein Körper auf den Brief der Telekom mit einer Schutzreaktion reagierte. Und ein besonderer Dank an **Frau Dr. Wirtz** und das Team in der Diabetologischen Klinik Schopfheim. Sie haben mich nicht belehrt, sondern mir die Werkzeuge gegeben, mein eigener Arzt zu werden. Sie haben mir geholfen, das Insulin nicht als Herrscher, sondern als Werkzeug zu begreifen.

Ich danke meinem eigenen Körper. Meinem Tempel. Trotz Cortison, trotz PCB, trotz jahrelangem Missbrauch und 192 Kilogramm Gewicht – er hat nie aufgehört, für mich zu kämpfen. Er hat die Notbremse gezogen, als es sein musste. Er hat die Nerven regeneriert, die Haut gestrafft und den Stoffwechsel neu justiert, als ich ihm endlich wieder die richtigen Regeln gab. Danke, dass du nicht aufgegeben hast.

Und speziell danke ich dir, liebe Leserin, lieber Leser. Dass du dich auf diese Reise mit mir begeben hast. Dass du den Mut hast, hinter die Kulissen des Systems zu blicken und deine eigene Wahrheit zu suchen. Ich hoffe, dieses Buch gibt dir den Funken, den ich damals im Regen an der Talsperre gefunden habe.

Fahre deinen Lebensbus. Heile deinen Tempel.

Detlef Petry

Im August 2026