
Subject: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 29 Jan 2022 21:21:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oder würde sich das gegenseitig ausschließen?
Immerhin entsteht Diabetes ja durch Bauchfett.
Kennt Ihr persönlich einen Typ 2 Diabetiker
mit Waschbrettbauch?

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?
Posted by [Hairtalk385](#) on Sun, 30 Jan 2022 10:37:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Waschbrettbauch kommt von deinem niedrigen KFA :-D

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?
Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 30 Jan 2022 11:20:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood, deine Themen werden auch wieder von Tag zu Tag skurriler... x(

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?
Posted by [daniel91](#) on Sun, 30 Jan 2022 12:14:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Sun, 30 January 2022 12:20
Norwood, deine Themen werden auch wieder von Tag zu Tag skurriler... x(
Und zudem auch immer bekloppter.
Förderschulniveau

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?
Posted by [Andree](#) on Sun, 30 Jan 2022 12:45:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer nach seiner Diabetes Diagnose einen Sinneswandel erlebt kann durchaus noch eine sportliche Figur besitzen. Aber ja, Diabetes ist oft selbst geschaffenes Leid und diese Persönlichkeiten legen meist wenig wert auf dicke Ärmel und hübsche Dates

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?
Posted by [REMOLAN](#) on Sun, 30 Jan 2022 14:01:48 GMT

Ich war mal prä-diabetisch unterwegs mit HBA1C von 6,2 und Nüchternblutzucker 105-110- hatte trotzdem auf 1,80m 70Kg und 11% Körperfett mit Waschbrettbauch.

Ich vermute, dass es gar nicht so wenige Menschen gibt, deren Insulinsensitivität verschoben ist, bzw die tatsächlich Diabetes Typ 2 erworben haben, aber weiterhin niedriges Körperfett haben.

Allerdings ist es definitiv häufiger, dass Leute mit Diabetes Typ 2 zu viel Körperfett haben und man könnte argumentieren, dass die gestörte Insulinsensitivität es erschwert, den Kfa niedrig zu halten.

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 30 Jan 2022 14:37:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sun, 30 January 2022 15:01Ich war mal prä-diabetisch unterwegs mit HBA1C von 6,2 und Nüchternblutzucker 105-110- hatte trotzdem auf 1,80m 70Kg und 11% Körperfett mit Waschbrettbauch.

Ich vermute, dass es gar nicht so wenige Menschen gibt, deren Insulinsensitivität verschoben ist, bzw die tatsächlich Diabetes Typ 2 erworben haben, aber weiterhin niedriges Körperfett haben.

Allerdings ist es definitiv häufiger, dass Leute mit Diabetes Typ 2 zu viel Körperfett haben und man könnte argumentieren, dass die gestörte Insulinsensitivität es erschwert, den Kfa niedrig zu halten.

Danke!

Dein Beitrag ist der erste konstruktive hier!

Ich dachte schon, ich sei hier im Kindergarten.

Also ich berufe mich auf dieses Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=WqTpHktDxO8&t>

Er behauptet, dass Diabetes nicht durch Zucker, sondern durch Fett entsteht.

Er zitiert dazu auch eine Diabetologin und führt wissenschaftliche Studien auf.

Auch will ein Arzt mit einer weitgehend fettfreien, aber zuckerreichen Diät tausende Diabetes-Kranke geheilt haben. Ob das stimmt, kann ich nicht prüfen.

Hast du denn damals wo du so schlank warst, viel Fett gegessen?

Denkst du, dass es außer dem Fett, noch weitere Gründe geben kann für eine schlechte Insulinsensitivität und wenn ja, welche wären das?

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 01 Feb 2022 09:36:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gehts jetzt zurück in die 60er oder was?

Natürlich entsteht Diabetes Mellitus Typ 2 primär durch Zucker.

<https://www.youtube.com/watch?v=K7TyWUhLNvY>

Ganze Reihe anschauen und schlauer werden.

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 01 Feb 2022 13:38:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 30 January 2022 15:37REMOLAN schrieb am Sun, 30 January 2022 15:01Ich war mal prä-diabetisch unterwegs mit HBA1C von 6,2 und Nüchternblutzucker 105-110- hatte trotzdem auf 1,80m 70Kg und 11% Körperfett mit Waschbrettbauch.

Ich vermute, dass es gar nicht so wenige Menschen gibt, deren Insulinsensitivität verschoben ist, bzw die tatsächlich Diabetes Typ 2 erworben haben, aber weiterhin niedriges Körperfett haben.

Allerdings ist es definitiv häufiger, dass Leute mit Diabetes Typ 2 zu viel Körperfett haben und man könnte argumentieren, dass die gestörte Insulinsensitivität es erschwert, den Kfa niedrig zu halten.

Danke!

Dein Beitrag ist der erste konstruktive hier!

Ich dachte schon, ich sei hier im Kindergarten.

Also ich berufe mich auf dieses Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=WqTpHktDxO8&t>

Er behauptet, dass Diabetes nicht durch Zucker, sondern durch Fett entsteht.

Er zitiert dazu auch eine Diabetologin und führt wissenschaftliche Studien auf.

Auch will ein Arzt mit einer weitgehend fettfreien, aber zuckerreichen Diät tausende Diabetes-Kranke geheilt haben. Ob das stimmt, kann ich nicht prüfen.

Hast du denn damals wo du so schlank warst, viel Fett gegessen?

Denkst du, dass es außer dem Fett, noch weitere Gründe geben kann für eine schlechte

Insulinsensitivität und wenn ja, welche wären das?

Das Argument mit "Fett macht Diabetes Typ 2" ist mir auch mal untergekommen.

Es ist in meinen Augen aber nicht so schlüssig, da Fett nicht derartig Insulin-Ausstoß provoziert.

Es ist vielmehr die Kombination aus viel Fett und Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index, was einen desensitivisiert bzw Insulinresistenz verursacht (Insulinspitzen kombiniert mit zu vielen Kalorien).

Oder eben alleine häufige Blutzuckerspitzen durch ständige Zufuhr von Kohlenhydraten mit hohem Glykämischen Index.

Zu den Gründen für schlechtere Insulinsensitivität:

Bei mir war es damals definitiv Einiges:

Ich habe damals fast täglich abends 50-150g Schokolade mit 56% Zuckergehalt und sonstigen Süßkram gegessen,

Hohes Grundlevel an emotionalem Stress,

Gestörter Schlafrhythmus (Oft die halbe Nacht durchgemacht, habe bis zu 6 mal Wecker-gesnoozt ehe ich wirklich aufgestanden bin),

Insgesamt Bewegungsmangel, aber zwischendurch intensiver Sport- ein Paradoxon das bei vielen Leuten zu sehen ist, die meinen sie wären sportlich aktiv, dabei sind es "nur" 3x die Woche 1h heftigere Gerätefitness im Fitnessstudio und der Rest der Woche wird bisschen gelatscht und sonst mit dem Auto gefahren...

Dass ich trotzdem sportlich ausgesehen habe, war wohl Jugend und auch guter Figur-Genetik zu verdanken, doch lange geht so ein Lebensstil auch mit "Schlankheitsgenen" nicht gut, glaub ich. Mein Standpunkt ist, dass Diabetes Typ 2 zumindest über kürzeren Zeitraum sich nicht mit niedrigem Körperfett ausschließt. Auf viele Jahre gesehen steigt aber die Wahrscheinlichkeit, dass die Fettzellen wachsen werden, wenn das hormonelle Gleichgewicht weiter gestört bleibt.

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 01 Feb 2022 13:51:22 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Tue, 01 February 2022 10:36Gehts jetzt zurück in die 60er oder was?
Natürlich entsteht Diabetes Mellitus Typ 2 primär durch Zucker.

<https://www.youtube.com/watch?v=K7TyWUhLNvY>

Ganze Reihe anschauen und schlauer werden.

<https://www.diabetes-deutschland.de/archiv/4998.htm#:~:text=Nein%2C%20das%20ist%20falsch.,Schokolade%20und%20Geb%20C3%A4ck%20Fett%20enthalten.>

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [mike.](#) on Tue, 01 Feb 2022 15:00:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

REMOLAN schrieb am Sun, 30 January 2022 15:01 Ich war mal prä-diabetisch unterwegs mit HBA1C von 6,2 und Nüchternblutzucker 105-110- hatte trotzdem auf 1,80m 70Kg und 11% Körperfett mit Waschbrettbauch.

Ich vermute, dass es gar nicht so wenige Menschen gibt, deren Insulinsensitivität verschoben ist, bzw die tatsächlich Diabetes Typ 2 erworben haben, aber weiterhin niedriges Körperfett haben.

Allerdings ist es definitiv häufiger, dass Leute mit Diabetes Typ 2 zu viel Körperfett haben und man könnte argumentieren, dass die gestörte Insulinsensitivität es erschwert, den Kfa niedrig zu halten.

:thumbup: :thumbup:

Und umgekehrt. Es ist ein Teufelskreis.

Auch sämtliche hormone müssen zueinander passen...

In meinem Bekanntenkreis ist es einer 76 jährigen Frau gelungen, hba1c und glykose in den Normbereich zu senken...

Ernährungsumstellung, mehr Bewegung und eine hormontherapie und Optimierung war von nöten... Es schafft aber fast kein Arzt..

Die, die nach Dr Barbara scheuernstuhl und rimkus arbeiten, scheinen tatsächlich Ahnung zu haben...

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [daniel91](#) on Tue, 01 Feb 2022 15:03:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Edit

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [mike.](#) on Tue, 01 Feb 2022 15:08:49 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Sensibilität der insulin Rezeptoren wird auch über denP4R und P4 bestimmt...

Wenn ich zuhause bin posts ich ein paar Studien

Subject: Aw: Typ 2 Diabetes und Waschbrettbauch: Geht das?

Posted by [mike.](#) on Tue, 01 Feb 2022 16:36:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es ist primär die Rezeptoren unempfindlichkeit auf insulin

Ähnlich wie bei PFS und den AR

Mehr insulin löst das Problem nicht kausal und verschlimmert es mit der Zeit.. Man braucht immer mehr insulin...

Weniger glykose heißt nur weniger hyperglykamie..

In den Zellen landet nur ausreichend glykose wenn ausreichend IR Stimulation da ist....

Ähnlich wie bei AGA muss der Rezeptor in diesem Fall empfindlicher werden

Bei AGA der AR unempfindlicher oder downreguliert.

Es funktioniert nur bei Optimierung aller hormone und gesunder Körperform und Zusammensetzung.