



Werksärzte festgeschrieben. Eine englische Internetseite verbreitet sie sehr erfolgreich als „Low-Carb“-Ernährung, und dies wurde auch publiziert. Leider ist diese Ernährungsinformation aber nicht allgemein in unserem Gesundheitssystem vertreten.

Nachdem die AG Diabetes die klare Antwort erhalten hatte, dass der MD 111 für ein derartiges Vorhaben kein Geld aufbringen könne, hat sich Prof. Dr. med. Helene von Bibra entschlossen, eine derartige Website als Privatperson aufzubauen, damit eine schnelle Aufklärung zur medizinisch richtigen Ernährung umgehend vorhanden ist. Hilfe ist jetzt nötig in Anbetracht der epidemieartigen Zuwachsraten an Typ-2-Diabetes, von dem bereits jeder zehnte Bundesbürger betroffen ist!

#### Diabetes Website mit vielen Infos

Diese Webseite mit vielen Informationen ist ab sofort verfügbar: [www.mindcarb.com](http://www.mindcarb.com), ggf. wird wegen Aktualisierungen noch das Passwort „123Genuss!“ benötigt (Groß- und Kleinschreibung unbedingt beachten).

Pflege und Aktualisierung solcher Internet-services verursachen fortlaufende Kosten; deshalb hat Frau von Bibra die zugrunde liegende Firma als GmbH & Co. KG gestaltet. Ein Einfluss der Industrie wird dabei bewusst vermieden. Die Seite bietet ein preisgünstiges zwölf-wöchiges Trainingsprogramm zur Ernährungsumstellung auf Low-Carb/Flexi-Carb mit Betreuung im Web. Neben der persönlich genannten Motivation werden Ziele und Zwischenziele angegeben, sodass jeder Teilnehmer auch seine eigenen Erfolge beobachten kann.

Die AG Diabetes des MD 111 unterstützt den Aufbau der Webseite ideell in Erwartung großer gesundheitlicher Erfolge für viele. Informationen zur Existenz dieser Internetseite sind nun eine direkte Möglichkeit für Lions, im Thema Diabetes Prävention aktiv zu sein: We Serve! Anfragen bitte an: [vonbibra@mindcarb.de](mailto:vonbibra@mindcarb.de)

PROF. DR. MED. HELENE VON BIBRA

## INTERNET-SERVICE ZUR DIABETES-PRÄVENTION

Um dem wichtigen Lions-Ziel „Bekämpfung des Diabetes“ Antrieb, Aufmerksamkeit und Unterstützung zu geben, haben wir in der Arbeitsgemeinschaft Diabetes des MD es für wichtig empfunden, eine Internetplattform einzurichten. Damit soll der Bevölkerung eine medizinisch gesicherte Aufklärung vermittelt

werden, wie dem Diabetes Typ 2 effektiv vorgebeugt werden kann, der 90 Prozent aller Diabetiker betrifft. Durch die richtige Ernährung kann im Stoffwechsel die sogenannte Insulinresistenz (= verminderte Sensibilität der Zellen gegenüber Insulin, das die Zuckerstoffe zum Energiegewinn in die Zelle transportieren soll) vermieden wer-

Foto: 123rf.com



den. Dadurch kommt es wieder zu einer Normalisierung des Zuckerstoffwechsels.

#### Das Ernährungsprinzip „Flexi-Carb“

Dieses Ernährungsprinzip ist als „Flexi-Carb“-Methode inzwischen im Leitfaden Präventivmedizin des Verbandes Deutscher Betriebs- und