



Dresden, 11.04.2026

Sehr geehrte Frau Kollegin von Bibra,

haben Sie ganz herzlichen Dank für Ihr wunderbares Buch *SMILE – der Ernährungscode gegen Insulinresistenz*, das bei mir angekommen ist – schon beim ersten Durchblättern wird deutlich, wie viel klinische Erfahrung, Sorgfalt und Liebe zum Detail in dieses Konzept eingeflossen sind. Die Verbindung aus klaren, gut erläuterten Stoffwechselprinzipien und alltagstauglichen, genussorientierten Rezepten ist aus meiner Sicht ausgesprochen gelungen und passt fachlich hervorragend zu den Strategien, mit denen wir im Wasserfasten-Programm Insulinresistenz und metabolische Risiken adressieren.

Ich danke Ihnen nochmals sehr für die Zusendung von *SMILE* und die inspirierende Arbeit, die Sie in dieses Buch gesteckt haben.

Mit herzlichen kollegialen Grüßen

Ihr

Peter E. H. Schwarz

Prof. Dr. med. Peter E. H. Schwarz  
Prävention und Versorgung, TU Dresden  
President, International Diabetes Federation