



Andreas Ulmichers Ge-
sundheits-Ratgeber
Diabetes

Naturheilpraxis Andreas Ulmicher

© 2014 Andreas Ulmicher, Heilpraktiker
Coverbild: Michelangelos David,
Download von Pixabay <http://pixabay.com/de/>
Diese Infobroschüre ist kostenlos
Und kann beliebig weiterverbreitet werden

Die Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Veränderungen, die dritte glauben lassen, ein anderer als Andreas Ulmicher wäre der Autor und Urheber der Broschüre, sind nicht gestattet und werden strafrechtlich verfolgt! Der Verkauf oder die kommerzielle Vermarktung dieser Broschüre sind nicht gestattet!

Bitte beachten: die auf dieser Seite und diesen Infobroschüren vorgestellten Tipps, Therapien, Nahrungsergänzungen und Ernährungsratschläge können einen Dialog, eine Diagnostik oder Therapie beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Bitte nehmen Sie keine Medikamente oder Nahrungsergänzungen ein, verändern deren Dosierung oder setzen diese ab, ohne vorher einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen zu haben!

Liebe Leser!

Unter den Zivilisationskrankheiten ist Diabetes II, oder Altersdiabetes, eine der am weitesten verbreiteten sowie eine der gefährlichsten Krankheiten. Gleichzeitig scheinen die Rätsel um diese Erkrankung allerdings gelöst zu sein. Zu viel Zucker, und bestenfalls noch zu viele raffinierte Kohlenhydrate führen zu der Erkrankung, zu behandeln ist sie durch Sulfonylharnstoffe oder, wenn es schlimm kommt, durch medizinisches Insulin.

So schien es für etliche Jahrzehnte in Stein gemeißelt zu sein. Aber es tut sich was in unserer Betrachtung von Diabetes, auch von wissenschaftlicher Seite her. In der Naturheilkunde wird sowieso vieles im Zusammenhang mit dieser Zivilisationskrankheit von einer differenzierten Seite ausgesehen. So gibt es mehr Ursachen, die zu Diabetes führen können, als man von ärztlicher Seite wird. Und es gibt auch wesentlich mehr Behandlungsmöglichkeiten, beispielsweise aus dem Feld der Nahrungsergänzung bzw., etwas wissenschaftlicher, „orthomolekularen Medizin“. Auch die Naturheilkunde wartet mit einigen Behandlungsmöglichkeiten auf, an die man normalerweise eher nicht denkt.

Es mehren sich sogar Stimmen, die sagen, dass leichtere Formen von Altersdiabetes durch eine Kombination von regelmäßiger Bewegung, dem Abbau von Übergewicht und einer ausgeklügelten Ernährung sogar geheilt werden könne. Ob das letzten Endes stimmt oder nicht, wir kennen mittlerweile viele Aspekte einer ganzheitlichen Behandlung von Diabetes Typ II, die auf den Patienten überraschend wirken mögen. Lesen Sie in diesem E-Book:

1. Welche Stoffwechselstörungen in eine Diabetes-Erkrankung münden.
2. Warum sowohl zu viel Eiweiß als auch zu viel Kohlenhydrate in der Ernährung einem Altersdiabetes Vorschub leisten können.
3. Was für eine Rolle Spurenelemente und sonstige Mikronährstoffe in der Prävention und der Bekämpfung von Diabetes spielen.
4. Wie Bewegung auf drei Ebenen Diabetes bekämpfen kann.
5. Welche Ernährungsformen einem Diabetes Typ II entgegenwirken und wie Sie herausfinden, welche Ernährung *Ihnen* am besten hilft.
6. Wie eine naturheilkundliche Behandlung Diabetes abmildern kann.
7. Drei Dinge, mit denen Sie der gefürchteten „Polyneuropathie“ (Nervenschäden) den Kampf ansagen.

Hinweis: natürlich können in einem kurzen E-Book nicht alle Aspekte von Diabetes Typ II besprochen werden. Es werden nur die wichtigsten Teilaspekte angesprochen!

1. welche Stoffwechselstörungen münden in einen Diabetes Typ II?

Zucker ist für Diabetiker nicht gut. Je einfacher die Kohlehydrate, die gegessen werden, umso schneller werden Sie in Zucker umgewandelt, und umso schneller lassen Sie den Blutzuckerspiegel ansteigen. Wenn demgegenüber nicht genug Insulin zur Verfügung steht, steigt der Blutzuckerspiegel lange in Schwindel erregende Höhen. Mit allen möglichen Folgen auf den Organismus: Durchblutungsstörungen, Nervenschädigungen, Stoffwechselprobleme.

Wenn Zucker für Diabetiker schädlich ist, heißt dies dann auch, dass Zucker die einzige Ursache für Altersdiabetes ist? Das könnte man meinen, und zu Recht warnt beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vor einem zu hohen Zuckerkonsum.

Allerdings ist weder Zucker das einzige Problem, was langfristig eine Diabetes-Erkrankung nachziehen kann, noch ist Diabetes die einzige Folge eines exzessiven Zuckerkonsums. Es spielen viele verschiedene Stoffwechselfaktoren zusammen, so dass die Gleichung „viel Zucker = irgendwann einmal Diabetes“ so einfach nicht stimmt bzw. viel zu einfach gehalten ist. Tatsächlich ist es so, dass sogar der Konsum von zu viel Fleisch und Fett, Leberstoffwechselstörungen, bereits vorhandene Durchblutungsstörungen, versteckte Entzündungen und Stress das Diabetes-Risiko drastisch erhöhen. Besonders dann, wenn der Faktor (eine lange) Zeit dazu kommt.

Wie die Zusammenhänge sind, will ich jetzt kurz anreißen:

Faktor eins: die Bauchspeicheldrüse

Beim Thema Diabetes wird oft vergessen, dass die Bauchspeicheldrüse neben ihrem Hormon-Anteil auch einen so genannten „exokrinen“ Anteil aufweist: die Enzyme. Diese tragen zur vollständigen Verdauung von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten bei.

Aber was hat dieser Anteil der Bauchspeicheldrüse nun mit Diabetes zu tun? Ganz einfach: mit Bauchspeicheldrüsen ist es wie mit Menschen: sie sind unterschiedlich. Sie haben eine unterschiedliche Kapazität, Enzyme herzustellen. Nährstoffe können allerdings nur dann optimal verdaut werden, wenn die Enzymmenge zu den Nährstoffmengen passen. Interessanterweise sind in diesem Zusammenhang nicht einmal die Kohlehydrate das größte Problem. Das größte Problem ist eine offensichtliche Enzymschwäche in Zusammenhang mit eiweiß- und fettreicher Ernährung. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich die Enzymschwäche der Bauchspeicheldrüse und das Problem wird ebenso verstärkt. Hier macht man sich zwei Probleme selber:

- a) Der Enzymanteil der Bauchspeicheldrüse wird kontinuierlich an die Belastungsgrenze und darüber hinaus getrieben, was zu einer schleichenden Entzündung führen kann, aber auch zum Zelluntergang, der - wen wundert's? - Auch den hormonellen Anteil der Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft ziehen kann.
- b) Durch die unverdaute Nährstoffbestandteile wird im Dickdarm aufgrund der Entstehung von Fäulnistoxinen oxidativer Stress erzeugt, der den Blutzuckerspiegel nach oben treibt.

Was heißt das in der Praxis? Ganz einfach: wenn Sie kontinuierlich über sehr lange Zeiträume viel Fleisch und Fett verzehren, obwohl sie einen eher schwachen Enzymhaushalt haben, erhöht dies ihr Diabetes-Risiko genauso leicht wie eine Überfrachtung des Organismus mit Zucker und schnellen Kohlenhydraten. Da mit zunehmendem Alter die Enzymproduktion der Bauchspeicheldrüse natürlicher Weise nachlässt, wird das Problem kontinuierlich verstärkt. Deswegen nimmt mit dem Alter auch das Diabetes-Risiko zu.

Faktor zwei: die Leber und die Glukoneogenese

Jetzt wird es zugegebenermaßen ein bisschen kompliziert. Ich erachte diesen. Aber als wichtig, um Diabetes 2 richtig zu verstehen. Vielleicht haben Sie schon von dem Begriff „Insulinresistenz“ gehört. Das bedeutet, dass die Zielzellen, die normalerweise mithilfe von Insulin dazu in der Lage sind, den Blutzucker zu entziehen und aufzunehmen, nicht mehr richtig auf dieses Insulin reagieren. Bis vor kurzem hat man dieses Problem als die Hauptursache für Diabetes Typ 2 angesehen.

Aber seit ungefähr 2010-2011 kommt eine weitere Komponente ins Spiel, die zwar bekannt war, aber in der medizinischen Forschung etwas, sagen wir „hinten heruntergefallen ist“.

Nachgegangen wurde dabei der Frage, wieso bei Diabetikern nach dem Frühstück der Blutzuckerspiegel viel länger erhöht ist als bei gesunden Personen. Dieses wurde nämlich bisher auf die oben erwähnte Insulinresistenz geschoben. Aber stellen Sie sich folgendes vor: was ist, wenn der lange erhöhte Blutzuckerspiegel gar nicht von Zucker in Ihrem Frühstück kommt?

Um dies nachvollziehen zu können, sollten Sie ein kohlenhydratarmes und zuckerarmes Frühstück verzehren und einige Male messen. Dabei kommt es nicht so sehr auf den Höchstwert an, sondern darauf, *wie lange* der Blutzuckerspiegel erhöht bleibt. Das ist nämlich ein Hinweis darauf, dass Zucker von Zellen freigesetzt wird - und das, *obwohl* aus der Nahrung heraus eigentlich ausreichend Zucker zur Verfügung steht. Hierzu muss man wissen, dass die Aufnahme von Zucker mittels Insulin durch die Zellen in diesem Fall nicht eingeschränkt ist, aber die Freisetzung von Zucker verstärkt. Das hängt, in einfachen Worten ausgedrückt, mit der Entgiftungsfähigkeit der Leber, dem Säure-Base-Haushalt, und der Sauerstoffzufuhr der Zellen zusammen, wobei das eine von dem anderen abhängig ist.

Dieses wissenschaftlich zu erklären wäre sehr komplex und soll auch nicht Gegenstand dieser Betrachtung sein. Wichtig ist zu wissen, dass durch Sauerstoffmangel im Gewebe Zellen zu Ihrer Energiegewinnung auf die „anaerobe Glykolyse“ angewiesen sind, was im Zusammenspiel mit dem Leberstoffwechsel zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt - übrigens auch dann, wenn Sie sich mit Ihrem Zuckerkonsum zurückhalten (und auch keine „schnellen“ Kohlenhydrate, wie beispielsweise Mehl oder Kartoffeln zu sich nehmen)! Vielleicht haben sie den Fachbegriff hierfür schon einmal gehört: man nennt das ganze „Glukoneogenese“ - wörtlich übersetzt in etwa: die Neubildung von Zucker. Biologisch gesehen sinnvoll in Zeiten der Nahrungsknappheit, um das Gehirn für einen gewissen Zeitraum mit Energie versorgen zu können, wird dieser Stoffwechselvorgang bei unserer Überernährung zum Problem!

Faktor drei: Stress

Dass Stress den Blutzuckerspiegel erhöht und langfristig die Gefahr für chronisch-degenerative Erkrankungen mit (also auch Diabetes), ist ebenfalls so eine Binsenweisheit, die allgemein bekannt sein dürfte.

Stress setzt Energie frei und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist für die Bewältigung von Stresssituationen von höchster Wichtigkeit. Oder sagen wir besser: *war* von höchster Wichtigkeit. Denn in den Stresssituationen, denen wir heute ausgesetzt sind, ist es eher selten notwendig, Blutzuckerreserven für ein schnelles davonlaufen oder einen Kampf um Leben und Tod zu mobilisieren. Da der Blutzucker nicht durch Kampf oder Flucht abgebaut wird, kann das Stressmanagementsystem nicht in die Erholungsphase eintreten, Blutzucker und Blutdruck bleiben erhöht, der Zucker wird nur langsam aus dem Blut wieder abgebaut. Mittel- bis langfristig geraten Zellen dadurch in Sauerstoffnot, wodurch die unter Faktor zwei beschriebenen Prozesse über Jahre hinweg verstärkt werden. Auch unter langfristig-chronischer Stressbelastung kann also ein Diabetes begünstigt werden.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch zu wissen, dass nicht nur psychischer Stress diesen Mechanismus in Gang setzt und am laufen hält, sondern auch Stress, der im Körper selbst geschieht. Beispielsweise durch das, was wir in der Naturheilkunde als „chronisches Herdgeschehen“ bezeichnen: Tote Zähne, Metallvergiftungen, langfristige Medikamentenbelastungen, schleichende Entzündungen und chronische, nicht sanierte Prozesse beispielsweise in Stirn- oder Nebenhöhlen gehören zu den häufigsten und wichtigsten chronischen Herdgeschehen.

Selbst erlebt habe ich es noch nicht, aber ich habe schon davon gehört, dass Patienten nach einer Zahnsanierung ihre Diabetes-Medikamente deutlich reduzieren oder sogar weglassen konnten.

Faktor vier: Mangel an Spurenelementen

Geht man von dem aus, was tatsächlich in unseren Nahrungsmitteln drin steckt, und wie viel wir davon täglich essen, scheint ja kein Mangel an irgendetwas zu bestehen. Reden wir nur vom Faktor Essen, ist es auch relativ unwahrscheinlich, einen Vitaminmangel zu erleiden. Vitamine sind vielen Nahrungsmitteln ja sogar als Antioxidationsmittel zugesetzt!

Anders sieht es allerdings mit dem Faktor Spurenelemente aus. Spurenelemente zeichnen sich, wie der Name schon sagt, dadurch aus, dass sie wirklich nur in Spuren benötigt werden. Allerdings sollten diese Spuren auch gewährleistet sein. Da wäre zum Beispiel Zink, das den Blutzuckerspiegel, den Kohlenhydratstoffwechsel und die Wirksamkeit von Insulin reguliert. Da wäre aber auch das Spurenelement Chrom, das die tatsächliche Wirkung von Insulin an den entsprechenden „Andockstellen“ (korrekt heißt es eigentlich: *Rezeptorstellen*) der Zellen um den Faktor 100 (!) verstärken kann. Sie können sich sicherlich ausmalen, was für Konsequenzen hat, wenn diese Spurenelemente in ungenügender Menge oder nicht im Körper vorhanden sind!

Der zweite Grund: aus Spurenelementen werden die zentralen Atome von Enzymen gebildet. Enzyme wiederum benötigen Sie, um Nahrungsmittel richtig zu verdauen und für den Körper vollständig verwertbar zu machen. Warum das wichtig ist, lesen Sie unter „Faktor eins“.

2. Warum sowohl zu viel Eiweiß als auch zu viel Kohlenhydrate einer Diabetes-Erkrankung Vorschub leisten können

In groben Zügen können Sie sich die Ernährungsproblematik bereits ein wenig aus dem ersten Punkt ableiten. Wichtig aber ist: theoretisch können Sie zu viel Kohlenhydrate essen, sie können aber auch zu viel Eiweiß essen und in beiden Fällen - selbst wenn kein Übergewicht vorliegt - an Diabetes erkranken.

Das hängt mit dem Stoffwechselltyp und dem Säure-Base-Haushalt zusammen. Bei manchen Stoffwechselltypen ist es so, dass Kohlenhydrate vermehrt Säure im Körper produzieren, bei anderen Typen ist es so, dass Eiweiß verstärkt Säure im Körper produziert. Natürlich geschieht dies immer indirekt. Es ist nicht so, dass sich bestimmte Nährstoffe direkt in Säure umwandeln.

Beispiel Eiweiß: wenn Sie ein Stoffwechselltyp sein sollten, der anfällig ist für Anspannung und Stress, ist ihre Verdauungskraft, was diesen Faktor angeht, vermindert. Vielleicht kennen Sie das, wenn Sie ein Problem mit sich herum tragen und unter dieser innerlichen Anspannung essen, dass sie ein merkwürdiges Druckgefühl im Oberbauch bekommen. Es kann daher rühren, dass Speisen länger im Magen liegen bleiben und sich der Magenausgang verkrampft, weil der Magensaft der Menge an Nahrungsmitteln nicht gewachsen ist.

Eiweiß ist schwerer verdaulich als Kohlenhydrate und benötigt besonders viele Enzyme, die dem Körper unter Stress allerdings nicht zur Verfügung stehen. Das bedeutet, dass Eiweiß nicht vollständig verdaut werden kann.

Eiweiß gelangt unverdaut in den Dickdarm. Dort fördert es Reaktionen wie die Vermehrung einer anderen Darmflora, die wiederum mit ihren Stoffwechselprodukten den Körper belastet, insbesondere die Leber. Dadurch entsteht eine neue Art von Stress für den Körper. Der oxidative bzw. nitrosative Stress wirkt ebenso auf den Körper ein wie psychischer Stress und reduziert die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen. Dadurch wird nicht nur das Milieu „sauer“, sondern der Blutzuckerspiegel steigt aufs Neue.

Vielleicht waren sie einmal bei einem Naturheilarzt oder Heilpraktiker, der Ihnen gesagt hat, dass Sie „entsäuern müssen“ oder „basischer werden“ müssen. Vielleicht hat er Ihnen einen Tee verordnet oder ein Basenpräparat zum Einnehmen. Eventuell hat er Ihnen auch zu einer vegetarischen Ernährung geraten. Das ist aber nur ein Teil der Lösung, denn mindestens genauso wichtig, um den Körper effektiv zu entsäuern, ist es, den Stress abzubauen und ihn mit ausreichend Enzymen zu versorgen. Das wird bei einer Lenkung des Säure-Base-Haushaltes nämlich immer mal wieder vergessen.

Umgedreht sorgt zu viel Eiweiß bei diesen Stoffwechselltypen für Stress, für ein saures Bindegewebe und für einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel bzw. entsprechend auch für Insulinresistenz und „Gluconeogenese“, also der Bereitstellung von Zucker durch die Zellen. Das ist natürlich im Sinne von Diabetes Typ 2 nicht gerade wünschenswert.

Beispiel Kohlenhydrate:

Wie Sie sicherlich wissen, unterscheidet man „langsame“ und „schnelle“ Kohlenhydrate.

Die ersten lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen, die zweiten lassen in sehr schnell ansteigen. Diejenigen, die den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen lassen, sorgen natürlich auf für eine höhere Insulinausschüttung. Wie alles im Leben, was überstrapaziert wird, so kann dieser Mechanismus natürlich auch erschöpfen. Das ist aber nicht das Hauptproblem. Stellen Sie sich das ganze mal so vor, als würden sie mit einem Fahrrad einen Berg hochfahren. Wie würden Sie besser diesen Berg hochkommen? Indem Sie sehr kräftig in die Pedale treten und dann immer mal wieder aufhören, in die Pedale zu treten oder indem sie langsam und gleichmäßig in die Pedale treten?

Sicherlich sind Sie mit mir einer Meinung, dass der zweite Weg der bessere ist. Die Zellen ihres Körpers sehen das genauso. Die finden es auch besser, wenn sie ihre Energie gleichmäßig geliefert bekommen, als wenn diese Energie schwallweise kommt. Der massive Ansturm an Energie lässt die Zelle nach Sauerstoff suchen und diesen nicht finden. Die Leerlaufphasen sorgen dafür, dass bestimmte Prozesse der Energiegewinnung nicht stattfinden können. Das Ergebnis: die Zelle muss auf eine weniger effiziente Form der Energiegewinnung umsteigen, und zwar eine, die ohne Sauerstoff auskommt. Dadurch wird - genauso wie beim ersten Beispiel mit dem Fleisch bzw. Eiweiß - das Milieu allmählich saurer, die Durchblutung wird verschlechtert und die Sauerstoffzufuhr noch weiter reduziert. Auf der anderen Seite steigen, ähnlich wie bei zu viel Eiweiß, der Zellstress und damit der Blutzuckerspiegel an. Das bedeutet, auf einen Nenner gebracht, dass die *plötzlichen* Schwankungen des Blutzuckerspiegels langfristig eine *dauerhafte Erhöhung* desselben bewirken.

Beide Extreme, sowohl eine kohlenhydratreiche und eiweißarme Ernährung als auch eine Ernährung, die sehr reich an Eiweiß ist, können also einer Diabetes-Erkrankung Vorschub leisten. Was wem und in welcher Situation schadet, darüber entscheidet letzten Endes der Stoffwechselform. Weiter unten werde ich Ihnen noch ein bisschen was zu diesem Thema erzählen.

3. Was für eine Rolle spielen Enzyme, Mikronährstoffe und Spurenelemente in der Prävention und Bekämpfung von Diabetes?

Wenn Sie Diabetiker sein sollten, haben Sie bestimmt schon von „Benfothiamin“ gehört. Das ist eine so genannte Prodrug von Thiamin, oder Vitamin B1. Prodrug bedeutet, dass dieser Stoff im Körper im Vitamin B1 umgewandelt wird. Dieses Vitamin wird in hoher Dosierung eingesetzt, um einer Nervenschädigung durch den erhöhten Blutzuckerspiegel zu verhindern oder zumindest hinauszuzögern. Solche Probleme beginnen üblicherweise in den unteren Extremitäten: Hitze und Brennen der Füße, Kribbeln, Taubheitsgefühl und Schmerz sind die langfristigen Folgen eines nicht optimal eingestellten Diabetes.

Das ist aber nur ein winzig kleiner Aspekt einer sinnvollen Nährstofftherapie bei dieser chronischen Erkrankung. Tatsächlich gewinnen wir heute immer mehr Erkenntnisse über die Spurenelemente und natürlich darüber, wie Vitamine und Mineralstoffe bestimmte Stoffwechselfaktoren beeinflussen können, die normalerweise für sich gesehen im Körper Diabetes begünstigen oder verschärfen. Dazu zählen nicht nur Vitamine, sondern auch Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme.

Hier ein paar kleine Beispiele, wie diese Mikronährstoffe positive Effekte auf ihren Stoffwechsel bei Diabetes haben können.

B-Vitamine steuern den Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Sie sorgen dafür, dass das Verhältnis von Energiegewinnung und Energiefreisetzung in den Zellen (die Aufnahme bzw. die Freisetzung von Zucker) optimal gesteuert werden. Kurz, eine optimale Versorgung mit B-Vitaminen sorgt dafür, dass die „Verbrennung“ in der Zelle richtig abläuft. Umgedreht bemerken wir einen Mangel unter normalen Umständen daran, dass das Energieniveau abnimmt, unsere körperlichen und geistigen Kräfte nachlassen, wir müde und unkonzentriert sind. Diese Dinge sind aber nur ein Teil des Ganzen. Denn ebenso nehmen B-Vitamine Einfluss auf den Säure-Base-Haushalt und natürlich die Konstanz (bzw. bei bereits bestehendem Diabetes vielmehr die Schwankungen) des Blutzuckerspiegels.

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin und wichtig für die optimale Funktion unserer Augen. Diabetiker, die bereits seit längerer Zeit an dieser Krankheit leiden, sind anfällig für verschiedene Funktionsstörungen der Augen. Durchblutungsstörungen, grauer Star, Retinopathie (Erkrankungen der Netzhaut), ja sogar die Gefahr für eine altersbedingte Makuladegeneration erscheint meiner Beobachtung nach mit einer Vorgeschichte mit Diabetes erhöht zu sein. Vitamin A ist wichtig für die Funktion unserer Augen, aber nicht nur dieses, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe.

Die **Vitamine C und E** sind wichtig für den bei einer chronischen Krankheit zwangsläufig entstehenden oxidativen Stress. Sie dienen als Radikalfänger und schützen die Zellen vor Alterung.

Auch **Vitamin K** ist wichtig, denn es erfüllt Funktionen im Immunsystem, im Knochenstoffwechsel aber vor allen Dingen in der Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Vitamin K bringt das Kunststück fertig, gleichzeitig ein Gesinnungsfaktor zu sein aber den Organismus auch vor Thrombosen, Embolien und Blutgerinnseln. Das Fehlen dieses Vitamins hat seinen Ursprung zwar im Darm, hängt aber auch mit dem Leberstoffwechsel zusammen. Der Fachbegriff hierfür lautet „Verbrauchskoagulopathie“.

Allerdings sollten sich Diabetiker weniger um eine mangelhafte Blutgerinnung als vielmehr um Durchblutungsstörungen Sorgen machen...

Und hier kommen die **sekundären Pflanzenstoffe**, ich bezeichne sie in diesem Zusammenhang als „Leber-Augen-Connection“, ins Spiel. Sie reagieren im Körper nicht nur überwiegend alkalisch (daher die Bezeichnung Alkaloide), sondern verbessern auch die Leberentgiftung, die periphere Durchblutung und sogar die Nervenfunktion. Wie bereits angedeutet, sind dies alles Dinge, die auch für die Gesunderhaltung ihrer Augen wichtig sind.

Ein wichtiger Faktor in diesem Zusammenhang ist die Neutralisierung der so genannten „AGE's“, ausgeschrieben: „Advanced glycation end products“, Verbindungen von Zucker und Eiweiß, die nachgewiesenermaßen Nervenzellen schädigen. Ein Naturheiler soll sich sinngemäß mal so geäußert haben: „das wichtigste, was ein Diabetiker für sich tun kann, ist möglichst viel Grün und Rohkost zu sich zu nehmen.“ Am schnellsten und einfachsten geht dies mit „grünen Smoothies“ und Frischpflanzenpressäften.

Auch Spurenelemente wirken regulierend auf den Blutzuckerspiegel ein. Besonders wichtig sind: **Zink, Chrom, Molybdän, Mangan**, weil sie erstens auf den Kohlenhydratstoffwechsel einwirken, zweitens Funktionen der Entgiftung fördern und drittens die Wirksamkeit von Insulin regeln. Molybdän wird dabei nicht direkt mit Diabetes in Zusammenhang gebracht, ist meines Erachtens aber deswegen wichtig, da ohne Molybdän die körpereigene Entgiftung schlicht und ergreifend nicht funktioniert.

Es wurde in den letzten Jahren sehr viel über das „**Wundervitamin**“ **D** diskutiert. Natürlich sollte der Vitamin-D-Spiegel immer ausreichend hoch liegen, auch (und erst recht!) bei Diabetikern. Allerdings ist Vitamin D in der Diabetesprävention wichtiger als in der Diabetesbehandlung. Wenn ein ausreichend hoher Vitamin-D-Spiegel geht gegen versteckte Entzündungen im Körper vor, die wiederum freie Radikale erzeugen, welche ihrerseits wiederum für oxidativen Stress im Körper und damit einen erhöhten Blutzuckerspiegel sorgen.

Welche Rolle spielen denn jetzt die **Enzyme**? Verdauungsfördernde Enzyme sind nicht nur starke Antioxidantien, sondern sorgen auch für eine optimale Nährstoffverwertung. Sprich: ohne Enzyme geht in der Verdauung nichts. Und die vielen anderen guten Stoffe können sie nicht richtig verwerten, wenn es ihnen an Enzymen fehlt. Falsche Ernährung bei enzymschwacher Bauchspeicheldrüse erhöht zudem das Risiko, dass auch der hormonelle Anteil der Bauchspeicheldrüse geschwächt wird, wie oben bereits dargelegt. Daher ist nicht nur Übergewicht, sondern auch die unvollständige Verwertung von Speisen aufgrund von Enzymmangel ein Diabetesrisiko.

4. Wie kann Bewegung auf drei Ebenen Diabetes bekämpfen?

Es ist eine Binsenweisheit, dass Bewegung vor Diabetes schützt und bei Diabetes unterstützend zur Behandlung wirken kann. Aber dennoch gibt es dabei einen Mythos, den man mal genauer unter die Lupe nehmen sollte: es geht nämlich um den Zusammenhang zwischen Bewegung, Körpergewicht und Diabetes.

Allgemein ist man der Auffassung, dass man über Bewegung schlanker wird und deswegen der Blutzuckerspiegel sinkt. Das ist zwar bei übergewichtigen Diabetikern nicht falsch, aber nur ein kleiner Teil der Wahrheit. Denn natürlich hilft Bewegung auch normalgewichtigen bzw. schlanken Diabetikern, ihren Blutzuckerspiegel zu harmonisieren. Dies tut sie auf drei verschiedene Arten und Weisen:

Erstens durch Stressabbau: wenn Sie sich nach dem Sport angenehm entspannt fühlen, dann haben Sie alles richtig gemacht. Denn diese Art von Stressabbau senkte natürlich über den Entspannungsaspekt auch den Blutzuckerspiegel. Der Körper ist sozusagen bereiter, Energie abzuspeichern. Das geschieht nur in der Entspannung. Während der Bewegung wurde die Verbrennung angeregt, nach der Bewegung wird die Speicherung von Blutzucker optimiert. Beides lässt den Blutzuckerspiegel langfristig und nachhaltig sinken.

Zweitens durch die Anregung Ihrer Entgiftungsfähigkeit. Wer sich bewegt, entgiftet besser. Dadurch regeneriert sich die Leber besser, kann Hormone herstellen und das Phänomen der oben beschriebenen „Zuckerneubildung“ („Glukoneogenese“) wird auf ein normales Maß zurückgeführt. Dann gibt es noch einen dritten Grund...

Und der ist etwas komplexer. Der hängt nämlich mit dem Zusammenspiel zwischen menschlichem Wachstumshormon und Insulin zusammen. Und dazu brauchen Sie eine bestimmte Art der Bewegung. Nämlich harte, kurze Trainingseinheiten, die keinesfalls länger als 15-20 Minuten dauern sollten. Dabei müssen sie allerdings wirklich an ihre Grenzen gehen. Intervalltraining ist eine Möglichkeit, dies zu tun ebenso wie hartes aber kurzes Krafttraining. Anschließend nehmen Sie nach einer oder 2 Stunden eine Mahlzeit zu sich, die keinerlei Kohlenhydrate enthält, beispielsweise ein Stück Fisch und einige Oliven - oder Nüsse...

Durch diese seltsame Methode wird in bestimmten zeitlichen Abständen Insulin und menschliches Wachstumshormon ausgeschüttet. Und diese Reihenfolge sorgt dafür, dass aufbauende Stoffwechselprozesse angeregt werden: der Körper baut verstärkt Eiweißbausteine (Aminosäuren) in seine Muskulatur ein und nimmt verstärkt Zucker aus dem Plasma (Blutkreislauf) in die Zellen auf. Diese Trainingsmethode, die schon seit längerem zum Abbau von Fett und zum Aufbau schlanker, starker Muskulatur genutzt wird, kann dabei helfen, den Blutzuckerspiegel langfristig und nachhaltig abzusenken. Die Methode sollte etwa zweimal, im Höchstfall dreimal die Woche angewandt werden. Sie trainieren dabei maximal 4-5 Minuten wirklich hart, so dass sie bis an Ihre persönliche Grenze gehen, in den übrigen ca. 10-15 Minuten bewegen sie sich moderat. Training, Seilspringen, schnelle Körperübungen wie Liegestütze oder Klimmzüge sind hier geeignet. Im Fitnessstudio eignen sich auch Kniebeugen und Beinpresse zu Stimulation von menschlichem Wachstumshormon. Lassen Sie sich von einem Fitnesstrainer beraten!

5. Welche Ernährungsformen wirken einem Diabetes Typ II entgegen? Wie finden Sie heraus, welche Ernährung Ihnen am besten hilft?

Es gibt zwei Eckpfeiler der Ernährung, die für einen Diabetiker wichtig sind. Der erste Eckpfeiler ist allgemeingültig und bezieht sich auf die Darmflora im Zusammenspiel mit der Leberentgiftung. Es geht um Nahrungsmittel, die sie generell essen sollten und generell eher meiden sollten. Das ist eigentlich nicht schwierig zu verstehen.

So genannte *dichte* Nahrungsmittel, die viele Kalorien auf wenig „Volumen“ enthalten, sollten Sie reduzieren bzw. vermeiden. Ausnahmen sind gesunde Fette, wie beispielsweise Kokosöl oder Walnüsse, aber auch biologische Butter in gewissen Mengen. Dazu zählt vor allen Dingen Zucker und Weißmehl.

Gleichzeitig sollten Sie den Anteil an faserreichen Nahrungsmitteln, die viele sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, erhöhen.

Diese Vorgehensweise hat etwas mit der Darmflora zu tun. Unter einer Ernährung, die viel „dichte“, kalorienreiche Nahrungsmittel enthält, vermehrt sich ein bestimmter Bakterienstamm, der als *Firmicutes* bezeichnet wird. Für Menschen in sehr kalten Regionen sind diese Bakterienarten sehr wichtig, für uns hingegen, die wir überwiegend in Heizungsluft leben und arbeiten, sind sie nicht so relevant. Gleichzeitig mit der Zunahme dieser Firmicutes sinkt die Artenvielfalt der Bakterien in unserem Darm. Dadurch verschwinden auch bestimmte Eiweißstrukturen wie zum Beispiel GLP (Glucagon like Peptide), der Blutzuckerspiegel steigt mittel- bis langfristig an.

Wenn Sie sich hingegen faserreich und mit reichlichen sekundären Pflanzenstoffen ernähren, steigt der Anteil der *Bacteroides* in der Darmflora an und die Vielfalt der Arten im Darm erhöht sich. Dadurch wird nicht nur das Gewicht auf natürliche Weise reguliert, sondern auch der Blutzuckerspiegel.

Das war der Allgemeine Teil, nun zum Speziellen.

Je nach Ihrem Stoffwechsellyp benötigen Sie entweder eine kohlenhydratreduzierte oder einer eiweißreduzierte Nahrung. Wenn Sie sehr stresssensibel reagieren und sich schnell und leicht aufregen, und dabei zu Verdauungsstörungen neigen, benötigen Sie eine eiweißreduzierte Kost, die leicht verdaulich ist, aber dennoch reich an sekundären Pflanzenstoffen, Enzymen und Ballaststoffen. Besonders sind die löslichen Ballaststoffe empfehlenswert diese finden sich beispielsweise in: Chicorée, Topinambur, bitteren und dunklen Salaten, in Beeren, in enzymreichem Obst, in Kohl- und allgemein Blattgemüse. Auch Sprossen enthalten diese Stoffe.

Ein Kennzeichen für diesen Typ ist, dass er sich mit „Schokolade beruhigen kann“. Daraus leitet sich dann der andere Typ ab: sollten Sie zu den Menschen gehören, die bei dem Verzehr von süßem oder allgemein von Kohlehydraten eher aufgedreht und gereizt reagieren und das Gefühl haben, Zu Stimmungs- und Energieschwankungen zu neigen, je kohlenhydratreicher die Kost ist, sollten Sie vor allen Dingen die Kohlenhydrate reduzieren und vor allen Dingen auf den so genannten glykämischen Index und die glykämische Last achten. Das ist die Rate, mit der ein Nahrungsmittel im Körper in Zucker umgewandelt wird.

Natürlich benötigen Sie ebenso eine pflanzenfaserreiche Kost, nur sollten Sie darauf achten, Nahrungsmittel zu bevorzugen, die den Blutzuckerspiegel nicht allzu stark ansteigen lassen. Tabellen für den glykämischen Index [finden Sie hier](#) .

6. Wie eine naturheilkundliche Behandlung Diabetes abmildern kann.

In der Naturheilkunde führen wir natürlich auch eine Therapie mit Nahrungsergänzung durch, wenn der Eindruck besteht, dass durch die bei der Krankheit zwangsweise frei werdenden „freien Radikale“ zum Beispiel Nervenzellen geschädigt werden (diabetische Polyneuropathie). Aber es wäre unklug, die Möglichkeiten der Naturheilkunde allein auf diesen Aspekt zu begrenzen. In der Tat haben wir hier einige Möglichkeiten an der Hand.

Erstens: Harmonisierung des vegetativen Nervensystems. In einem Reiz- bzw. Stresszustand des Organismus ist der Blutzuckerspiegel erhöht. Wie bereits erwähnt, kommt ein solcher Zustand nicht nur durch psychische Belastungen, sondern auch durch Probleme und fehlerhaft ablaufende Stoffwechselprozesse im Körperinneren zu Stande. Es besteht die Möglichkeit, mit pflanzlichen Präparaten und homöopathischen Komplexmitteln das vegetative Nervensystem umzustimmen und auszugleichen.

Zweitens: die Therapie belastender Herde („Herdsanierung“). Nach Auffassung der Naturheilkunde setzen Krankheit Herde die Grundlage für chronisch-degenerative Erkrankungen. Dazu zählen beispielsweise tote Zähne, Amalgamfüllungen, chronische Entzündungen im Körper, belastete Nebenhöhlen, Belastungen mit Antibiotika,

Schmerzmitteln und anderen Medikamenten und vorangegangene Infektionskrankheiten, die der Körper nicht richtig auszahlen konnte - so genannte „slow virus infections“ beispielsweise, also eine Infektion mit Erregern wie Epstein-Barr-Virus, Herpesvirus etc.. All diesen Belastungen ist gemein, dass sie nervenschädigend wirken können - ebenso wie eine lang anhaltende, schlecht regulierte Diabetes-Erkrankung.

Hier gibt es verschiedene Entgiftungsmethoden und Therapiemöglichkeiten wie die Neuraltherapie, die Konstitutionstherapie, Stimulation des Immunsystems und Schleimhautsanierung, aber auch die Optimierung der Darmflora.

Drittens: Sanierung der Leberfunktion. Hier kann man teilweise selbst mit der Ernährung etwas erreichen, indem die Zufuhr von Grün und Bitterstoffen, wie etwa in *Horsd'oeuvre*, gesteigert wird. In der Naturheilkunde stehen auch verschiedene pflanzliche Präparate, Tees und homöopathische Mittel zur Verfügung, welche die Leberentgiftung anregen.

Viertens: Lenkung des Säure-Base-Haushaltes. Mit Maßnahmen zur Entsäuerung kann die Durchblutung vor allen Dingen der Extremitäten verbessert werden, dazu zählen neben Teemischungen mit zahlreichen Mineralstoffen und Spurenelementen, badischen Fußbädern und einer überwiegend vegetarischen, vollwertigen Ernährung auch noch der therapeutische Einsatz rechtsdrehender Milchsäure, die Kombination von Spurenelementen und Enzymen wie beispielsweise in *Cellfood* und die Einnahme von Pflanzenpresssäften.

Fünftens: die Behandlung von Nervenschädigungen. Mehr hierzu im nächsten Punkt.

7. Drei Dinge, mit denen Sie der gefürchteten Polyneuropathie den Kampf ansagen

Eine der unangenehmsten langfristigen Erscheinungen von Diabetes Typ II sind die Gefühlsstörungen und Missempfindungen in den Extremitäten, die in der Medizin als „diabetische Polyneuropathie“ bezeichnet werden. Mit diesen folgenden drei Maßnahmen können sie das Fortschreiten der diabetischen Polyneuropathie verlangsamen, eventuell stoppen und vielleicht sogar ein Stück weit rückgängig machen!

Erstens: vermeiden Sie AGE's und bauen Sie bereits im Körper zirkulierende AGE's ab! Hierzu müssen Sie folgendes beachten: braten sie nichts scharf an, tosten oder rösten sie nichts intensiv. Auf die „schwarzen Ränder“ an Toast, Fleisch oder Brot kommt es nämlich an. Denn hier verstecken sich die meisten AGE's - Zucker-Eiweiß-Verbindungen, welche die Nervenzellen schädigen. Stattdessen sollten sie Ihren Rohkostanteil deutlich erhöhen. Wenn die Enzyme und sekundären Pflanzenstoffe in Rohkost (Beispiel: grüne Smoothies) können die AGE's im Körper teilweise abbauen. Dadurch wird nicht nur der Säure-Base-Haushalt optimiert, sondern Nervenzellen können sich unter günstigen Umständen sogar regenerieren.

Zweitens: steigern Sie die Durchblutung! Eine Maßnahme hierzu haben Sie bereits kennen gelernt: Sie steht im letzten. Unter „viertens“ - die Lenkung des Säure-Base-Haushaltes. Zusätzlich hierzu können Sie noch Enzyme einnehmen!

Drittens: Bauen Sie Methylglyoxal im Körper ab. Vielleicht haben Sie von diesem Stoff schon einmal gehört - und zwar in Zusammenhang mit einem Honig, dem umfangreiche Heilwirkungen nachgesagt werden: Manuka-Honig. Indem steckt nämlich Methylglyoxal drin!

Was mit dem Honig aber einen therapeutischen Effekt hat, ist unter anderem auch ein Abbauprodukt eines aus den Fugen geratenen Zuckerstoffwechsels - der bereits genannten, überhandnehmenden „Glukoneogenese“ - der Neubildung und Ausschüttung von Zucker, welche den Blutzuckerspiegel hoch treibt. In diesem Zusammenhang hat die Substanz Methylglyoxal einen nicht so angenehmen Effekt: Sie schädigt nämlich die Hülle von Nervenzellen - und ist damit mitverantwortlich für die Nervenerscheinungen bei Diabetes Typ II.

Aber: wie bekommt man diese Substanzen aus dem Körper raus? Hier kommt eine moderne Form der Homöopathie, die Homotoxikologie ins Spiel: vier Substanzen, die entweder die Entstehung von Methylglyoxal durch die Glukoneogenese bereits im Ansatz verhindern oder die Methylglyoxal aus dem Körper ausscheiden können. Diese vier Substanzen sind - eventuell gibt es noch mehr, aber ich spreche hier von meiner Erfahrung:

- cAMP (cyklisches Adenosinmonophosphat)
- Cystein (eine Aminosäure)
- Natriumpyruvat (ein Zwischenprodukt des Zellstoffwechsels) und
- Carbonylgruppen: diese Letzteren enthalten homöopathisch potenziertes Methylglyoxal und sorgen so für eine verbesserte Ausscheidung aus dem Körper

Ihnen hat dieses kleine E-Book gefallen? Dann empfehlen Sie meine Webseite weiter!

Hier klicken!

Möchten Sie einen Beratungstermin vereinbaren? Dann klicken Sie hier!

Hier klicken!

Alle Inhalte www.praxis-umlischer-freitag.de

[Impressum](#)

