Hilfe bei Diabetes (s. auch Blutzucker / Diabetes):

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben viel seltener Typ-2-Diabetes.[1]

Achtung: Erkrankungen und Medikamente, die den Körper an Vitamin C verarmen lassen:
Ganz besonders droht ein Mangel an Vitamin C bei der Zuckerkrankheit. denn bei dieser Erkrankung geht Vitamin C über den Urin verloren. Untersuchungen haben gezeigt, dass Diabetiker, im Vergleich zu Nichtdiabetikern, einen um 30 Prozent verminderten Vitamin C- Spiegel im Blut aufweisen.[2]

Vitamin A aus ß-Carotin:
Mit ß- Carotin ist der Körper immer in ausreichendem Maß mit Vitamin A versorgt. Ausnahme: Diabetiker – dort funktioniert die Umwandlung von ß-Carotin in Vitamin A nicht richtig. Leider ist wohl kein Vitamin in Bezug auf eine Überdosierung so problematisch wie das Vitamin A. Da das Vitamin A z.B. in Innereien in größeren Mengen vorkommt, wird werdenden Müttern vom Verzehr größerer Mengen (nicht mehr als höchstens einmal pro Woche) Schweine- oder Rinderleber abgeraten. Werden langfristig mehr als 20.000 IE Vitamin A/Tag aufgenommen, sind Nebenwirkungen (z.B. Leberschädigung) nicht auszuschließen.[3]

Früchte gegen Diabetes:
Acai- Beere, Goji, Grapefruit, Orange, Papaya[4]

Arthritis:
In der Ananas findet sich ein einzigartiges Enzymgemisch, Bromelain genannt. Bromelain wirkt gegen degenerative Erkrankungen, die durch den sog. oxidativen Stress verursacht werden. Zu diesen Krankheiten zählen Diabetes II.[5]

alpha- Liponsäure:
Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und die Nervenzellen schädigen und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich“ an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert“ diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt- allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der zeit werden di Zucker-Eiweiß-Komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen der Augen und in den Nieren einstellen.
Die alpha- Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha- Liponsäure verbessert die im Alter nachlassenden Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha- Liponsäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Traubenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert“. Der Entgleisung des Stoffwechsels wird entgegengewirkt, und damit wird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und Nervenschäden vermindert. Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die alpha- Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.[6]

Zink:

---

[1] Bio 2009/2
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 87
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 103f.
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 63
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.

Zink ist für die Bildung, Speicherung und Freisetzung des Insulins in bzw. aus der Bauchspeicheldrüse unerläßlich. Daher ist dieser Mikronährstoff für Diabetiker besonders wichtig und sollte jedem Zuckerkranken verordnet werden.[7]

Zink:
Üblicherweise sorgt die Natur bei Verletzungen und Wunden der Haut dafür, dass sich relativ schnell neues Gewebe bildet und die Fläche baldmöglichst geschlossen wird. Nicht so z.B. bei Diabetikern. Die Betroffenen verlieren krankheitsbedingt viel Zink über den Urin und haben aber andererseits einen hohen Bedarf an diesem Spurenelement. Die Wunden (z.B. an den Füßen) heilen schlecht ab, wobei der Zinkmangel sicher eine erhebliche Rolle spielt.[8]

Auszug aus den Wurzeln der Acai- Beere:
Ein Auszug aus der Wurzel der Acai-Beere wird bei Diabetes getrunken.[9]

Vitamin C:
Vitamin C ist besonders wichtig für Diabetiker, die infolge ihrer „gefäßfeindlichen“ Stoffwechsellage mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle leben müssen. Dort herrscht auch ein erhöhter oxidativer Stress in den Gefäßen, der durch Vitamin C bekämpft werden kann. Das Antioxidans mindert u.a. auch die Verzuckerungen von Eiweiß und schützt damit vor den diabetischen Gefäßschäden, die eine Verschlechterung der Durchblutung (z.B. in den Augen) zur Folge haben können. Mit täglich 100 Milligramm Vitamin C kann die Gefäß schädigende Eiweißverzuckerung um bis zu 20 Prozent reduziert werden.[10]

Unbedingt Transfettsäuren meiden:
Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum ***Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben.*** Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[11]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn- out- Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegenerative Erkrankungen inkl. Alzheimer’sche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson’sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[12]

Lichtquanten- absorbierende pflanzliche Polyphenole:
Die Lichtquanten-absorbierenden pflanzlichen Polyphenole aktivieren über vielfach vernetzte Regelkreise die 02-abhängige Mitochondrienleistung. Das lang gehegte wissenschaftliche Vorurteil, die Alterungsprozesse und damit verbundenen typischen Krankheiten, wie Krebs, Diabetes, Herzkreislauferkrankungen und neurodegenerative Krankheitsformen, seien ein unvermeidbarer natürlicher Verschleißprozess, ist damit in Frage gestellt.
Strukturanaloge Lichtquanten-modulierende pflanzliche Polyphenole, garantiert rückstandsfrei und unbelastet von Schwermetallen und Schadstoffen, sind in kombinierter und besonderer galenischer Zubereitungsform ein Hauptbestandteil der Rezepturen der Cellsymbiosistherapie. Polyphenole können vom Säugetierorganismus nicht synthetisiert werden und besitzen deshalb für den Menschen Vitamincharakter. Sie sind für die intakte

---

[7] Döll, Die Kraft der Antioxidanzien, 164
[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 170
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 55
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 241f.
[11] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[12] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5

Mitochondrienfunktion essentiell. Aus diesem Grunde sind pflanzliche Polyphenole in geeigneter Kombination mit anderen Naturprodukten zur Verhütung und Behandlung schwerwiegender mitochondrialer Leistungsschwächen, Systemerkrankungen und vorzeitiger Alterungsprozesse indiziert.[13]

Granatapfel / Granatapfelextrakt:
Bei einer Patientengruppe, die an Diabetes erkrankt ist, konnte Granatapfel im Blut gemessenen oxidativen Stress signifikant senken (Senkung des oxidierten LDL- Cholesterins) und den Thiolgehalt signifikant erhöhen (Schwefelgruppen, in diesem Fall Gluthation, mit zellschützender, antioxidativer Wirkung), was zu einer Verzögerung der Arterioskleroseentwicklung bei Diabetikern führt.[14]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Für Diabetiker sind Kokosnüsse und Kokosöl ebenfalls sehr nützlich. MCFs (middle chain acids) brauchen kein Insulin, um in die Zellen zu gelangen. Daher können Diabetiker unabhängig von ihrem Insulinspiegel kontinuierlich Energie aus ihnen gewinnen. Eine Kombination aus Kokosöl (jungfräulich aus erster Pressung) und P-700 oder Eleotin, einer Kräutermischung aus Australien, kann die Pankreas-Funktion bei 70 Prozent aller Diabetiker wieder herstellen, so dass sie vom Insulin unabhängig werden.[15]

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:
Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankung: Diabetes mellitus[16]

Flavonoide, z.B. Aronia :
Zur antiinflammatorischen Wirksamkeit der Flavonoide wurden in der Vergangenheit zahlreiche Untersuchungen durchgeführt. Diese blockieren das Enzym Phospholipase A2 und damit die Bereitstellung der Archidonsäure, die selbst wiederum das Ausgangsprodukt für diverse Entzündungsmediatoren darstellt. Desweiteren wird die Aktivität der Lipoxygenasen und damit die Bereitstellung entzündungsfördernder Leukotriene gehemmt. Ebenso werden die Cyclooxygenasen und deren Reaktionsprodukte gedrosselt. Berücksichtigt man die neueren Erkenntnisse der medizinischen Forschung, wonach die typischen Zivilisationskrankheiten (z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen, Krebs, ***Hyperinsulinämien*** und ***Diabetes mellitus*** sowie neurologische Erkrankungen) durch entzündliche Prozesse im Organismus induziert werden, so ergibt sich zusätzlich unter dem Aspekt der antientzündlichen Wirksamkeit der Polyphenole eine interessante mögliche protektive Wirkung durch die Pflanzeninhaltsstoffe, die in der Aroniabeere besonders konzentriert vorhanden sind. Im Tierversuch wurde in einer kürzlich publizierten Studie die Wirkung eines Aroniaextraktes auf die endotoxininduzierte Entzündung der Uvea (Augenhaut) untersucht. Die Erfassung einer Reihe von Entzündungsmarkern (z.B. Cyclooxygenaseaktivität, TNFalpha) bestätigte die antiinflammatorische Wirksamkeit des Aroniaextraktes und zeigte, dass der Gesamtextrakt deutlich effizienter war als isoliert verabreichte Flavonoide (z.B. Anthocyane, Quercetin).[17]

Spass/Heiterkeit:
Heiterkeit wirkt sich *positiv auf Diabetes aus*. Kalifornische Wissenschaftler wiesen in einer aktuellen Studie erstmals den günstigen Einfluss von Lachen auf hormonelle Störungen am Beispiel Diabetes nach. Die Forscher untersuchten 20 Menschen mit Diabetes mellitus, Blutfetterhöhung und Bluthochdruck. Neben der medikamentösen Behandlung verordneten die Ärzte der Hälfte der Patienten eine halbe Stunde Lachen – dazu sollten sie einen lustigen Film ansehen. Bereits nach zwei Monaten zeigten sich die positiven Auswirkungen:

---

[13] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 7
[14] Meyer, Ralf: Chronisch krank, 151
[15] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[16] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 3
[17] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin“, S. 4

Bei den Teilnehmern der Lachtherapie hatte sich nicht nur die Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gesenkt, sondern auch die Werte für Blutfette und Entzündungsreaktionen. Der Unterschied zur Vergleichsgruppe war deutlich. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie bewertet die kalifornische Studie als ernst zu nehmende klinische Forschung.[18]

Verkannte Folge von Diabetes: Der Charcot- Fuß:

Rund 80% der von einem Charcot- Fuß Betroffenen sind Diabetiker. Durch die diabetesbedingte, schleichende Schädigung der Nerven im Fuß empfinden Betroffene dort immer weniger und haben keine Schmerzkontrolle mehr. Der Fuß wird langsam und unbemerkt taub. Zusätzlich kommt es zu einer Knochenstoffwechselstörung, bei der das Fußknochenskelett aufweicht. Dies geschieht sehr plötzlich – der Fuß schwillt an und wird rot. Nach einigen Monaten erhärtet sich der Knochen wieder. Die fehlende Schmerzkontrolle führt dazu, dass der Patient den Fuß trotz poröser Knochen weiterhin voll belastet. In der Folge bricht das Fußskelett. Häufig wird beim Charcot- Fuß eine Fraktur-Erklärung angefügt. Der Patient glaubt, er habe sich den Fuß einfach gebrochen. Allerdings zeigt sich dann, dass die Zerstörung des Fußknochens zu massiv für die eigentliche Ursache ist. Da der Betroffene immer noch keine Schmerzen hat, läuft er weiter. Häufig wird in dieser Phase eine falsche Diagnose gestellt, da die Krankheit weitgehend unbekannt ist. Die richtige Maßnahme ist die vollständige Ruhigstellung und Entlastung des Fußes, denn nach rund 6-9 Monaten wird der Knochen wieder hart. Erfolgt keine Entlastung, wird der Fuß im wahrsten Sinne des Wortes kaputt gelaufen. Nach der Knochenerhärtung behält er dann die Fehlform, bei der häufig Knochenspitzen in die Fußsohle ragen. Wenn die Patienten sich dann weiterhin normal bewegen und gehen, kommt es zu einer Fehlbelastung und der Knochen scheuert den Fuß wund. Gefährliche Entzündungen und Infektionen entstehen. In dieser Phase ist der Charot- Fuß bereits weit fortgeschritten. Unglücklicherweise wird die Erkrankung häufig pauschal als Diabetiker-Fußsyndrom kategorisiert – im schlimmsten Fall kommt es zu einer Amputation. Da der Charot- Fuß im Gegensatz zum Diabetischen Fuß sehr gut durchblutet ist, können die Infektionen jedoch heilen. Bei frühzeitiger Erkennung und richtiger Therapie kann eine Amputation vermeiden werden. Die Behandlung des Charot- Fußes erfolgt zunächst schulmedizinisch. Eine wichtige Maßnahme ist die orthopädische Schuhversorgung. Sind bereits Infektionen vorhanden, müssen diese behandelt werden. Nur wenn eine schwere Deformität des Fußes vorliegt, ist eine OP oft nicht zu vermeiden. Dann gilt es, mittels jahrelanger Erfahrung und umfassender Diagnose, die richtige Operation auszuwählen.[19]

Topinambur-Sirup:

Zum Süßen von Konfitüren, Müsli, Süßspeisen etc. eignet sich Topinambur-Sirup von Ihle Vital. Das Inulin deckt gleichzeitig einen Teil des Ballaststoffbedarfs. Das Süßungsmittel hat außerdem Vorteile für Diabetiker, weil **für die Verstoffwechslung kein Insulin benötigt wird.**[20]

Kakao:

Kakao schützt die Gefäße von Diabetikern

Um bis zu 30 Prozent können Typ-2-Diabetiker ihre Gefäßfunktion verbessern, wenn sie regelmäßig Kakaogetränke mit hohem Flavonolgehalt genießen. Das fand ein internationales Forscherkonsortium unter Federführung des Universitätsklinikums Aachen heraus. Von „akuten und langfristigen Verbesserungen“ spricht der Leiter der Untersuchung, Prof. Malte Kelm. Bemerkenswert sei das Ergebnis v.a., da diese Veränderungen auftraten, obwohl der Diabetes bei den jeweiligen Patienten mit Medikamenten im Vorfeld optimal behandelt worden war“.[21]

Firma Alsiroyal: Diabetiker Mikro-Durchblutung Kapseln (Reformhaus):

71% bessere Mikrodurchblutung

Für Diabetiker spielt eine gute Mikro-Durchblutung der feinsten Äderchen (Kapillaren) eine wichtige Rolle. Durch den erhöhten Zuckerspiegel verzuckern die roten Blutkörperchen. Dies kann sich auf ihre Elastizität auswirken, sodass sie schwerer bis in die feinsten Kapillaren gelangen können. Der Transport von Nährstoffen

---

[18] alverde, August 2009, S. 6
[19] Linda, Ausgabe 9/2009, S. 48-49
[20] cosmia, Januar 2010
[21] Bio, 2008/4

und Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen kann dadurch erschwert sein. Eine verbesserte Mikro-Durchblutung ist für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen sowie für die Feuchtigkeit der Haut bei Diabetikern von besonderer Bedeutung. Mit einer Kombination besonderer Vitalstoffe kann Alsiroyal Diabetiker Mikro-Durchblutung – im Rahmen eines Diätplanes – die Durchblutung bis in die feinsten Äderchen um 71 % verbessern.

- nachweisliche Verbesserung der Blutzirkulation in den feisten Äderchen um 71% (Ergebnis einer Untersuchung an einem deutschen Universitätsinstitut)
- Bessere Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Höherer Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- Für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen[22]

Stevia-natürl. Süßer – auch im Eistee:

Eistee ist eine erfrischende Abkühlung an heißen Tagen. NURNATUR hat einen Eistee entwickelt, der seine Süße aus der Stevia-Pflanze erhält. Das Honigkraut aus Brasilien und Paraguay ist 20-mal stärker als Zucker – und dennoch ohne Auswirkungen auf Figur oder Zahngesundheit. Leckere Sorten wie Darjeeling-Zitrone, Pfefferminz-Melisse oder Rooibos-Orange machen Lust auf Trinkgenuss ohne Reue. Alle Tees stammen aus ökologischem und sozial verträglichen Anbau.
www.nurnatur.de[23]

Schlafen:

Ausgiebig zu schlafen ist nicht nur gesund, es schon auch die kostbare Lebensenergie, stärkt die Abwehrkräfte und hält zudem länger jung. Während wir schlafen, schaltet der Organismus auf Sparflamme. Die Verdauung ruht, die Muskeln erschlaffen, die Körpertemperatur sinkt ab, die Atmung wird tiefer und langsamer als während des Tages.
Bei Tieren lässt sich die lebensverlängernde Wirkung des Schlafs gut demonstrieren. Tiere, die einen großen Teil des Tages dösend und schlafend verbringen , haben in der Regel eine höhere Lebenserwartung. Wie schädlich chronischer Schlafmangel sein kann, zeigt eine in der Fachwelt vielbeachtete Arbeit des Forscherteams um Eve van Cauter von der Universität Chicago, die 1999 in der renommierten Fachzeitschrift „The Lancet“ (Bd. 354) veröffentlicht wurde: Eine Gruppe gesunder, junger Männer wurde in einem Schlaflabor beobachtet. Jede Nacht durften sie nur vier Stunden schlafen. Schon nach einer Woche brachte der Schlafentzug die Hormonregulation und den Stoffwechsel durcheinander. V.a. das Hormon Insulin, welches normalerweise von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet wird und vor der Zuckerkrankheit bewahrt, konnte den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren. Innerhalb einer Woche hatte der Schlafentzug die Männer in einen Zustand gebracht, der sonst nur bei alten Menschen oder in einem frühen Stadium der Zuckerkrankheit auftritt. Aufgrund der Studiendaten vermutet Cauter, dass durch chronischen Schlafmangel Alterskrankheiten wie Zuckerkrankheit, Übergewicht, hoher Blutdruck und Gedächtnisstörungen hervorgerufen oder verschlimmert werden. Auch schlechte Laune, Konzentrationsstörungen und schlimmstenfalls Depressionen können Folgen des Schlafmangels sein. Für Ratten ist chronischer Schlafmangel sogar tödlich, denn schon nach kurzer Zeit führen die fehlenden Ruhephasen zu einem Zusammenbruch ihres Immunsystems.[24]

Vitamin D:

In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D »andocken« und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie *Diabetes Typ 1*, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben.

---

[22] „Diabetes“ in: „natürlich gesund leben“ (Reformhauswerbung)
[23] Quelle unbekannt
[24] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 141ff.

Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne und der Knochen spielt, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. »Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und *man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1*. Die Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sich ebenso wie die der Knochen«, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung (Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition).[25]

Erbsen / Hülsenfrüchte:
Bei Typ-II-Diabetikern kann der Blutzucker innerhalb eines Jahres bis zu 50 Prozent gesenkt werden, wenn jeden Tag mindestens 150 Gramm Erbsen verzehrt werden.
Es wird vermutet, dass Hülsenfrüchte die Rezeptoren für Insulin empfindlicher machen können, wodurch der Insulinbedarf langsam abnehmen kann. Bei ernährungsbedingtem Typ-II-Diabetes kann also eine vollkommene Ausheilung erreicht werden, wenn täglich 150 bis 250 Gramm Hülsenfrüchte, über den Tag verteilt, zu den Mahlzeiten eingenommen werden.26

Hafer:
Beim Typ-II-Diabetes, d.h. beim ernährungsbedingten Altersdiabetes, ist mit einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels zu rechnen, wenn täglich 200 Gramm Haferflocken verzehrt werden. Hafer kann den schnellen Blutzuckeranstieg nach einer kohlenhydratreichen Nahrung bremsen.27

Zimt:
Zimt hat eine einzigartige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, die sich mit der des Antidiabetikums Rosiglitazion (Avandia) vergleichen lässt, allerdings ohne die herzschädigenden Nebenwirkungen des verschreibungspflichtigen Medikaments. Die starke Wirkung des Zimts auf den Blutzucker lässt sich unter Umständen auf ein Phenol namens Methlhdrox-Chalcone-Polmer oder auch MHCP zurückführen. Offenbar aktiviert dieses Antioxidans die Insulinrezeptoren in den Zellen, was die Aufnahme von Blutzucker zur Energiegewinnung verbessert. 28

Achtung: Blasenschwach durch Zucker:
Zuckerkranke achten meistens besonders auf ihre Ernährung, auf die Kontrolle ihrer Augen und ihrer Haut. Doch ein hoher Blutzuckerspiegel schadet auch der Blasenfunktion. Je längerein Typ-2-Diabetes besteht, umso höher ist die Gefahr, eine Harninkontinenz zu entwickeln. Frauen sind davon sogar häufiger betroffen als Männer. Das Wichtigste ist in jedem Fall, den Blutzucker unter Kontrolle zu halten. Urologen empfehlen Diabetikern, außerdem eine regelmäßige Untersuchung des Harntraktes sowie eventuelle Probleme beim Wasserlassen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.29

Gallensteine in der Leber und die Auswirkung:
Die Tatsache bleibt, dass die meisten Menschen Hunderte, wenn nicht Tausende von verhärteten Gallenablagerungen in ihrer Leber angesammelt haben. Diese Steine blockieren die Gallengänge. Angesichts dieser Beeinträchtigung der gesamten Leberfunktion durch die Steine ist es irrelevant, ob es sich um weiche Cholesterinklümpchen oder um harte, kristallisierte Mineralsalze handelt. Ob unsere Mediziner oder wir selber sie nun als konventionelle Gallensteine, Fettablagerungen oder Gerinnsel aus gehärteter Galle betrachten, die Tatsache bleibt in den drei Fällen, dass sie die Galle davon abhalten, durch die Gallengänge zu fließen. Die wichtigste Frage bleibt diese: „wie kann so etwas Einfaches wie ein verstopfter Gallengang solch komplizierte Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes oder Krebs verursachen?“30

---

[25] David Gutierrez: Vitamin D wirkt auf genetischer Ebene vorbeugend und gesundheitsfördernd, in: info.kopp-online.de, 6.12.2010.
[26] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 29f.
[27] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 32
[28] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 44
[29] Dr. Andreas Wiedemann, Chefarzt der urologischen Chirurgie am Evangelischen Krankenhaus Witten, in: alverde, Nov. 2010, S.
[30] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5

Heidelbeerblätter / Brennnessel:
Wie die Heidelbeerblätter beeinflusst die Brennnessel sehr günstig den Zuckerstoffwechsel bei Zuckerkranken, die auf diese natürliche Weise Insulinspritzen sparen können. Die Wirkung muss natürlich im Einzelfall ärztlich kontrolliert werden![31]

Flor Essence:
Eine ganz besondere Kräutermixtur, die durch das Wissen, das Beobachten und durch die Erfahrungen der Medizinmänner des Ojibwa Indianerstammes in Kanada entstanden ist, wird heute unter dem Namen Flor Essence angeboten. Flor Essence besteht aus den folgenden 8 Kräutern: Klettenwurzel, Nordamerikanische Ulmenrinde, Kleiner Wiesensauerampfer, Brunnenkresse, Kardobenediktenkraut, Rotklee, Braunalgeblüten und Rhabarberwurzel. Die Kräuter werden biologisch angebaut und sind Natur belassen. Gekauft werden können sie als Teebeutel oder als lose Teemischung und auch als trinkfertiges Konzentrat. Flor Essence soll die Fähigkeit besitzen, die Gifte im Körper und zwar aus dem Fett und dem Bindegewebe, zu sammeln, unschädlich zu machen und auszuscheiden. Die Entgiftung des Körpers soll lebensverlängernd wirken und Schmerzen lindern. Tumore sollen positiv beeinflusst und verändert werden können. Flor Essence wird deshalb bei verschiedenen Krebserkrankungen empfohlen. Auch gegen Diabetes, Parkinson, Rheuma und Asthma, Allergien und Arthritis kann Flor Essence eingenommen werden. Flor Essence wirkt außerdem Blut aufbauend, unterstützt die Darmflora und stärkt das Immunsystem.Wichtig ist eine regelmäßige Einnahme, die morgens und abends erfolgen sollte. Die genaue Anwendung des Kräutertees und seiner Zubereitung steht auf der Packungsbeilage. Die Einnahme des Kräutertranks kann zu Beginn ein Schwächegefühl und eine leichte Müdigkeit auslösen, führt aber dann relativ schnell zu körperlichem Wohlbefinden. Da die Wirkung bereits nach wenigen Wochen oder auch erst nach Monaten zu spüren sein kann, sollte die Dosierung individuell vorgenommen werden. 32

Die 20 besten Lebensmittel, um Typ-II-Diabetes rückgängig zu machen
Tara Green
Nach Schätzung der US-Gesundheitsbehörde CDC werden im Jahr 2050 bis zu 30 Prozent der Amerikaner an Diabetes leiden. Neue Studien zeigen, dass Diabetiker nicht nur mit ihrer Krankheit zu kämpfen haben, sondern dass darüber hinaus bei ihnen das Risiko einer Krebserkrankung fast doppelt so hoch ist wie bei der restlichen Bevölkerung.
Auch wenn die Berichterstattung in den meisten Mainstream-Medien nach wie vor auf die von Big Pharma angepriesene »Wunderpille« zur Heilung der Krankheit konzentriert ist, deutet immer mehr darauf hin, dass die Krankheit durch die Wahl der richtigen Lebensmittel verhindert, verzögert und sogar geheilt werden kann. »Die Natur ist der beste Apotheker«, erklärt der Forscher Navindra Seeram von der University of Rhode Island, dessen Team die gesundheitsfördernde Wirkung von ***Ahornsirup*** untersucht hat. Ihre Ergebnisse, die bei der Jahreskonferenz der American Chemical Society vorgestellt wurden, besagen, dass der Stoff, der aus dem Saft des Ahornbaums gewonnen wird, ***sowohl vor Diabetes als auch vor Krebs schützen kann.***
Dieses natürliche Süßungsmittel ist ***reich an Antioxidantien***. Außerdem enthält es eine erst kürzlich identifizierte Substanz namens ***Quebecol,*** die beim Erhitzen des Saftes entsteht. Die Studie ist deshalb besonders interessant, weil Diabetikern in der Vergangenheit stets geraten wurde, alles Süße zu meiden.
Die ayurvedische Heilkunst nutzt seit Langem natürliche Heilkräuter und Gewürze zur Behandlung verschiedener Krankheiten, darunter auch Diabetes. Zwei Gewürze, die jedem, der gern indisch isst, bekannt sind, bieten dabei einen besonderen Schutz. Das ist zunächst das ***gelb-orangefarbene Kurkumapulver***, das aus dem Wurzelstock einer in Südasien beheimateten Pflanze gemacht wird.
Untersuchungen, die im Laufe der letzten zehn Jahre durchgeführt wurden, haben ergeben, dass Kurkuma nicht nur gegen Diabetes hilft, sondern auch die Leberreinigung unterstützt. Es besitzt entzündungshemmende Eigenschaften, schützt vor Brust- und Prostatakrebs, wirkt gegen Depression und verlangsamt das Fortschreiten der Alzheimer-Krankheit. Die entscheidende Substanz im Kurkuma, die die Forscher als Quelle dieser Heilkräfte identifiziert haben, ist das Kurkumin.

---
[31] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 393
[32] www.medi-infos.de

Noch ein Gewürz der indischen Küche, der ***Bockshornklee, bietet Schutz vor Diabetes.*** Darüber hinaus steigert Bockshornklee bei Männern die sexuelle Begierde, verbessert die Leberfunktion und hilft, den Cholesterinspiegel zu senken.
Kakaopulver und Backschokolade enthalten den höchsten Anteil an Flavonoiden, die für die gesundheitsfördernde Wirkung, die der Schokolade zugeschrieben wird, verantwortlich sind. Dunkle Schokolade enthält weniger, weiße Schokolade überhaupt keine dieser Flavonoide.
Eine gute Nachricht für alle, die am Morgen nach einer ***Tasse Kaffee*** lechzen: Wie Forscher der University of California Los Angeles (UCLA) melden, erhöht der Kaffeegenuss den Plasmaspiegel des sexualhormonbindenden Globulins (SHBG), welches die biologische Aktivität der Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen steuert. Schon seit längerer Zeit vermutet man, dass diese bei der Entwicklung von Typ-II-Diabetes eine Rolle spielen.
Polyphenole, die natürlichen chemischen Substanzen, die in der ***Haut roter Trauben und auch in Rotwein*** enthalten sind, können dazu beitragen, den Glucosespiegel im Körper zu regulieren und dadurch potenziell gefährliche Schwankungen des Blutzuckers nach unten und nach oben zu verhindern. Gesundheitsexperten empfehlen den ***maßvollen Genuss von Rotwein***, wobei Patienten, bei denen bereits Diabetes diagnostiziert wurde oder bei denen Gewichtsprobleme bestehen, die in einem Glas Wein enthaltenen Kalorien berücksichtigen sollten.
Der Verzehr von ***Blaubeeren kann ebenfalls das Diabetesrisiko senken***, wobei der zusätzliche Nutzen darin besteht, dass sie helfen können, Bauchfett abzubauen. Eine 2009 am Herzkreislaufzentrum der University of Michigan durchgeführte Studie ergab, dass eine Ernährung mit viel Blaubeeren den Gesundheitszustand der Laborratten nachhaltig verbesserte.
Forscher vermuten, dass der hohe Gehalt an Phytochemikalien – natürliche Antioxidantien – in Blaubeeren für die gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich ist. Andere Quellen für Phytochemikalien sind ***Cranberries und Erdbeeren.***
Beeinflusst von der Lebensmittelwerbung haben viele die Vorstellung übernommen, eine gesunde Ernährung böte weniger Gaumenfreuden als Lebensmittel mit viel Cholesterin, Triglyceriden und raffiniertem Zucker. Wahr ist hingegen: eine vorbeugende Ernährung gegen Diabetes kann buchstäblich aus einer Schale ***Kirschen*** bestehen.
Bei einer Studie der Michigan State University in East Lansing stellten die Forscher 2004 fest, dass die als ***Anthocyanine bezeichneten chemischen Substanzen, die in Kirschen reichlich enthalten sind, bei Tieren die Insulinproduktion in den Pankreaszellen um 50 Prozent steigerte.*** Diese Pflanzenpigmente, die für die Farbe der Lebensmittel ausschlaggebend sind, finden sich auch in ***Erdbeeren, roten Trauben und Blaubeeren***. Nach Ansicht der Forscher sind jedoch die Kirschen die beste Anthocyanin-Quelle.
Bohnen können helfen, Blutzucker- und Insulinspiegel zu regulieren. Damit helfen sie, Diabetes zu verhindern, oder bei Diabeteskranken die Folgen auf ein Minimum zu begrenzen. Sie sind auch beteiligt, den Cholesterinspiegel zu senken und wirken antioxidativ. ***Rote Bohnen*** haben den höchsten Gehalt an Antioxidativa, gefolgt von ***schwarzen Bohnen***.
Kokosnussöl (natives verwenden) hat eine besondere Molekularstruktur, durch die es gesünder ist als andere Öle. Oliven-, Färberdistel- und Sonnenblumenöl bauen alle auf einer langen Fettsäurekette auf. Diese langen Ketten werden entweder in Form von Cholesterin in den Blutgefäßen oder als Fettpolster an Bauch, Oberschenkeln und Po abgelagert.
Dagegen stehen die mittelkettigen Fettsäuren des Kokosnussöls unmittelbar als Energiequelle zur Verfügung. Diese kleineren, leicht absorbierbaren Moleküle versorgen die Zellen mit essenziellen Fettsäuren frei von Glucose und ***ohne die Insulinproduktion zu beeinträchtigen.***
Darüber hinaus wirkt Kokosnussöl gegen Mikroben, Pilze und Bakterien und verfügt über antioxidative Eigenschaften. Die meisten Kokosnussöle geben den Speisen keinen Kokosnussgeschmack, man kann sie also problemlos anstelle anderer Öle verwenden. Kaufen Sie nach Möglichkeit nur organisches natives Kokosnussöl, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen.
Mandeln und Walnüsse verhindern den Diabetes dadurch, dass sie den Blutzucker ausgleichen. Ein paar ***Mandeln, vor den Mahlzeiten gegessen, regulieren den Blutzucker***, das berichten Forscher, die ihre Studie im Journal of Nutrition veröffentlichten. Dieser Effekt zeigt, dass die Nuss hilft, das Diabetesrisiko zu senken und die Krankheit im Zaum zu halten.
Eine 2009 in Europa durchgeführte Studie ergab, ***dass Diabetiker, die viel Walnüsse verzehrten, ihren Insulinspiegel verbesserten.*** Über die Bekämpfung des Diabetes hinaus bieten Nüsse weiteren

gesundheitlichen Nutzen. Laut einem Artikel in The American Journal of Clinical Nutrition verändert der regelmäßige Verzehr von Nüssen die Zusammensetzung der Blutfette und senkt dadurch das Herzkrankheit- und Herzinfarktrisiko.
Buchweizen – technisch betrachtet ein Pseudogetreide – hilft, die Blutzuckerwerte unter Kontrolle zu halten. Obwohl ganzheitlich orientierte Ernährungswissenschaftler seit Jahren die Tugenden des Buchweizens preisen, haben Mainstream-Medizin – und Mainstream-Medien – seinen Nutzen erst in jüngster Zeit entdeckt. Eine kanadische Studie von 2003 zeigte, dass Extrakte aus Buchweizensamen, an zuckerkranke Ratten verfüttert, den Blutzuckerspiegel der Tiere um 12 bis 19 Prozent senkten. Buchweizenprodukte, einschließlich Teigmischungen für Pfannkuchen sowie japanische Suba-Nudeln, sind in den meisten Bioläden erhältlich.
Bei ***Zimt*** denkt man wahrscheinlich zunächst nur an das Gewürz, das man über eine Schale mit heißer Hafergrütze streut, aber es wird seit Jahrhunderten als Heilmittel eingesetzt. Zusätzlich zu seinen antioxidativen Eigenschaften und seiner Heilwirkung gegen Arthritis, Harnwegsinfektionen, Nebenhöhlenkatarrh, Zahnschwund und Zahnfleischerkrankungen wirkt die gemahlene Rinde von Zimtbäumen auch gegen Diabetes. ***Es verbesserte die Blutzuckerregulierung, indem es den Glucosestoffwechsel ankurbelt.*** Darüber hinaus entfaltet es im Körper eine aspirinähnliche Wirkung. Außerdem verändert Proanthocyanidin, ein im Zimt gefundenes Bioflavonoid, die Insulin-Signalwirkung der Fettzellen.
Grüner Tee kann *möglicherweise das Fortschreiten des **Typ-I-Diabetes**, der auch als in der Kindheit einsetzender Diabetes bekannt ist, aufhalten oder die Krankheit sogar verhindern*. Studien haben gezeigt, dass grüner Tee den Blutzuckerspiegel im Körper balanciert, eine wichtige Funktion, denn beim Diabetes vom Typ 1 produziert der Körper nur wenig oder gar kein Insulin, das Hormon, das für die Umwandlung von Glucose (Zucker), Stärken und anderen Lebensmitteln in Energie verantwortlich ist. ***Grüner Tee senkt auch bei Typ-II-Diabetes den Blutzucker, mindert Diabetes-Komplikationen*** wie grauen Star und Herzkreislauferkrankungen und fördert die Gewichtsabnahme.
Wenn Sie lieber ***schwarzen Tee*** trinken, dann kann auch dieses Getränk gegen Diabetes helfen. Forscher in China haben entdeckt, dass Polysaccharide – Kohlenhydrate, zu denen Stärke und Zellulose gehören – Diabetikern möglicherweise dadurch nutzen, dass sie die Glucose-Aufnahme verlangsamen. Schwarzer Tee enthält mehr Polysaccharide als grüner oder Oolong-Tee. Darüber hinaus hat eine schottische Studie gezeigt, dass ***natürliche chemische Substanzen in schwarzem Tee gegen Diabetes schützen können***, indem sie die Wirkung von Insulin im Körper nachahmen.
Sollten Sie bei Ihren Besuchen im Asien-Restaurant eine Vorliebe für Meeresalgen entwickelt haben – Glückwunsch! Sie haben einen weiteren Verbündeten im Kreuzzug gegen Übergewicht und Diabetes gewonnen. ***Wakame, ein brauner Seetang***, der zum Würzen asiatischer Suppen und Salate verwendet wird, hilft, die Bildung fettverbrennender Proteine anzukurbeln. In der Leber fördert er die Synthese von DHA (Docosahexaen-Säure), einer Fettsäure, die sich auch in Fischöl findet.
Zusätzlich zur Gewichtsabnahme und der ***antidiabetischen Wirkung*** hilft diese Meerespflanze auch, Prostatakrebs zu verhindern, sie unterstützt die Schilddrüsenfunktion, hilft, das Tumorwachstum bei Brustkrebs zu blockieren und kann gegen Strahlenkrankheit wirken. Forscher führen die Heilwirkung von Wakame auf ein darin enthaltenes Carotinoid namens Fucoxanthin zurück.33
Vitamin-B2-Mangel:
gestörte Zellatmung, Nervensystem zerfällt, Anfälligkeit auf Diabetes (S.682), Gefässleiden, Kreislaufstörungen, Herzschäden, niedriger Blutdruck (S.628). in: Aprikosen und Pfirsichen (S.629), leicht aufnehmbares Vitamin B2 in Kirschen (S.628).[34]

Bohnen:
Je dunkler die Bohnen, desto besser. Auf diese Weise lässt sich das Risiko senken, an Krebs zu sterben und an grauem Star, Herversagen und Diabetes zu erkranken. Der Grund? Bohnen enthalten sehr viel Folsäure, und

---

[33] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/tara-green/die-2-besten-lebensmittel-um-typ-ii-diabetes-rueckgaengig-zu-machen.html, Artikel von Tara Green
[34] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusgestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).

dieses B-Vitamin senkt die Homocysteinwerte, indem es diese entzündungsfördernde Aminosäure – einen Risikofaktor für Herzerkrankungen – in arterienunschädliches Methionin zurückverwandelt.
Naturheilpraktiker raten, unter ärztlicher Beobachtung täglich 5 Miligramm Folsäure (die synthetische Form des Folats) zu nehmen. Die empfohlene Tagesdosis liegt dagegen bei 400 Mikrogramm und lässt sich problemlos decken, da heutzutage viele Produkte wie Müsli, Brot und Körner mit Folsäure angereichert sind.
Duke konzentriert sich nicht nur wegen des hohen Folsäuregehalts auf die Bohnen (eine ½ Tasse Augenbohnen oder Linsen enthält 180 Mikrogramm, !/2 Tasse Kirchererbsen 140 Mikrogramm und ½ Tasse Limabohnen 136 Mikrogramm); sie sind auch hervorragende Ballaststofflieferanten. Ballaststoffe helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und ein gesundes Gewicht zu halten. Beide Faktoren spielen eine Rolle , wenn man das Risiko einer Herzerkrankung senken oder bereits vorhandene Herzprobleme besser bewältigen möchte.[35]

Chrom:
Das Spurenelement Chrom ist ein essentieller Bestandteil des sog. Glucosetoleranzfaktors, der die Insulinfunktion regulieren hilft. Das bedeutet, Chrom spielt eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, zu dem auch die Glucose (der Blutzucker) gehört. Studien deuten darauf hin, dass Chrom möglicherweise auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Leiden genutzt werden kann, denn sein günstiger Effekt auf den Blutzuckerspiegel dehnt sich auch auf die Fett- bzw. Cholesterinspiegel aus. Seit langem ist bekannt, dass Zuckerkranke erheblich stärker gefährdet sind als andere, an kardiovaskulären Leiden zu erkranken. In großen Bevölkerungsstudien hat sich herausgestellt, dass Menschen mit hohen Gewebechromwerten signifikant seltener herz- und kreislaufkrank sind; niedrige Chromwerte hingegen gehen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. „Chrom ist vielleicht nur einer der Faktoren die dazu beitragen, dass es zwischen den verschiedenen Kulturen solche Unterschiede im Auftreten von Diabetes und Arteriosklerose gibt“, meint dazu Dr. med. Elson Haas, „aber erzählt sicherlich zu den wichtigsten.“
Wie das Niacin – ebenfalls ein Teil des Glucosetoleranzfaktors – ist Chrom bereits zur Behandlung überhöhtere Cholesterinspiegel eingesetzt worden. In manchen Studien wurden sehr hohe Dosen, bis zu 2 mg täglich, verwendet; positive Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinwerte sowie die HDL-Fraktion wurden aber auch bei Pobanden beobachtet, die nur die durchschnittliche Chrommenge von 0,2 bis 0,4 mg pro Tag zu sich nahmen. In einigen vielversprechenden Studien scheint sich anzudeuten, dass die Kombination von Chrom und Niacin bestens geeignet st, die üblichen Nebenwirkungen einer Niacintherapie zur Cholesterinsenkung auf Null zu reduzieren. In einer Studie an älteren Menschen beispielsweise gelang es, mit 0,2 mg Chrom und 0,1 mg Niacin pro Tag den LDL-Wert im Blut signifikant zu senken.
Zu den biologisch aktiven Formen von Chrom gehören der Glucosetoleranzfaktor, Chrompicolinat sowie Chrompolynicotinat. Meist wird das Spurenelement mit anderen Vital- und Ergänzungsstoffen kombiniert; achten Sie beim Einkauf von Multivitamin- bzw. Multimineralstoffpräparaten darauf.
Wie Sie Chrom anwenden können: Chrompräparate werden zumeist als Tabletten (zu je 0,1 oder 0,2 mg), Kapseln oder in flüssiger Form angeboten. Die Durchschnittsdosis für Erwachsene, die ihr Herz schützen wollen, beträgt 0,2 bis 0,4 mg pro Tag.[36]

Ballaststoffe:
Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie

[35] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, 2010, S. 283
[36] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.

entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe oder unter Joghurt etc. mengen.[37]

Weißdorn:
Der Weißdorn soll eine gewisse gefäßerweiternde Wirkung haben und die Entspannung und Weitung der Blutgefäße unterstützen. Er wirkt v.a. auf die Koronararterien, erhöht den Blutzufluss zum Herzen und senkt so den Blutdruck.
Im Rahmen einer Studie zur Wirkung des Weißdorns wurden 79 Typ-2-Diabetiker, die meist auch Medikamente gegen Bluthochdruck nahmen, nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt. Sie bekamen vier Monate lang entweder 1200 Milligramm Weißdornextrakt oderein Placebo. In der Weißdorngruppe sank der systolische Blutdruck im Durchschnitt um 2,6 Millimeter-Quecksilbersäule (mmHg) verglichen mit der Placebogruppe, deren Blutdruck sogar leicht stieg. Eine der besten Studien zur Wirkung von Weißdorn bei Bluthochdruck ergab einen Rückgang des systolischen Blutdrucks von 160 mmHg auf 150 mmHg. Die positive Wirkung der Pflanze lässt sich möglicherweise auf ihren hohen Flavonoidgehalt zurückführen. Flavonoide sind hochwirksame Antioxidantien, von denen einige mit einer blutdrucksenkenden Wirkung in Verbindung gebracht werden. Kochen Sie einen Tee aus einem Esslöffel getrocknetem Weissdorn pro Tasse Wasser und trinken Sie täglich bis zu 2 Tassen davon. [38]

Ceylon-Zimt und Kurkuma:
Duke´s Frau nutzt Zimt im Kampf gegen Prädiabetes. Sie begann Zimt und Kurkuma zu verzehren. Bei der nächsten Kontrolluntersuchung waren ihre Werte wieder normal und lagen nicht mehr im prädiabetischen Bereich.[39]
Achtung: Ceylon-Zimt nehmen! Kurkuma mit Pfeffer und Öl zusammen einnehmen > so erhöht sich die Resorption maßgeblich!

Ballaststoffe:
Eine Meta-Analyse aus dem Jahr 2004 ergab:
Bei Diabetikern, die sich ballaststoffreich ernährten und nur mäßige Kohlenhydratmengen verzehrten, war der Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten um 21 Prozent, das Gesamtcholesterin um 7 Prozent und das schlechte LDL-Cholesterin um 8 Prozent niedriger. Bei Personen mit einer kohlenhydrat- und ballaststoffreichen Ernährung sanken der Nüchternblutzuckerspiegel sowie der Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten um 14 Prozent. Auch bei den Glykohämoglobinwerten war eine deutlichere Verbesserung zu verzeichnen.
Die Verfasser dieser wissenschaftlichen Publikation empfehlen eine tägliche Ballaststoffzufuhr von 25 bis 50 Gramm.

---

[37] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.
[38] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 118f.
[39] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, s. 145f.

Einige Nahrungsmittel, mit deren Hilfe man mühelos über 40 Gramm Ballaststoffe am Tag aufnehmen kann (Ballaststoffe in Gramm):
Backwaren mit 1 Tasse Buchweizenmehl: 12
1 Birne: 10
1 Tasse Chilischoten (aus der Dose): 9
½ Tasse schwarze Bohnen: 7,5
1 Tasse Vollkornspaghetti: 6
ergibt: 44 Gramm[40]

Chrom:
Eine Meta-Analyse – also eine Bündelung von Ergebnissen mehrerer anderer Studien – aus dem Jahr 2007 ergab, dass zusätzliche Chromgaben bei Typ-2-Diabetikern den Glycohämoglobinspiegel um 0,6 Prozent verbessern (es handelt sich dabei um einen wichtigen Indikator für die Langzeit-Blutzuckerkontrolle). Ein schönes Ergebnis, da bereits bei einem Rückgang um 1 Prozent ein 20 Prozent geringeres Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko vermutet wird. Chrom erhöht die Insulinempfindlichkeit des Körpers, und das Hormon kann sich wieder der Glukose im Blut annehmen.
Ein gutes Nahrungsmittel für Chrom ist Zuckerrohrmelasse. Laut Duke´s Datenbank, die auf jener des US-Landwirtschaftsministerium beruht, entpuppte sich überraschenderweise die Hibiscusart Roselle, die dem Tee „Red Zinger“ (Celestial Seasonings) seine rote Farbe verleiht, als bester Chrom-Lieferant. Gute Quellen sind auch Löwenzahn, Hafer, Stevia, Zitronengras, Pfirsiche, Wacholder und Gerste.[41]

Magnesium:
Diabetikern fehlt es – v.a. wenn sie ihren Blutzuckerspiegel nur schwer unter Kontrolle bringen – oft an Magnesium. Studien zeigen, dass eine erhöhte Magnesiumzufuhr über die Ernährung den Körper dabei unterstützt, mehr Insulin zu produzieren und es besser zu nutzen. Sie kann auch die Cholesterinwerte verbessern und die Blutgefäße gesund erhalten.
Im Jahr 2006 veröffentlichte di Zeitschrift Diabetic Medicine eine Meta-Analyse der Ergebnisse von neun Studien. Dabei stellte sich heraus, dass zusätzliche Magnesiumgaben über durchschnittlich vier Wochen mit einem niedrigen Nüchternblutzucker und einem höheren HDL-Cholesterin, also dem guten Cholesterin assoziiert wird. Im Durchschnitt wurden 360 Milligramm Magnesium verabreicht. Die empfohlene Tagesdosis für die Magnesiumzufuhr liegt bei Männern zwischen 400 und 420 Milligramm, bei (nicht schwangeren) Frauen zwischen 310 und 320 Milligramm. Mit einer gesunden Ernährung ist sie leicht zu erreichen. Folgende Nahrungsmittel erhalten größere Mengen dieses Mineralstoffs (Magnesiumangaben in Milligramm).
1 Tasse gekochter Spinat: 157
30 g Kürbiskerne 151
1 Tasse weiße Bohnen 134
1 Kleiemuffin 89 [42]

Wurzelzichorie:
Der wichtigste Bestandteil der Wurzelzichorie und einer der ältesten und am weitesten verbreiteten Kaffeezusatzstoffe ist das Inulin. Die Wurzelzichorie diente genau wie die inulinhaltigen Pflanzen Topinambur, Löwenzahn und Endivien geröstet als Kaffeesatz. Inzwischen müssen sie aber nicht mehr selbst Hand anlegen. Sie können auch eine Kaffe-Zichorie-Mischung oder geröstete Wurzelzichorie kaufen und schmackhafte Getränke daraus brauen. Die blutzuckerstabilisierende Wirkung der Zichorie wurde in Studien nachgewiesen. Neueste Forschungen deuten darauf hin, dass Inulin das Insulin regelt.[43]

Zwiebeln und Knoblauch:
Zwiebeln und Knoblauch können dazu dienen, Typ-2-Diabetes zu verhindern oder zu behandeln. In Asien, Europa und dem Nahen Osten wird Diabetes schon lange mit rohen Zwiebeln kuriert und inzwischen gibt es

---

[40] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 147f.
[41] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 148
[42] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 151f.
[43] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 152

dafür sogar eine gewisse wissenschaftliche Erklärung. Zwiebeln regen den Stoffwechsel der Diabetiker an, was z.T. auf die enthaltenen Substanzen (Allalpropyldisulfid und S-Methy-L-Cysteinsulfid) zurückzuführen ist. Studien zufolge kann auch der Knoblauch den Blutzuckerspiegel senken und die mit Diabetes verbundenen kardiovaskulären Komplikationen abwenden. Er regt die Betazellen der Bauchspeicheldrüse zur Insulinproduktion an. [44]

Gewürznelken:
Das in der Gewürznelke enthaltene Eugenol regt auch die Insulinproduktion an. Patienten mit insulinabhängiger Diabetes können gefahrlos eine vernünftige Dosis Nelken verzehren (500 Milligramm haben sich als wirksam erwiesen) und so die Effizienz des produzierten Insulins erhöhen. Versuchen Sie es einmal mit ein paar Nelken in ihrem Tee![45]
Hinweis: Es gibt auch Nelkenöl!

Heidelbeeren:
Heidelbeeren sich v.a. zur Vorbeugung von diabetischer Retinopathie, also einer Schädigung der Netzhaut, die bei Zuckerkrankheit möglich ist.[46]

Vitamin D:
Untersuchungen legen nahe, dass bei Prädiabetikern eine zusätzliche Versorgung mit Vitamin D und Calcium verhindern kann, dass sich ein Typ-2-Diabetes entwickelt.[47]

Trockenpflaumen:
Studien des US-Landwirtschaftsministeriums deuten an, dass das Spurenelement Bor die zur Regulierung des Blutzuckerspiegels nötige Insulinmenge reduzieren kann. Trockenpflaumen sind am leichtesten verfügbare Nahrungsquelle dieses Spurenelements. Es ist auch in frischen Pflaumen, Erdbeeren, Pfirsichen, Kohl, Spargel und Tomaten enthalten. Außerdem sind Backpflaumen sehr ballaststoffreich.[48]

Tee:
Bei einer im Jahr 2007 in der Fachzeitschrift *Journal of the American College of Nutrition* veröffentlichten Studie verzehrten die Teilnehmer eine festgelegte Menge Zucker mit reinem Wasser, koffeinhaltigem Wasser oder schwarzem Tee. Zwei Stunden später hatten die Teetrinker einen deutlich niedrigeren Blutzucker- und einen deutlich erhöhten Insulinspiegel. Hier kommt eine weitere Möglichkeit für die Verwendung von Zimt: Streuen Sie ein wenig davon in Ihren Tee, ersetzen Sie den Zucker durch Stevia und genießen Sie Ihr Getränk.[49]

Mandeln:
Falls Ihnen Ihr Blutzuckerspiegel Probleme bereitet, sollten Sie in paar Mandeln verzehren. Im Jahr 2007 servierten Wissenschaftler im Rahmen einer kanadischen Studie neun gesunden freiwilligen Testpersonen eine „Mahlzeit“ aus Weißbrot. Dazu mussten diese entweder etwa 30, 60 oder 90 Gramm Mandeln verzehren. *Die Mandeln bremsten den anstieg des Blutzuckerspiegels nach dem Brotverzehr*. Die Wirkung war von der Dosis abhängig: Je mehr Mandeln die Tester aßen, desto besser funktionierte es. Duke würde aber nicht empfehlen, sich mit Mandeln vollzustopfen, da sie sehr kalorienreich sind. Er meint allerdings, dass es sinnvoll sein könnte, die Mahlzeiten mit ein paar Mandeln zu beginnen oder zu beenden.[50]

Bockshornklee:
Untersuchungen zufolge kann das in der Küche Indiens und des Nahen Ostens beliebte Gewürz tatsächlich helfen, die Insulinproduktion zu erhöhen. Einer der Inhaltsstoffe (4-Hydroxyisoleucin) wirkt direkt auf die Betazellen der Bauchspeicheldrüse und regt die Insulinproduktion an. „eine Reihe von Studien hat inzwischen

---

[44] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 152f.
[45] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 152f.
[46] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 152f.
[47] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 154
[48] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 155
[49] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 155
[50] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 154

bestens dokumentiert, dass Bockshornkleesamen im Rahmen der Ernährung von Diabetikern oder auch an Diabetes erkrankten Tieren den Blutzuckerspiegel deutlich senken und die Glukosetoleranz verbessern können“, so schreibt ein Autor, der sich in einer Ausgabe der Zeitschrift *International Journal of Food Sciences and Nutrition* aus dem Jahr 2005 mit dem Bockshornklee beschäftigt. Bei einem der Versuche verzehrten 17 von 21 Typ-2-Diabetikern täglich 15 Gramm Bockshornkleesamen. Ihr Blutzuckerspiegel sank, obwohl der Insulinspiegel gleich blieb. Im Rahmen einer anderen Studie verzehrten freiwillige Testpersonen mit Diabetes drei Wochen lang Bockshornkleesamen. Ihre Blutzuckerwerte verbesserten sich, das übermäßige Durstgefühl und der Harndrang ließen nach.[51]

Grüne Bohnen:
Indische Studien kamen zu dem Ergebnis, dass grüne Bohnen den Blutzuckerspiegel zuckerkranker Versuchstiere senken.[52]

Kurkuma:
Forschungen haben ergeben, dass die Wirkstoffe Curcumin und Tetrahydrocurcumin eine antidiabetische, entzündungshemmende und antioxidative Wirkung haben. Bei Versuchstieren konnten sie den Blutzucker senken, den Insulinspiegel erhöhen und Nierenschäden vorbeugen.[53]

Lorbeerblätter:
Dr. Andersons Studien belegen, dass schon 1/8 Teelöffel Lorbeerblätter die Wirksamkeit des Insulins verdreifachen kann. Es ist ein Klacks, so viel davon zu essen. Verfeinern Sie Dosensuppen oder –soßen beim Aufwärmen einfach mit einigen Prisen gemahlenem Lorbeer. Das verbessert den Geschmack und tut Ihnen gut. Sie können auch ganze Lorbeerblätter mitkochen, sollten sie aber vor dem Servieren herausnehmen, da sie scharfe Kanten haben und im Hals stecken bleiben können.[54]

Ceylon-Zimt:
Einer Studie zufolge hilft u.U. schon ½ Teelöffel gemahlener Zimt am Tag, den Blutzuckerspiegel und andere Risikofaktoren bei Diabetikern zu senken. Es lohnt sich, Dr. Andersons Studie etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. 60 Teilnehmer pakistanischer Herkunft, die alle an Typ-2-Diabetes litten und kein Insulin nahmen, wurden nach dem Zufallsprinzip in sechs Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe bekam 1 Gramm, die zweite 3 Gramm und die Dritte 6 Gramm Zimt am Tag. Den übrigen drei Gruppen wurden Placebokapseln verabreicht.
Die freiwilligen Testpersonen, die 40 Tage lang jeden Tag nur ein Gramm –weniger als ½ Teelöffel – Zimt verzehrt hatten, zeigten erstaunliche Ergebnisse. Ihre Blutzucker-, Cholesterin- und Triglyceridwerte hatten sich um 20 Prozent verbessert. Offenbar bringt es aber keine weiteren Vorteile, wenn man mehr als diese Menge zu sich nimmt. Bezeichnenderweise begann der Blutzuckerspiegel der Studienteilnehmer sofort wieder zu steigen, als sie die Zimteinnahme einzustellen.
½ Teelöffel am Tag ist nicht viel.[55]
Achtung: Ab einer gewissen Menge (welche?) wirkt Zimt stopfend!

Mandeln schützen vor Diabetes:
Mandeln können unseren Stoffwechsel aufgrund ihrer höchst vorteilhaften Nähr- und Vitalstoffzusammensetzung derart beeinflussen, dass bereits nach einer viermonatigen "Mandel-Diät" die Insulinsensitivität verbessert werden kann. Von einer "Mandel-Diät" sprechen wir dann, wenn 20 Prozent des täglichen Kalorienbedarfes in Form von Mandeln aufgenommen wird, was etwa 60 bis 80 Gramm Mandeln entspricht. Siehe diese Studie.[56]

Bittergurke, Bockshornklee:

---

[51] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 149f.
[52] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 150
[53] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 151
[54] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 151
[55] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 148f.
[56] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mandeln.html

Regt Bauchspeicheldrüse an, Bockshornklee beeinflusst Blutzuckerregulation positiv[57],

5 Maßnahmen:
Fünf Maßnahmen können zuverlässig einer Erkrankung an Typ-2-Diabetes vorbeugen. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Normalgewicht, mäßiger Alkoholkonsum und Nichtrauchen. Darauf verwies der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) anlässlich des Welt-Diabetes-Tags am 11. November hin. Das Diabetes-Risiko wird von jedem der fünf Lebensstilfaktoren unabhängig voneinander beeinflusst, wobei Normalgewicht offenbar die stärkste Präventionswirkung hat. Am besten wirkt allerdings die Kombination aller fünf Maßnahmen – auf diesem Weg senken Männer ihr Diabetes-Risiko um 70 Prozent und Frauen um 84 Prozent. Das gilt auch für Menschen mit familiärer Vorbelastung.
Zwar reduzieren Übergewichtige ihr Diabetes-Risiko besonders effektiv durch eine Gewichtsabnahme. Aber selbst wenn sie es nicht schaffen sollten, abzunehmen, können sie durch das Befolgen der anderen vier Lebensstilmaßnahmen ihr Diabetes-Risiko zufriedenstellend eindämmen.[58]

Kurkuma:
Der klassische Ayurveda-Arzt Vagbhata hat Kurkuma sehr gegen Diabetes gelobt. Zur Blutzuckersenkung können allerdings 2 Esslöffel täglich notwendig sein (G. Madaus).[59]

Vitamin D gegen Diabetes:
In einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Genom Research veröffentlicht wurde, befassten sich Wissenschaftler der Universität Oxford damit, das menschliche Genom auf Häufungen von Vitamin-D-Rezeptoren hin zu untersuchen. An diese Rezeptoren kann Vitamin D »andocken« und damit auch die Struktur des Genabschnitts sowie dessen Wirkung beeinflussen. Die Forscher fanden heraus, dass sich diese Rezeptoren vor allem in Genabschnitten befanden, die bereits früher mit bestimmten Autoimmunkrankheiten wie Diabetes Typ 1, Multipler Sklerose und Morbus Crohn in Verbindung gebracht wurden. Darüber hinaus konnten sie eine Häufung von Vitamin-D-Rezeptoren auch in Genabschnitten feststellen, die mit Kolorektalkrebs und Leukämie zu tun haben. Die Studie belegt die schwerwiegenden Folgen eines Vitamin-D-Mangels, bemerken die Wissenschaftler. Seit Langem ist bekannt, dass Vitamin D eine wesentliche Rolle beim Erhalt der Gesundheit der Zähne und der Knochen spielt, vor Kurzem wurde aber auch die Bedeutung des Vitamins bei der Regulierung des Immunsystems belegt. »Vitamin D verringert das Risiko von Dickdarmpolypen und Prostatakrebs. Gefäßerkrankungen treten weniger auf, und man entwickelt weniger häufig eine Diabetes Typ 1. Die Festigkeit und die Koordination der Muskeln verbessern sich ebenso wie die der Knochen«, schreibt Phyllis Balch in ihrem Buch Rezept für eine ernährungsbezogene Heilung (Prescription for Nutritional Healing, 4th Edition).[60]

Mandeln:
Mandeln können unseren Stoffwechsel aufgrund ihrer höchst vorteilhaften Nähr- und Vitalstoffzusammensetzung derart beeinflussen, dass bereits nach einer viermonatigen "Mandel-Diät" die Insulinsensitivität verbessert werden kann. Von einer "Mandel-Diät" sprechen wir dann, wenn 20 Prozent des täglichen Kalorienbedarfes in Form von Mandeln aufgenommen wird, was etwa 60 bis 80 Gramm Mandeln entspricht.[61]

Diabetes ist heilbar:
Sensationsmeldung gleichzeitig im neuen Spiegel, im neuen Focus. Diabetes, die größte und gefährlichste Epidemie in Deutschland, wirklich heilbar? Das ist neu. In Deutschland wird Diabetes behandelt, aber nicht geheilt. Spiegel und Focus beziehen sich auf eine nagelneue Studie (Diabetologia 2011 Jun 9) in welcher Patienten mit Diabetes Typ II tatsächlich innerhalb von 8 Wochen von ihrem Leiden befreit wurden.

---

[57] Gesundheits-Podcast von Radio-Horeb vom 7.2.2012: „Fit sein trotz Diabetes“
[58] Naturarzt 1/2012
[59] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html
[60] Quellenangabe leider abhanden gekommen
[61] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mandeln.html

Wie dieses Wunder zustande kam? Die bekamen eben nur 600 Kalorien. Die haben nur massiv abgespeckt. Die wurden einfach schlank. Und der Diabetes war weg.
Nennt man Frohmedizin. Unterschied zur Resignationsmedizin an der Uni. Und dennoch: Unmenschlich. Können sie wirklich 8,4 Millionen betroffene Deutsche jetzt 8 Wochen auf 600 Kalorien setzten? Können Sie nicht.
Brauchen Sie auch nicht. Die Studie ist Steinzeit. Ist Dinosauriermedizin. Glaubt an Kalorien. Die wurden erfunden im 19. Jahrhundert. Wir leben jetzt im 21. Jahrhundert. Wir wissen mehr:
Zucker stoppt die Fettverbrennung. Kommt kein neuer Zucker (Kohlenhydrate) in Ihr Blut, nehmen Sie rapide ab. Sie hätten also das gleiche, wunderschöne Ergebnis "Diabetes ist heilbar" mit gefülltem Bauch erreichen können. Nur eben mit komplettem Verzicht auf Kohlenhydrate. Wissen diese Professoren in Newcastle, England eben noch nicht. Weshalb Diabetes in Deutschland nicht heilbar ist? Nur behandelt wird? Schlag ich einfach am gleichen Tag bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft nach. Hier gelten für den Diabetiker evidenz-basierte Ernährungs-empfehlungen aus dem deutschen Diabeteszentrum Düsseldorf. Ausführlichst, kompliziert. Aber eben mit dem entscheidenden Satz. Die Kohlenhyydrataufnahme kann zwischen 45 und 60 Prozent der Gesamtenergie liegen. Für Personen mit Diabetes findet sich keine Begründung zur Empfehlung von Kostformen mit geringem Kohlenhydratanteil.
Damit ist alles gesagt. Die deutsche Medizin disqualifiziert sich selbst. Oder haben wir Sinn und Zweck der "Deutschen Diabetes Gesellschaft" vielleicht falsch interpretiert?
Spiegel und Focus (nicht die Deutsche Diabetes Gesellschaft) triumphieren also: Diabetes ist heilbar. Und haben recht.
Merke: Schon Professor Mehnert, der Diabetespapst, hat lächelnd formuliert:
"Es gibt keinen Diabetes Typ II. Es gibt nur zu dick."[62]

Heidelbeere beugt Diabetes vor:
Einer der Schlüsselfaktoren für einen Typ-2-Diabetes ist Insulinresistenz. In einer aktuellen Studie an übergewichtigen Diabetes-Risikokandidaten erhöhte der tägliche Verzehr von Heidelbeeren die Insulinsensibilität der Teilnehmer und verbesserte ihre Blutzuckerwerte. Gefährliche Entzündungsbotenstoffe, die vom Fettgewebe produziert werden und eine Insulinresistenz begünstigen, gingen zurück.[63]

Charantia (= Bittergurke/ Bittermelone)-Tee:[64]

Vitamin D:
Auf der Website Lancet.com wurde über eine finnische Studie berichtet, bei der 10.366 Kindern in den ersten Lebenstagen täglich 2.000 internationale Einheiten (IE) Vitamin D3 verabreicht wurden. Die Kinder wurden 31 Jahre lang beobachtet, bei allen war das Typ-2-Diabetes-Risiko um 80 Prozent vermindert.[65]

Vitamin D:
Bei unzureichendem Vitamin D-Spiegel hat man die verschärfte Chance, an Typ 1-Diabetes oder Typ 2-Diabetes , an Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, an Rachitis, Grippe, Tuberkulose, multipler Sklerose, Parkinson, Autismus, Depression oder an Schizophrenie zu erkranken.[66]

Die Heidelbeere beugt Diabetes vor:
Einer der Schlüsselfaktoren für einen Typ-2-Diabetes ist Insulinresistenz. In einer aktuellen Studie an übergewichtigen Diabetes-Risikokandidaten erhöhte der tägliche Verzehr von Heidelbeeren die Insulinsensibilität der Teilnehmer und verbesserte ihre Blutzuckerwerte. Gefährliche Entzündungsbotenstoffe, die vom Fettgewebe produziert werden und eine Insulinresistenz begünstigen, gingen zurück.[67]

---

[62] http://www.drstrunz.de/news/2011/07/110711_diabetesistheilbar.php
[63] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere
[64] http://www.youtube.com/watch?v=Iq7r_86bEu0
[65] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/aurora-geib/die-zehn-symptome-eines-vitamin-d-mangels-die-sie-kennen-sollten.html
[66] Worm, Heilkraft D, S. 7
[67] http://www.hoerzu.de/wissen-service/gesundheit/gesunde-ernaehrung/gesundheitswunder-heidelbeere

Brennessel:
Selbst die Bauchspeicheldrüse – so heißt es – reagiere auf die Brennnessel, was sich in einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bemerkbar machen soll.[68]

Grapefruit:
Die cholesterinsenkende Wirkung des Grapefruitstoffs und seine positive Wirkung auf Diabetessymptome hatten schon frühere Studien nahegelegt. Den israelischen Forschern ist es nun gelungen, den Wirkmechanismus nachzuweisen. Er entspreche genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Das Zitrus-Flavonoid aktiviere in seiner verstoffwechselten Form zwei Proteine und blockiere ein drittes im Leberstoffwechsel, erklären die Wissenschaftler. Das führe zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren und senke letztlich den Anteil des „schlechten" LDL-Cholesterins. Naringenin regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist: „Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät", sagt Yaakov Nahmias.
Wenn sich die Laborergebnisse auf den menschlichen Organismus übertragen lassen, könnten Grapefruitextrakte zu einer natürlichen Therapie von überhöhten Blutfettwerten, Typ-2-Diabetes und des sogenannten metabolischen Syndroms werden, glauben die Forscher um Yaakov Nahmias.[69]

Salat:
Menschen, die häufig Spinat und Salat essen, haben überdies ein geringeres Risiko, an Typ-2- Diabetes zu erkranken. Das ist das Ergebnis einer Metastudie von britischen Wissenschaftlern um Patrice Carter von der englischen Universität Leicester, die im vergangenen Jahr veröffentlicht wurde. Nach Meinung der Forscher ist neben den im grünblättrigen Gemüse enthaltenen Antioxidantien der hohe Magnesiumgehalt für die Schutzwirkung verantwortlich. Die Wissenschaftler werteten insgesamt sechs Studien aus den USA, China und Finnland aus, mit mehr als 220.000 Teilnehmern über einen Zeitraum von vier, sechs und 23 Jahren. Der zusätzliche Verzehr von eineinhalb Portionen grünblättrigem Gemüse pro Tag verringere das Diabetes-Risiko um 14 Prozent.[70]

Heidelbeere, Trauben, Äpfel:
Probanden, die mindestens zwei Portionen bestimmter Früchte – insbesondere Heidelbeeren, Trauben und Äpfel - pro Woche aßen, reduzierten ihr Risiko, an Diabetes vom Typ 2 zu erkranken um 23 Prozent im Vergleich zu denjenigen, die weniger als eine Portion Obst pro Monat zu sich nahmen.[71]

Karottensaft in der ganzheitlichen Diabetes-Therapie:
In derselben Studie untersuchten die Wissenschaftler den Malondialdehyd-Gehalt im Blut. Malondialdehyd (MDA) ist ein wichtiger Marker für oxidativen Stress, also für die Bedrohung unserer Zellen durch freie Radikale. Je höher der MDA-Wert, umso gestresster sind unsere Zellen und umso höher ist die Gefahr, dass es zu Zellschäden und Zellentartungen kommen kann. Die dreimonatige Karottensaft-Kur führte nun bei den Testpersonen zu einem deutlichen Absinken des MDA-Spiegels. Der Zellschutz war also gestiegen.

Frischer Karottensaft
Da beispielsweise Diabetiker nicht nur unter besonders hohen MDA-Spiegeln, sondern häufig auch unter Bluthochdruck leiden, könnten zwei Gläser frisch gepresster Karottensaft eine sinnvolle Ergänzung ihres Speiseplans darstellen. Gleichzeitig ist die glykämische Last (GL) von rohen Karotten sehr niedrig. Sie liegt bei etwa 2 (zum Vergleich: die GL von Zucker liegt bei ca. 100), was bedeutet, dass frisch gepresster roher Karottensaft die Insulinausschüttung nicht übermässig stark beeinflusst. So spricht also auch aus dieser Sicht alles für das Trinken von frischem Karottensaft bei Diabetes.[72]

---

[68] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[69] http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/diabetes/news/grapefruit-pflanzenstoff-wirkt-wie-medikament_aid_545409.html
[70] http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/ernaehrung-was-den-salat-so-gesund-macht-a-785380.html
[71] http://www.rundschau-online.de/ernaehrung/-neue-harvard-studie-so-ungesund-sind-orangensaft-und-co,15811626,24747752.html
[72] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/saftkur-ia.html

Bei Diabetikern stabilisiert Aloe Vera den Blutzucker

Diabetespatienten, die Aloe Vera drei Monate lang einnehmen, berichten von einer deutlichen Senkung des Nüchternblutzuckers. Außerdem sinken die Cholesterinwerte und auch das Gesamtcholesterin. Zahlreiche Studien belegen die antidiabetischen Eigenschaften von Aloe Vera.

Außerdem werden Diabetiker wahrscheinlich von der positiven Wirkung der Aloe auf das Blut profitieren. Denn Aloe reinigt »schmieriges« Blut und stärkt die Durchblutung von Armen und Beinen. Diabetiker, die an einer peripheren Neuropathie leiden (die mit Taubheitsgefühl an Händen und Füßen einhergeht) werden mit Sicherheit durch Aloe-Vera-Ergänzungsmittel eine Besserung verspüren.[73]

Warnung: Milchkonsum und Diabetes:

Milcheiweiß, Milchzucker, Fett und gesättigte Fettsäuren in Milchprodukten bedingen erhebliche gesundheitliche Risiken für Kinder und fördern die Entwicklung von Fettleibigkeit, Diabetes und Herzerkrankungen.

Hohe Milcheiweißzufuhr durch industrielle Säuglingsnahrung steigert das Wachstum der Kinder und fördert ein Übergewicht der Kinder bis ins Schulalter. Beschleunigtes frühkindliches Wachstum geht mit einem erhöhten Asthmarisiko einher.

Die „Amerikanische Akademie für Kinderkrankheiten“ empfiehlt, Kleinkindern unter einem Jahr keine Kuhmilch zu geben, weil bei einer Ernährung, die reich an Milch und Milchprodukten ist, ein Eisenmangel wahrscheinlich ist. Kuhmilch-Produkte haben zudem einen nur sehr geringen Eisengehalt. Wenn Milchprodukte ein wichtiger Teil der Ernährung werden, wird auch ein Eisenmangel immer wahrscheinlicher.

Koliken sind ein weiteres Problem bei Milchkonsum. Bis zu 28 % der Kinder leiden unter Koliken während der ersten Lebensmonate. Kinderärzte wissen schon seit langem, dass Kuhmilch oft der Grund ist. Wir wissen jetzt, dass sogar stillende Mütter Koliken bei ihren Babys auslösen, wenn die Mütter Kuhmilch konsumieren. Die Antikörper aus der Milch können in den Blutkreislauf der Mutter, dann in ihre Muttermilch und anschließend ins Baby gelangen. Darüber hinaus scheinen Nahrungsmittelallergien das Ergebnis des Konsums von Kuhmilch zu sein, insbesondere bei Kindern. Kuhmilch steht auch im Zusammenhang mit chronischer Verstopfung bei Kindern. Forscher sagen auch, dass Milchkonsum zu Wundsein am Po und Schmerzen beim Stuhlgang führt, was wiederum eine Verstopfung bei den betroffenen Kindern zur Folge hat.

In einer Studie der spanischen Universitäten von Cordoba und Granada wurde Adipositas im Kindesalter untersucht. Ein erhöhter Verzehr tierlicher Proteine, besonders in frühen Lebensphasen, begünstigt die Entstehung von Übergewicht und Insulinresistenz. Das Gleiche trifft auf ballaststoffarme Ernährungsformen (z. B. Süßigkeiten, Weißmehlprodukte) zu.[74]

Grapefruitsaft schützt vor Gewichtszunahme und Diabetes

Grapefruitsaft könnte das Diabetes-Medikament Metformin ersetzen, so das Ergebnis einer Studie von Wissenschaftlern der University of California (UC) Berkeley. Außerdem kann die Grapefruit helfen, das Gewicht zu halten und den Blutzuckerspiegel zu senken.[75]

Kurkuma:

Zu den ernsteren Krankheiten, zu deren Verhütung oder Behandlung Kurkuma eingesetzt wird, zählen entzündliche Darmerkrankung, rheumatoide Arthritis, Mukoviszidose, Alzheimer, Diabetes und ***Krebs***.[76]

Magnesiumöl:

Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Magnesium zeigt positive

---

[73] http://info.kopp-verlag.de/neue-weltbilder/lebenskunst/mike-adams/die-wunderpflanze-aloe-vera-ein-natuerliches-mittel-bei-krebs-hohem-cholesterinspiegel-diabetes-.html

[74] http://www.provegan.info/de/infothek/detailseite-infothek/kleine-zusammenfassung-der-gesundheitlichen-schaedigungen-durch-milchprodukte-aktualisierte-fassung/

[75] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/grapefruitsaft-schuetzt-vor-gewichtszunahme-und-diabetes.html (Artikel von Julie Wilson)

[76] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/kali-sinclair/kurkuma-der-natuerliche-krebshemmer.html

Resultate bei Diabetes.[77]

Kokosnuss gesund für Diabetiker:
Vor allem für Diabetiker soll die Kokosnuss gesund sein. Die enthaltenen mittellangen Fettsäuren sollen die Insulin-Resistenz senken und die Bauchspeicheldrüse anregen, mehr Insulin zu produzieren.[78]

Mistelsaft (weiße Mistel), Knoblauch, Bockshornklee (->hohe entzündungshemmende Wirkung, Abnehmen), Apfel (alte Sorte), resistente Stärke=so gut wie keine Blutzuckerwirkung - Blutzuckerkiller, Kartoffeln abkühlen lassen, leicht unreife Banane), Heidelbeeren, Paprika (rot, gelb), Weinblätter (Gerbstoffe sind verdauungsfördernd) [79]

Vitamin D:
Neuen Forschungen zufolge wirkt sich ein Vitamin-D-Mangel auf den Glucosestoffwechsel aus und steht mit Diabetes möglicherweise in einem engeren Zusammenhang als Übergewicht. In einer Studie mit 118 Probanden entwickelten jene mit niedrigem Vitamin-D-Spiegel eher Diabetes vom Typ 2, Prä-Diabetes (Insulinresistenz) oder das metabolische Syndrom, ungeachtet ihres Gewichts.
Unter den übergewichtigen Probanden hatten jene ohne Stoffwechselstörungen höhere Vitamin-D-Werte als die Personen mit solchen Störungen. Und unter den schlanken Probanden hatten jene mit Stoffwechselstörungen eher niedrige Vitamin-D-Werte. Einer der Autoren hält fest:
»Die Studie weist darauf hin, dass Vitamin-D-Mangel und Fettleibigkeit synergistisch zusammenwirken und dadurch das Risiko für Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen erhöhen. Eine durchschnittliche Person könnte ihr Risiko senken, indem sie sich gesund ernährt und sich genügend im Freien bewegt.«
Dies ist nicht das erste Mal, dass ein Zusammenhang von Vitamin D und Diabetes nachgewiesen wurde. Laut einer indischen Studie können Vitamin-D- und Kalzium-Präparate in Kombination mit Sport davor schützen, dass sich aus Prä-Diabetes voll ausgebildeter Diabetes entwickelt. Erhöhte man in dieser Studie den Vitamin-D-Wert um nur eine Einheit, sank das Risiko, dass sich aus Prä-Diabetes Diabetes entwickelte, um 8 Prozent.
Eine andere, 2013 veröffentlichte Studie4 fand heraus, dass Typ-2-Diabetes bei oraler Verabreichung von wöchentlich 50 000 Internationalen Einheiten (IE) Vitamin D3 über 3 Wochen zu »einer deutlichen Verringerung« von Nüchtern-Blutglucose und -Insulin führt. Auch andere Studien stützen diesen Zusammenhang. Eine Studie mit annähernd 5680 Probanden mit gestörter Glucosetoleranz konnte nachweisen, dass eine Vitamin-D-Zufuhr die Insulinsensitivität um 54 Prozent erhöht.9
Vitamin D reduziert die Insulinresistenz unter anderem, indem es den Kalzium- und Phosphorstoffwechsel beeinflusst sowie den Insulinrezeptor hochreguliert.10[80]

Medikamente und Diabetes:
Bestimmte Wirkstoffe können das Risiko für Stoffwechselstörungen erhöhen. Statine etwa können zu arzneimittelbedingtem Diabetes führen. Und atypische Antipsychotika wie Quetiapin, ein Medikament gegen bipolare Störungen, ***stehen ebenfalls mit einem erhöhten Risiko für Hyperglykämie (Überzuckerung) und Diabetes in Zusammenhang***. In letzterem Fall weisen Versuche darauf hin, ***dass Vitamin D3 diese Folgen verhindern könnte.*** Im American Journal of Managed Care ist zu lesen:11
»Atypische Antipsychotika werden schon lange mit einem erhöhten Risiko für Hyperglykämie assoziiert, die zu Diabetes, diabetischer Ketoazidose, Koma und sogar zum Tod führen kann.
Zu den vermutlichen Faktoren, die dies fördern, gehören Gewichtszunahme, verringerte Insulinsekretion aus den Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse und Insulinresistenz.
Um festzustellen, ob es Medikamente gibt, die diese Tendenz zu Hyperglykämie senken könnten, analysierten die Forscher das FDA Adverse Event Reporting System (FAERS) – die Datenbank der FDA (US-Arzneimittelbehörde) für die von Patienten gemeldeten Nebenwirkungen oder Medikationsfehler.

---

[77] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[78] http://www.t-online.de/ratgeber/heim-garten/essen-trinken/id_71587844/kokosnuss-wie-gesund-ist-die-palmfrucht-.html
[79] http://www.horeb.org/xyz/podcast/lh_gesundheit/20150223lh.mp3
[80] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/dr-joseph-mercola/der-zusammenhang-von-vitamin-d-und-insulinresistenz.html

Durch Kreuzverweise zwischen atypischen Neuroleptika und Hyperglykämie kamen die Wissenschaftler zur Schlussfolgerung, dass Patienten, denen gleichzeitig Vitamin D und Quetiapin verordnet wurde, weniger zu Hyperglykämie tendierten.«[81]

Warnung: Phtalate in Kosmetika:

Phthalate sind solche gesundheitlich bedenklichen Zusatzstoffe, die auf die Qualität des Pflegeprodukts gar keinen Einfluss haben, sondern vielmehr aufgrund obskurer Gesetze und Tricks seitens der Kosmetikindustrie in die Schönheitspflege geschmuggelt werden und sich unter der Haut als unschöne Krankheitserreger entpuppen.

Oder hätten Sie gedacht, dass Sie durch die Verwendung von Feuchtigkeitscremes, Seifen, Nagellack, Haarsprays und Parfums ihr Diabetes-Risiko deutlich erhöhen und vielerlei andere gesundheitliche Schäden davontragen können? Der Wissenschaft ist bereits bekannt, dass Phthalate das endokrine System des Menschen beeinträchtigen und an hormonellen Funktionsstörungen beteiligt sind. Auch Greenpeace warnt seit Jahren vor den Auswirkungen von Phthalaten auf den Menschen als auch auf die Umwelt. Im Rahmen des amerikanischen Gesundheitsprogramms National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) untersuchte ein Forschungsteam des Brigham and Women`s Hospital (BWH) die Schadstoffbelastung durch Kosmetika von 2.350 weiblichen Testpersonen. Dabei sollten insbesondere mögliche gesundheitliche Risiken durch Phthalate ermittelt werden, deren Abbauprodukte im Urin messbar sind.

Die Proben ergaben, dass mit der Menge der nachgewiesenen Phthalate insbesondere das Diabetes-Risiko steigt. Bei überdurchschnittlich hohen Mengen von Mono-3-Carbolypropyl-Phthalaten, die u.a. in Kosmetika und Seifen zum Einsatz kommen, soll die Wahrscheinlichkeit an Diabetes zu erkranken um bis zu 60 Prozent steigen. ***Schon leicht erhöhte Werte der Chemikalien Mono-n-Butyl-Phthalat und Di-2-Ethylhexyl-Phthalat, die vorwiegend in Haarsprays zu finden sind, reichen wiederum aus, um das Diabetes-Risiko um 70 Prozent zu erhöhen.*** Die Wissenschaftler führten ihre Erkenntnisse auf die störenden Einwirkungen der Phthalate auf die Selbstregulation des Stoffwechsels (Homöostase) und den daraus entstehenden Fehlfunktionen zurück.

Dies ist ein wichtiger erster Schritt in der Erforschung der Verbindung zwischen Phthalaten und Diabetes. Wir wissen, ***dass Phthalate neben Pflegeprodukten auch in gewissen Arten von medizinischen Geräten und Medikamenten enthalten sind, die für die Behandlung von Diabetes eingesetzt werden***. Dies könnte auch eine Erklärung dafür sein, dass an Diabetes erkrankte Frauen höhere Phthalat-Werte aufweisen, kommentierte Studienleiterin Dr. Tamarra James-Todd die Analyse.[82]

Senföle:

Senföle aus Kapuzinerkresse beeinflussen den zellulären Zucker- und Entgiftungsstoffwechsel

Kapuzinerkresse enthält Senfölverbindungen, die sich beim Verzehr durch einen scharfen Geschmack bemerkbar machen. Eine Studie zeigt nun, dass dieses Senföl antidiabetisch wirkt und die Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels aktiviert.

In der Natur kommen Senföle vor allem chemisch gebunden als sogenannte „Senfölglycoside“ (Glucosinolate) in Kreuzblütlern (Senf, Brokkoli, Pak Choi, Radieschen, Meerrettich, Garten- und Kapuzinerkresse) vor. Aus der Naturheilkunde ist seit langem bekannt, dass Senfölverbindungen aus Meerrettich und der essbaren Großen Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus) antibakterielle Eigenschaften besitzen. Seit kurzem gibt es aber auch wissenschaftliche Hinweise auf antidiabetische Effekte dieser bioaktiven Pflanzeninhaltsstoffe.[83]

Darmflora:

Chinesische Wissenschaftler fanden bei Patienten mit Typ-2-Diabetes eine moderate Darmfehlbesiedelung (Dysbiose). „Gute“ Bakterien verringerten sich bei Typ-2-Diabetikern zahlenmäßig zugunsten diverser potentiell krankmachender Bakterien.[84]

---

[81] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/dr-joseph-mercola/der-zusammenhang-von-vitamin-d-und-insulinresistenz.html

[82] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/diabetes-durch-phthalate-in-kosmetika-ia.html

[83] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/gesundheit-senfoele-aktivieren-entgiftungsprozesse-20161012205737

[84] http://portionsdiaet.de/wissen/darmgehirn-darmbakterien-stimmung-und-ubergewicht

Darmflora:
Modifikationen in der Bakterienzusammensetzung erhöhen auch das Risiko, eine Insulinresistenz zu entwickeln, nämlich dann, wenn die Barrierefunktion des Darms gestört wird. Eine gesunde Darmflora schützt den Körper vor Infektionen oder anderen schädlichen Stoffen. Vor allem Bakterien namens Akkermansia muciniphila und Clostridiales-Arten sollen an dem Aufbau und der Erhaltung der Darmbarriere beteiligt sein. Eine Störung dieses empfindlichen Systems führt dazu, dass vermehrt bakterielle Schadstoffe wie Lipopolysaccharide (LPS) eindringen und Entzündungsreaktionen verursachen können. Diese Vorgänge führen unter anderem zu einer Insulinresistenz und Hyperinsulinämie, die bei Typ-2-Diabetes und seinen Vorstadien auftreten.
Verschiedenen Studien zufolge kann die Zusammensetzung der Darmflora auf einen Typ-2-Diabetes hinweisen. Wie Untersuchungen ergaben, ist bei Diabetikern die Zahl an Buttersäure-produzierenden Clostridiales-Bakterien reduziert. Dagegen treten Proteobakterien sowie Lactobacillus gasseri und Streptococcus mutans vermehrt auf.[85]

Natur-Zelolith:
Gegen Diabetes[86]

Warnung:
Diabetes durch Antipsychotika
Das Diabetesrisiko von Kindern und Jugendlichen, die mit Antipsychotika behandelt werden, ist – laut einer dänischen Langzeitstudie an etwa 50.000 jungen Psychiatriepatienten – fast dreimal so hoch wie bei minderjährigen Patienten, die nicht medikamentös behandelt werden. Antipsychotika sind Psychopharmaka, die z. B. bei Autismus, Depressionen, psychischen Problemen, aber auch bei ADHS, Ängsten und Schlafstörungen eingesetzt werden. Besonders Mädchen sind gefährdet, aufgrund der Einnahme von Antipsychotika an Diabetes Typ II zu erkranken.[87]

Sulforaphan:
Der Stoff kommt beispielsweise in Kresse, Radieschen, Rettich und Brokkoli vor und wird dann als Glukoraphan bezeichnet. Das gehört zu den Senfölglykosiden und ist für den scharfen und manchmal etwas bitteren Geschmack zuständig. Glukoraphan entsteht beim Zerkauen zu Sulforaphan, das möglicherweise gegen Tumore und Autismus gute Wirkungen entfaltet. Doch kann es auch helfen, einen gestörten Zuckerstoffwechsel auszugleichen?
Forscher verabreichten insgesamt 97 Probanden mit Übergewicht und Diabetes Typ 2 regelmäßig entweder ein hochkonzentriertes Brokkolisprossen-Extrakt oder ein wirkungsloses Placebo. Nach zwölf Wochen war die Untersuchung beendet und die Forscher stellten fest, dass die Studienteilnehmer, die den Wirkstoff bekommen hatten, messbar bessere Blutzuckerwerte aufwiesen. Die senkenden Effekte waren zudem sowohl beim Nüchtern- als auch beim Langzeit-Blutzuckerspiegel zu sehen.[88]

Natron:
Diabetes heilt mit Natron in 10 bis 30 Tagen (90% Erfolgsquote). Die restlichen 10% heilen mit Rohkost-Diät, Blutgruppenernährung oder mit Yacón in einigen Monaten. Der pH-Wert im Körper steigt, das Blut hat mehr Sauerstoff, der heilt und neutralisiert alles, und auch der Pankreas wird gesund und produziert wieder sein Insulin. (Michael Palomino, 2016)[89]

Verzehr von an Beta-Cryptoxanthin reichen Früchten (z.B. Kaki-Früchte):
Überdies kann der Verzehr von an Beta-Cryptoxanthin reichen Früchten dazu beitragen, um u. a. das Risiko für Insulinresistenz zu vermindern. Chinesische Forscher haben im Rahmen einer Studie an der Yangzhou University 46 Kakisorten auf ihre Wirkstoffe hin analysiert und dabei insgesamt mehr als 30 Carotinoide

---

[85] http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=51005 https://www.zentrum-der-gesundheit.de/tipps-zum-abnehmen-ia.html
[86] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA
[87] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/diabetes-antipsychotika-140907-news.html
[88] http://www.n-tv.de/wissen/Pflanzenstoff-koennte-Diabetikern-helfen-article19891236.html
[89] http://www.med-etc.com/med/merk/merkblatt-diabetes.htm

identifiziert.Dabei haben sie festgestellt, dass in allen untersuchten Kakisorten nicht das Beta-Carotin, sondern ein Xanthophyll (die zweite wichtige Carotinoid-Gruppe) die Oberhand hatte, nämlich Beta-Cryptoxanthin. Allein dieser Stoff machte im Fruchtfleisch und in der Schale im Schnitt 30 Prozent des gesamten Carotinoid-Gehaltes aus. Während Beta-Carotin in sehr vielen Obst- und Gemüsearten enthalten ist, gibt es vergleichsweise wenige, in denen Beta-Cryptoxanthin steckt. Die Kaki zählt neben dem Kürbis, Chili und der Mandarine zu den allerbesten Quellen für dieses Carotinoid, das übrigens ebenfalls als Provitamin A fungiert. Bedenken Sie hierbei aber, dass die Bioverfügbarkeit z.B. von Beta-Carotin von zahlreichen Faktoren wie dem individuellen Gesundheitsstatus abhängig ist. Wenn Sie die Kaki pürieren oder einfach gut kauen und zudem *mit etwas Fett kombinieren*, indem Sie beispielsweise – wie eingangs erwähnt – Ihre Kaki mit Mandelmus zubereiten, können Sie schon viel dazu beitragen, um die Bioverfügbarkeit zu optimieren. Die maximale Resorptionsrate von Beta-Carotin liegt immerhin bei rund 60 Prozent.[90]

Magnesium und B 6:

Magnesium hilft außerdem bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels. So spielt es zusammen, mit dem Vitamin B6 die Hauptrolle bei der Entstehung von Diabetes. Die Entgiftung einer Stoffwechselsubstanz (Xanturensäure), die Beta-Zellen (Ort der Insulinproduktion) zerstört, kann mit Magnesium– und Vitamin b6-Mangel nicht eingeleitet werden, somit werden die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse nachhaltig geschädigt. Quelle: https://krank.de/ernaehrung/magnesiummangel/schwindel-durch-magnesiummangel/[91]

Blutzuckersenkende Wirkung der Bittermelone untersucht:

Wie die Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) in einer Mitteilung berichtet, kann ein Bittergurke-Extrakt den Nüchternblutzucker bei Menschen im Frühstadium einer Zuckerkrankheit vom Typ 2 – sogenannte Prädiabetiker – deutlich senken.

Der Nachweis für diesen positiven Effekt der Bittergurke konnten Ernährungswissenschaftler im Rahmen eines randomisierten Doppelblindversuchs erbringen, bei dem die Versuchspersonen unter Verwendung eines Zufallsmechanismus unterschiedlichen Gruppen zugeordnet wurden.

Die Ergebnisse der Studie sind im internationalen „Journal of Ethnopharmacology“ erschienen.

Sie bauen auf gemeinsamen Forschungsarbeiten in Gießen, Taiwan und Tansania auf, bei denen in den vergangenen zehn Jahren die blutzuckersenkende Wirkung der Bittergurke (Momordica charantia) untersucht wurde.

Wie der Leiter der Studie, Prof. i.R. Dr. Michael Krawinkel vom Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU) erläuterte, seien aus ethischen Gründen nur Probandinnen und Probanden in die Studie eingeschlossen worden, die sich im Frühstadium einer Erkrankung an Diabetes mellitus befanden und noch keine medikamentöse Therapie benötigten.

Die Auswahl dieser Studiengruppe bringe es zwangsläufig mit sich, dass die gemessenen Abweichungen nicht sehr groß sind. Umso schwieriger sei es gewesen, die Wirkung nachzuweisen. Dies sei jedoch auf jeden Fall gelungen.

Denn die Studie ergab, dass der Effekt auf den Nüchternblutzucker umso größer ausfällt, je höher der Ausgangswert ist.

Für die beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler heißt dies: Für die Gruppe der Diabetiker lässt sich ein noch stärkerer Effekt erwarten, als er bei den Prädiabetikern beobachtet werden konnte.

Da der diätetische Ansatz für Menschen von besonderer Bedeutung ist, die keinen sicheren Zugang zu adäquater medikamentöser Behandlung haben, wurde die Studie in der Stadt Moshi in Tansania am Kilimanjaro Christian Medical Center durchgeführt.

Mehrere Komponenten für den Effekt der Bittergurke verantwortlich

Wie es in der Mitteilung der Uni heißt, haben sich in den letzten Jahrzehnten chronische nicht-infektiöse Krankheiten wie der Diabetes mellitus Typ 2 weltweit stark ausgebreitet, weil sich die Ernährungsgewohnheiten verändert haben.

Das stellt nicht nur die einzelnen Menschen und ihre Familien, sondern auch die Entscheidungsträger in Ländern mit wenig Geld für das Gesundheitswesen vor enorme Herausforderungen.

---

[91] https://krank.de/ernaehrung/magnesiummangel/schwindel-durch-magnesiummangel/

Daraus ermisst sich die Bedeutung der Prävention und Behandlung durch eine Ernährung, die der Zuckerkrankheit und ihren Folgen vorbeugt. Bei dieser Ernährung können neben allgemeinen Regeln spezielle Gemüse eine besondere Rolle spielen.
Dass die Bittergurke (englisch ‚karela' oder auch ‚bitter melon') den Blutzucker beeinflusst, ist zwar bereits länger bekannt, es gab aber bisher keine Studie, die den Effekt wissenschaftlich haltbar als signifikant zeigen konnte. Das Untersuchungsmaterial aus Bittergurke und Gurke zum Vergleich wurde im World Vegetable Center in Taiwan hergestellt, in dem in Kooperation mit der Arbeitsgruppe Internationale Ernährung des Gießener Instituts für Ernährungswissenschaft auch Vorstudien durchgeführt worden waren.
Diese zeigten, dass nicht ein einzelner Wirkstoff, sondern mehrere Komponenten für den Effekt der Bittergurke verantwortlich sind.[92]

Ingwer:
Ingwer senkt den Zuckerspiegel bei Diabetikern: Eine Studie der Universität von Yazd im Iran zeigte 2014, dass Ingwer Diabetikern eine wertvolle Hilfe sein kann: Insgesamt 88 Menschen mit Diabetes Typ II bekamen über acht Wochen hinweg dreimal täglich eine 1-Gramm-Ingwerkapsel oder ein wirkstofffreies Placebo. In der Ingwergruppe reduzierte sich der Blutzuckerspiegel um 10,5 Prozent. In der Placebo-Gruppe stieg er dagegen um 21 Prozent an. Auch der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) konnte durch die Wurzel deutlich gesenkt werden. Der Grund: Ingwer-Inhaltsstoffe unterstützen die Aufnahme von Glukose in die Muskelzellen unabhängig von einer Insulingabe.[93]

Moringa:
Die Pflanze zeigt sich außerordentlich wirksam bei der Behandlung von Diabetes mellitus. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Moringa den Blutzucker, Urinzucker und Urin-Proteine bei Diabetespatienten senken kann.[94]

Die Zwiebel unterstützt Diabetiker:
Wissenschaftler von der Zhejiang University in China haben genau untersucht, auf welchem Wege die Zwiebel Diabetikern zugutekommt.
Einer der wichtigsten Effekte der Zwiebel ist hierbei die hypoglykämische Wirkung, also die Abnahme des Blutzuckerspiegels, wobei auch hier insbesondere die Schwefelverbindungen und die Flavonoide eine grosse Rolle spielen.
Diese Stoffe helfen nämlich dabei, den Blutzucker, die Blutfette, den oxidativen Stress und die reaktiven Sauerstoffradikale zu reduzieren, wodurch u. a. die Insulinresistenz der Zellen gemindert und wenn erforderlich die Insuinfreisetzung gesteigert wird.[95]

Diese Lebensmittel enthalten gefährliche Transfette
Transfette: Diese Lebensmittel enthalten "Killerfette". In unserem Essen finden sich überall Transfette. Fertigpanaden auf Fisch, Hühner- oder Schweinefleisch sind besonders reich an Transfettsäuren. (Quelle: Getty Images/DronG) Sie stecken nicht nur in Chips, Pommes und Croissants. Auch Panaden, Saucen und Müsliriegel enthalten einen hohen Anteil an Transfettsäuren. Diese gelten als gefährliche Krankmacher. Denn sie schaden nicht nur der Figur, sondern auch den Gefäßen, dem Herzen und sogar dem Gehirn.
Transfette sind künstlich gehärtete Fette, die der Körper nicht verarbeiten kann. Sie entstehen beim industriellen Härten von Ölen, aber auch beim ***Erhitzen und Braten von ungesättigten Fettsäuren***.
Gefährliche Fettsäuren: Warum Transfette so schädlich sind
Transfette haften fest und klebrig an den Zellen
Wie eine klebrige Masse kleben die Transfettsäuren an Zellwände, Blutbahnen und Nerven und beeinträchtigen diese in ihrer Funktion. "Schon geringe Mengen von ihnen verdoppeln das Risiko für Herz-

---

[92] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/natuerlicher-blutzuckersenker-gesunde-bittermelone-wirkt-diabetes-typ-ii-entgegen-20180611412872
[93] https://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/ingwer/
[94] https://www.epochtimes.de/gesundheit/moringa-schuetzt-vor-krebs-und-diabetes-und-verschafft-asthmatikern-linderung-video-a1324733.html
[95] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html#toc-die-zwiebel-schutzt-vor-bauchspeicheldrusenkrebs

Kreislauf-Erkrankungen", sagen Dr. Ulrich Strunz und Andreas Jopp in ihrem Buch "Fit mit Fett" (Heyne Verlag). Kein anderes Fett habe derart fatale Auswirkungen auf die Gesundheit. Daher sprechen der Arzt und der Medizinjournalist von "Killerfetten".

Diese Produkte sind Transfettbomben:

Croutons (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Cracker (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Pommes frites (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Bratensauce (Quelle: Imago/Westend61) Berliner (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Plätzchen (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Panierte Hühnerbrust (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Kartoffelchips (Quelle: Thinkstock by Getty-Images) Müsliriegel (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Schlechte Cholesterinwerte als Folge

"Transfette beeinflussen die Blutwerte negativer als jedes andere Fett", sagen die Autoren. Durch den Verzehr von transfetthaltigen Lebensmitteln erhöhe sich der Wert des LDL-Cholesterins, auch "schlechtes" Cholesterin genannt. Es hat die Eigenschaft, sich verstärkt in den Gefäßen abzulagern und damit die Gefäßverkalkung zu fördern. Der Wert des herzschützenden HDL-Cholesterins dagegen sinkt.

Ein dauerhafter Konsum der gefährlichen Fettsäuren kann somit zum Verschluss von Herzkranz- und Hirngefäßen führen und steigert somit das Risiko für Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Blutfette: Diese Lebensmittel senken Ihr LDL-Cholesterin

Vorsicht bei diesen Transfettbomben

Vor allem in Pflanzenfetten, die industriell teilgehärtet sind, kommen Transfettsäuren vor. Damit lässt sich etwa flüssiges Fett in Backfett umwandeln. Da diese Technik kostengünstig ist und Produkte länger haltbar macht, gelangen Transfette in zahlreiche Lebensmittel. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sind besonders betroffen:

Backwaren: Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts

Fast Food: Pommes frites, Pizza, Burger

Fertiggerichte: Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets

Süßwaren und Snacks: Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel

Verbraucher müssen sich mit dem Hinweis auf "gehärtete" oder "zum Teil gehärtete Fette" zufrieden geben. Dies sagt aber nichts über den Gehalt an Transfetten aus.

Selbermachen statt zu Fertigprodukten greifen

Grundsätzlich sollten Transfette so wenig wie möglich in der täglichen Ernährung vorkommen und nicht mehr als ein Prozent der Nahrungsenergie ausmachen, empfiehlt die DGE. Um das zu erreichen, sollten industrielle Fertigprodukte weitestgehend gemieden werden.

Wer nicht auf Kekse, Croissants und Pizza verzichten möchte, backt am besten selbst. Doch auch beim Selbermachen gilt es, vorsichtig zu sein: Die beim Backen verwendeten Fette müssen mit dem Hinweis "ohne gehärtete Fette" versehen und hitzebeständig sein, sonst können auch hier Transfette entstehen. Auch bei der Zubereitung gibt es einiges zu beachten. "Spülen Sie immer die Pfannen nach dem Braten aus und benutzen Sie kein Fett zweimal", schreiben Strunz und Jopp.

Vom Verzehr frittierter Lebensmittel in Fast-Food-Restaurants und Imbissstuben rät der Experte grundsätzlich ab. Dort nämlich würden Frittieröle stundenlang dauererhitzt. Dadurch entstehe ein giftiges Gemisch aus Transfetten und anderen Fetten.

Beim Braten das richtige Öl verwenden:

Zum Garen oder scharfen Anbraten von Fleisch ist ebenfalls nicht jedes Fett zu empfehlen. Am besten eignen sich zum Beispiel die sehr hitzebeständigen Kokosfette oder speziell als Bratöle deklarierte Pflanzenöle, in denen der Anteil von Ölsäure besonders hoch ist. Rapsöl, Olivenöl und Sonnenblumenöl können ebenfalls verwendet werden, allerdings nur unter Aufsicht: Beginnt das Öl zu rauchen, bilden sich schädliche Fette.

"Ölwechsel" kann das Herz-Kreislauf-Risiko halbieren

Dass es sich lohnt, den Konsum transfetthaltiger Lebensmittel weitgehend einzuschränken, zeigt eine Harvard-Studie ("Nurses' Health Studie"), auf die Strunz und Jopp verweisen. Demnach sinkt das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um satte 56 Prozent, wenn nur zwei Prozent der klebrigen Transfette durch gesättigte Fette aus Ölen ausgetauscht würden. Die Experten veranschaulichen das an einem Beispiel: "Statt einer Portion McTransfett-Pommes oder Chicken Nuggets greifen Sie lieber mal zu einem Salat mit Hühnerbrust und Olivenöldressing".

Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, ***desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein***

40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[96]

Heidelbeeren schützen vor Typ-2-Diabetes

Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Heidelbeeren essen, ein reduziertes Risiko für Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen haben. Dies kann daran liegen, dass Heidelbeeren einen hohen Anteil an natürlich vorkommenden Verbindungen namens Anthocyane haben, erklären die Autoren der Studie. Diese Verbindungen sind in Früchten für die rote und blaue Farbe verantwortlich. Andere Studien haben schon gezeigt, dass sie einige Marker für Herzerkrankungen verbessern können.[97]

Wie ein Ungleichgewicht im Mikrobiom zu Diabetes führen kann:

Gesunde und prädiabetische Personen wurden in der Studie über einen Zeitraum von vier Jahren untersucht. In regelmäßigen Abständen wurde das Darm- und Nasenmikrobiom der Teilnehmenden dokumentiert. Die erste Erkenntnis war, dass sich die Darmbakterien gesunder Teilnehmenden von denen mit Prädiabetis unterscheiden. Darüber hinaus sehen die Forschenden auch einen Zusammenhang zwischen der veränderten Darmflora und einem schlechteren Immunsystem, welches Prädiabiker aufzeigten.[98]

Verbrauch von hochverarbeiteten Lebensmitteln hat dramatisch zugenommen

AGEs sind Proteine oder Lipide, die nach Exposition gegenüber Zucker glykiert werden und in hohem Maße in Junk-Food enthalten sind – aus Zucker, verarbeiteten Lebensmitteln, in der Mikrowelle erhitzten Lebensmitteln und geröstetem oder gegrilltem Fleisch.
Es ist bereits bekannt, dass AGEs eine Rolle bei der Entwicklung und dem Fortschreiten verschiedener Krankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose (Arterienverkalkung) und neurologischer Erkrankungen spielen.[99]

Zitronenschalen stecken voller Citrus-Flavonoide: enorm gesundheitsfördernde Pflanzeninhaltsstoffe. Effekt gegen Folgen von Diabetes – 200 Studien[100]

Kein Fleisch:

Über sechs Millionen Deutsche leiden an Diabetes, 95 Prozent an Diabetes Typ 2. Eine neue Studie zeigt, wie fleischarme Ernährung die Krankheit verhindern könnte. Im Tiermodell funktioniert es.
Die richtige Ernährung hält uns gesund. Eine Binsenweisheit. Aber was ist die richtige Ernährung? Und wie viel davon? In Hinsicht auf Diabetes Typ 2 ist es eine Ernährung, in der die Aminosäure Methionin reduziert ist. Und weniger Methionin findet sich in vegetarischer oder veganer Kost. Das ist die Quintessenz einer neuen Studie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE).
Bereits in früheren Versuchen hatten die DIfE-Forscher festgestellt, dass Mäuse, die eiweißarmes Futter bekamen, unter anderem verbesserte Blutzuckerwerte hatten und mehr Energie verbrauchten als Tiere, die Standardfutter erhielten. In der neuen Studie zeigen Dr. Thomas Laeger und sein Team nun, dass sich bereits die Verringerung einer einzelnen Aminosäure positiv auswirkt. Und das ist Methionin. Weniger Methionin verbesserte den Zuckerstoffwechsel der Mäuse und deren Empfindlichkeit für das Hormon Insulin. Interessanterweise beobachteten wir die positiven Wirkungen der methioninarmen Kost, ohne den Eiweißgehalt zu verringern und unabhängig von Nahrungsaufnahme und Körperfett.
Was heißt das nun für den Menschen? Den Forschern zufolge gibt es auch beim Menschen diesen Zusammenhang. Methioninarme Ernährung steigert die Ausschüttung des Hormons FGF21, das unter anderem mit einem besseren Stoffwechsel und einem niedrigeren Blutzuckerspiegel in Zusammenhang steht. "Sollten sich die Befunde aus dem Tiermodell auf den Menschen übertragen lassen, wäre das für die Behandlung von Diabetes ein wichtiger Schritt", so Laeger in einer Mitteilung des Instituts.

---

[96] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[97] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/b-studie-so-viele-blaubeeren-uns-vor-lebensgefaehrlichen-herzkrankheiten-schuetzen-20190531455535
[98] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/bakterien-in-unserem-koerper-bestimmen-ueber-gesundheit-und-krankheit-20190608456370
[99] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/warnung-junkfood-koennte-fuer-lebensmittelallergien-verantwortlich-sein-20190609456448
[100] http://www.homeopathy.at/zitronenschalen-marmelade-das-wundermittel-als-genussbombe

Statt Kalorien zu zählen und generell auf schmackhafte eiweißreiche Lebensmittel zu verzichten, müsste nur der Methioninanteil im Essen reduziert werden. Möglicherweise reicht es bereits, wenn Betroffene hin und wieder eine vegetarische Woche einlegen und somit ihre FGF21-Spiegel in die Höhe treiben. Das könnte die Akzeptanz einer Ernährungsumstellung erheblich vereinfachen.[101]

Kein Fleisch:

Reduzierung des Fleischverzehrs senkt Risiko für Typ-2-Diabetes

Laut einer kürzlich veröffentlichten US-amerikanischen Studie reduziert der häufige Verzehr von rotem Fleisch die Lebenserwartung deutlich. Unter anderem, weil dieser Konsum mit einem höheren Risiko für Diabetes einhergeht. Deutsche Forscher berichten nun, dass schon ein gelegentlicher Fleischverzicht vor Typ-2-Diabetes schützen könnte.

Diabetes zählt zu den großen Volkskrankheiten hierzulande. Gesundheitsexperten zufolge sind derzeit rund 7,6 Millionen Deutsche zuckerkrank. In vielen Fällen kann die Stoffwechselkrankheit mit der richtigen Ernährung gut kontrolliert werden. Die Ernährung kann aber auch einen wichtigen Beitrag dazu leisten, sich vor der Krankheit zu schützen. So könnte das Risiko für Typ-2-Diabetes schon durch einen gelegentlichen Fleischverzicht reduziert werden.

Fleisch wurde mariniert

Es ist schon länger bekannt, dass häufiger Fleischverzehr das Risiko für Krankheiten wie Diabetes erhöht. Forschern zufolge könnte das Diabetes-Risiko bereits durch gelegentlichen Fleischverzicht reduziert werden. (Bild: exklusive-design/fotolia.com)

Ernährung wirkt sich auf das Diabetes-Risiko aus

In früheren wissenschaftlichen Untersuchungen konnte gezeigt werden, wie stark sich die Ernährung auf das Risiko auswirkt, an Diabetes zu erkranken.

So stellten US-amerikanische Forscher fest, dass sich diese Gefahr durch Walnüsse reduzieren lässt.

Und erst vor kurzem wurde eine Studie veröffentlicht, die zu dem Ergebnis kam, dass kohlenhydratarme Kost das Diabetes-Risiko senkt.

Andererseits gibt es aber auch Lebensmittel, die die Gefahr, zuckerkrank zu werden, erhöhen. Wissenschaftler berichteten schon vor Jahren, dass der häufige Verzehr von rotem Fleisch das Diabetes-Risiko erhöht. Gelegentlich auf Fleisch zu verzichten, könnte diese Gefahr eindämmen.

Weniger essen und länger leben

Zwar verweisen zahlreiche Studien zur positiven Wirkung des (Intervall-)Fastens darauf, dass Menschen, die weniger essen, länger und gesünder leben.

Doch neben der verminderten Kalorienaufnahme spielt auch das Verhältnis der einzelnen Nahrungsbestandteile eine wichtige Rolle, erklärt das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) in einer Mitteilung.

Forschende vom DIfE, Partner des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung, konnten nun im Tiermodell zeigen, dass allein die Reduzierung der Aminosäure Methionin Typ-2-Diabetes verhindert.

Bereits in früheren Untersuchungen fand das Forscherteam der Abteilung Experimentelle Diabetologie am DIfE heraus, dass Mäuse, die eiweißarmes Futter bekamen, unter anderem verbesserte Blutzuckerwerte hatten und mehr Energie verbrauchten als Tiere, die Standardfutter erhielten.

Die aktuellen Ergebnisse zeigen jetzt, dass schon die Verringerung einer einzelnen Aminosäure im Futter sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

So verbesserte eine Ernährung arm an Methionin den Zuckerstoffwechsel der Mäuse und deren Empfindlichkeit für das Hormon Insulin.

„Interessanterweise beobachteten wir die positiven Wirkungen der methioninarmen Kost, ohne den Eiweißgehalt zu verringern und unabhängig von Nahrungsaufnahme und Körperfett“, erklärt Dr. Thomas Laeger, Leiter des Projekts.

Wie die Experten erklären, ist Methionin eine schwefelhaltige, lebenswichtige Aminosäure, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die deshalb mit der Nahrung aufgenommen werden muss.

Wie alle Aminosäuren dient sie Eiweißen als Baustein. Methionin trägt unter anderem zur Bildung von Neurotransmittern und Hormonen bei und ist somit an vielen wichtigen Körperfunktionen beteiligt.

---

[101] https://www.mdr.de/wissen/mensch-alltag/ernaehrung-aendern-diabetes-verhindern-100.html

Obwohl auch bestimmte Nüsse, Ölsaaten und Gemüse nennenswerte Mengen der essentiellen Aminosäure enthalten, ist eine pflanzenbasierte Kost im Vergleich zu einer Ernährung mit Fleisch und Fisch in der Regel methioninarm.

Mögliche Vorteile einer vegetarischen oder veganen Ernährung:

Die Daten der Studie sprechen dafür, dass der Fibroblast growth factor 21 (FGF21) die schützende Wirkung der methioninarmen Ernährung vermittelt: Wenn weniger der Aminosäure aufgenommen wird, setzt die Leber vermehrt FGF21 frei.

Vegetarische oder vegane Kost enthält im Vergleich zu fleisch- und fischhaltigen Speisen meist geringe Mengen an Methionin.

„Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen der Abteilung Molekulare Toxikologie und des Bundesinstituts für Risikobewertung konnten wir zeigen, dass Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, verglichen mit Mischköstlern erhöhte FGF21-Spiegel im Blut haben," so Erstautorin Teresa Castaño-Martinez.

Schon nach vier Tagen vegetarischer Ernährung erhöhten sich die FGF21-Mengen auch im Blut der Mischköstler.

„Sollten sich die Befunde aus dem Tiermodell auf den Menschen übertragen lassen, wäre das für die Behandlung von Diabetes ein wichtiger Schritt", so Laeger.

„Statt Kalorien zu zählen und generell auf schmackhafte eiweißreiche Lebensmittel zu verzichten, müsste nur der Methioninanteil im Essen reduziert werden. Möglicherweise reicht es bereits, wenn Betroffene hin und wieder eine vegetarische Woche einlegen und somit ihre FGF21-Spiegel in die Höhe treiben. Das könnte die Akzeptanz einer Ernährungsumstellung erheblich vereinfachen."

Berücksichtigt werden müsse aber, dass bestimmte Gruppen, darunter beispielsweise Kinder, schwangere und stillende Frauen, einen erhöhten Bedarf an Methionin haben.

Neues Wissen zu den Entstehungsmechanismen des Typ-2-Diabetes vertiefen

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sind sich einig, dass die Spur unbedingt weiterverfolgt werden sollte. Wichtig wäre nun, herauszufinden, inwieweit die verminderte Methioninaufnahme tatsächlich zur Erhöhung der FGF21-Spiegel beiträgt.[102]

Geringeres Risiko für Diabetes durch den Verzicht auf Fleisch:

Bekanntlich ergeben sich verschiedene Vorteile für unsere Gesundheit, wenn wir nicht so viel Fleisch zu uns nehmen. Doch wie wirkt sich der Verzicht auf Fleisch auf das Risiko für Diabetes aus? Forschende fanden jetzt heraus, dass eine vegane oder vegetarische Ernährung das Risiko für Diabetes um fast ein Viertel reduziert.

Bei der aktuellen Untersuchung der Harvard T. H. Chan School of Public Health wurde festgestellt, dass eine vegane oder vegetarische Ernährung das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um fast ein Viertel verringern kann. Die Ergebnisse der Studie wurden in dem englischsprachigen Fachblatt „JAMA Internal Medicine" veröffentlicht.

Obst, Gemüse, Nüsse auf einem Tisch

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse kann das Risiko an Diabetes zu erkranken erheblich reduzieren.

23 Prozent geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes

Die Analyse von mehr als 300.000 teilnehmenden Menschen ergab, dass diejenigen, deren Ernährung hauptsächlich auf Pflanzen beruhte, 23 Prozent weniger anfällig für mit Fettleibigkeit verbundene Typ-2-Diabetes waren. Pflanzliche Lebensmittel sind reich an Antioxidantien, welche vor der Entstehung von Typ-2-Diabetes schützen. Sie verbessern die Empfindlichkeit gegenüber Insulin, dem Hormon, welches den Blutzucker reguliert. Zusätzlich verringert eine pflanzliche Ernährung die Gewichtszunahme und hilft gegen Entzündungen.

Menschen sollten mehr Obst und Gemüse konsumieren

Die Studie ist die erste ihrer Art, die auch zwischen gesunden und weniger gesunden pflanzlichen Lebensmitteln unterscheidet. Erstere Kategorie beinhaltete Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Die zweite Kategorie umfasste Kartoffeln, Weißmehl, Zucker und bescheidene Mengen tierische Produkte, erklären die Forschenden. Der Schutz vor Diabetes wird erhöht, wenn Menschen gesunde pflanzliche Lebensmittel zu sich nehmen und generell weniger ungesunde Lebensmitteln konsumieren. Die

[102] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/schon-gelegentlicher-fleischverzicht-kann-vor-diabetes-schuetzen-20190625458049

Daten haben die Bedeutung der pflanzlichen Ernährung für die Erreichung oder Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit verdeutlicht, berichten die Forschenden. Menschen sollten frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Tofu und andere gesunde pflanzliche Lebensmittel als Eckpfeiler ihrer Ernährung wählen.
Viele Fälle von Typ-2-Diabetes könnten durch richtige Ernährung verhindert werden
Die Ergebnisse der Untersuchung belegen, dass die Ernährung bei der Bewältigung von Typ-2-Diabetes von entscheidender Bedeutung ist. Die überwiegende Mehrheit der Menschen mit Typ-2-Diabetes könnte die Krankheit durch Änderungen des Lebensstils vermeiden, erläutern die Forschenden. Pflanzliche Ernährungsmuster werden in den letzten Jahren immer beliebter. Daher hielten die Autoren es für entscheidend, den Gesamtzusammenhang einer solchen Ernährung mit dem Diabetes-Risiko zu quantifizieren, zumal solche Formen der Ernährung hinsichtlich ihrer Nahrungsmittelzusammensetzung erheblich variieren können.
Die richtige Ernährung und ausreichende Bewegung schützen vor Diabetes:
Frühere Studien haben bereits gezeigt, dass eine Ernährung auf pflanzlicher Basis das Risiko für Typ-2-Diabetes reduzieren kann. Es mangelte jedoch an Forschung, um die gesamte epidemiologische Evidenz zu analysieren. Nach Ansicht der Forschenden stützen die Ergebnisse der aktuellen Studie die Aussagen, dass eine pflanzliche Ernährung vor Typ-2-Diabetes schützt. Der beste Weg, um das Risiko für Typ-2-Diabetes zu reduzieren, bleibt die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.[103]

Alzheimer, Herzinfarkt, Diabetes, Darmkrebs: Dieser Keim soll an fast jeder Krankheit schuld sein
Ist ein Keim, der Paradontitis auslöst, schuld an Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt und chronisch entzündeten Gelenken? Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin. Die Erkenntnis eröffnet den Wissenschaftlern ganz neue Möglichkeiten in der Bekämpfung der Volkskrankheiten. Beim Pharma-Konzern Cortexyme in Kalifornien wird derzeit ein Medikament getestet, das Alzheimer stoppen soll.
Alzheimer durch schlechte Mundhygiene - Zahnfleisch-Bakterien könnten Grund für Demenz sein
Die Wissenschaftler konzentrieren sich auf ein einen in der Zahnmedizin bekannten Keim: Die Mikrobe "Porphyromonas gingivalis" sorgt für Erkrankungen des Zahnfleischs, des Zahnhalteapparats sowie des Kieferknochens. Möglicherweise spielt der Keim aber auch bei Alzheimer, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs oder entzündeten Gelenken eine Rolle.
Wie "Bild am Sonntag" berichtet, ist es den Forschern jetzt gelungen, mit neuen DNA-Methoden den Keim an unterschiedlichen Krankheitsherden im Körper aufzuspüren. Etwa in verengten Herzkranzgefäßen, im Gehirn von Alzheimer-Patienten, in chronisch entzündeten Gelenken, bei Diabetes-Patienten, bei Darmkrebs und bei Müttern mit Frühgeburten. Das stäbchenförmige Bakterium ist dabei hundertmal kleiner als der Durchmesser eines Haares.
Paradontitis-Keim in Gehirnen von Alzheimer-Patienten
Eine Studie aus dem Frühjahr belegt diese Beobachtung. So fanden Forscher aus den USA, Polen und Australien in über 90 Prozent der Gehirne verstorbener Alzheimer-Patienten und im Gehirnwasser lebender Kranker Spuren des Keims. Mikrobiologie und Studien-Autor Jan Potemka sagte: Porphyromonas gingivalis tritt bei einer Vielzahl von chronischen entzündlichen Krankheiten auf. Bei Alzheimer aber sind wir am nächsten dran zu belegen, dass das Bakterium die Krankheit verursachen kann.
Keim gelangt über die Mundhöhle ins Blut
Dafür spricht auch ein Test an Mäusen, deren Mundhöhlen mit dem Bakterium infiziert wurden. Der Keim wanderte in die Gehirne und führte zu Alzheimer-ähnlichen Schäden.
Beim Menschen gelangt die Mikrobe aus der Mundhöhle durch kleine Verletzungen beim Essen, beim Zähneputzen oder beim Verwenden von Zahnseide ins Blut und breitet sich von dort weiter aus. In Deutschland leiden laut Professor Thomas Kocher, Direktor der Poliklinik für Zahnerhaltung, Parodontologie, Endodontologie, an der Uni Greifswald rund 14 Prozent der 40-Jährigen und 40 Prozent der 70-Jährigen an Paradontitis, die durch das Bakterium ausgelöst wird.
Um den Porphyromonas zu bekämpfen, ist gute Mundhygiene unumgänglich. "Vor allem die Reinigung der Zahnzwischenräume vermindert die Keimzahl erheblich", so Kocher. Diese würde sich auch positiv auf andere chronische Erkranungen im Körper auswirken.

---

[103] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/pflanzliche-ernaehrung-reduziert-das-diabetes-risiko-um-fast-ein-viertel-20190723460962

So sinken bei Diabetes nach einer Parodontose-Behandlung die Blutzuckerwerte.[104]

Entzündung und Diabetes:
Bei einer Insulinresistenz und bei der Zuckerkrankheit hat man ebenso wie bei Übergewicht vermehrt Entzündungsbotenstoffe nachweisen können. Gerade Fettzellen sind offensichtlich richtige Brandzünder – sie liefern viele der entzündungsfördernden Signalstoffe. Umgekehrt musste man feststellen, dass diese Signalstoffe wiederum die die Insulinresistenz fördern.[105]

Diabetes rückgängig machen:
Gewichtsabnahme führte bei neun von zehn Patienten zu einer Remission von Typ-2-Diabetes
Wenn von Typ-2-Diabetes betroffene Menschen abnehmen, kann dies laut AUssage der Experten die Erkrankung umkehren. So müssen die Betroffenen keine Medikamente mehr einnehmen und sie sind außerdem frei von den Symptomen und Risiken, welche normalerweise durch Typ-2-Diabetes entstehen. Neun von zehn Probanden, welche insgesamt 15 kg an Gewicht oder mehr abnahmen, erlebten eine Remission ihres Typ-2-Diabetes, sagen die Autoren. Dies zeige den wichtigen Zusammenhang zwischen Diabetes und Übergewicht, welcher auch schon in anderen Studien aufgedeckt wurde.[106]

Warnung: Ursachenspezifische Sterblichkeit: Diabetes-Erkrankte reagieren besonders auf D-Mangel:
In der Studie untersuchten die Wissenschaftler auch den Zusammenhang von ursachenspezifischer Mortalität und dem Vitamin D-Blutspiegel. Die Forschenden waren überrascht zu sehen, dass der größte Zusammenhang nicht etwa mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs festgestellt werden konnte, sondern eine ganz andere Krankheit am intensivsten auf einen Vitamin D-Mangel reagierte.
Es stellte sich heraus, dass Patienten, welche an Diabetes erkrankt waren und sich in der Vitamin D-Mangelgruppe (weniger oder gleich 50 nmol/l) befanden, ein 4,4-fach höheres Risiko aufwiesen, an der Krankheit zu sterben, als die Diabetes-Erkrankten, welche sich nicht in der Mangelgruppe befanden.
Es ist für Menschen, die an Diabetes leiden, also besonders wichtig, dass der Vitamin D-Gehalt im Körper gut reguliert ist und keine Mangelerscheinungen auftreten.
Die Wissenschaftler kommen am Ende der Studie zu dem eindeutigen Ergebnis, dass ihre Daten "einen starken Zusammenhang zwischen Vitamin D-Mangel (unter 50 nmol/l) und erhöhter Mortalität" bestätigen. Laut dem Team ist die Assoziation "am ausgeprägtesten in jüngeren und mittleren Altersgruppen und bei Todesursachen außer Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere bei Diabetes."
Es ist also jedem empfohlen, den eigenen Vitamin D-Gehalt im Körper immer im Auge zu behalten, um Mangelerscheinungen und ein erhöhtes Sterberisiko zu vermeiden.[107]

Quercetin:
Als Nahrungsergänzungsmittel wird Quercetin verwendet, um Fettleibigkeit, ***Typ-2-Diabetes***, Kreislaufstörungen, chronische Entzündungen, Heuschnupfen und affektive Störungen zu mildern.[108]

Die Zwiebel unterstützt Diabetiker
Wissenschaftler von der Zhejiang University in China haben genau untersucht, auf welchem Wege die Zwiebel Diabetikern zugutekommt.
Einer der wichtigsten Effekte der Zwiebel ist hierbei die hypoglykämische Wirkung, also die Abnahme des Blutzuckerspiegels, wobei auch hier insbesondere die Schwefelverbindungen und die Flavonoide eine grosse Rolle spielen.
Diese Stoffe helfen nämlich dabei, den Blutzucker, die Blutfette, den oxidativen Stress und die reaktiven Sauerstoffradikale zu reduzieren, wodurch u. a. die Insulinresistenz der Zellen gemindert und wenn erforderlich die Insuinfreisetzung gesteigert wird.[109]

---

[104] https://wize.life/news/gesundheit/105735/alzheimer-herzinfarkt-diabetes-darmkrebs-dieser-keim-soll-an-fast-jeder-krankheit-schuld-sein
[105] Döll, Michaela: Entzündungen. Die heimlichen Killer, München 2009, S.59
[106] https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/so-ensteht-diabetes-und-so-kann-die-erkrankung-gestoppt-werden-20200105504919
[107] https://www.tichyseinblick.de/kolumnen/olaf-opitz-klare-kante/ramelow-in-thueringen-gewaehlt-merkel-hat-ihren-willen-bekommen/
[108] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/quercetin-verringert-das-risiko-einer-viruserkrankung/

Kollagen reguliert den Blutzuckerspiegel
Kollagen wirkt sich nicht nur positiv auf die Blutgefäße aus, die bei Diabetes verhärten. Im Tierversuch zeigte sich, dass Kollagen auch den Blutzuckerspiegel und die Insulinresistenz bei Diabetes Typ 2 verbessert. Die Forscher nehmen an, dass der Grund dafür in der positiven Wirkung von Kollagen auf oxidativen Stress, Entzündungen sowie den Glukosetransporter GLUT4 und die im Zellkern befindlichen PPAR-Rezeptoren liegt, die die Expression einer Vielzahl von Genen regulieren.[110]

Zwiebeln:
Die Zwiebel übt eine Reizwirkung auf den Verdauungskanal und die zugehörigen Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse) aus. Dadurch wird der Magensaft vermehrt und damit seine Desinfektionskraft, und seine Fähigkeit, besonders Eiweißkörper aufzuspalten, verstärkt.
Die Produktion der Darmsäfte wird erhöht, krankhafte Darmbewohner (Gärungs-, Fäulnis-, Entzündungs- und Eitererreger) abgetötet, die normalen Colibakterien im Wachstum gefördert. Die desinfizierende Kraft der Zwiebel ist schon lange bekannt. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Pest und Cholera benutzt.
Aber nicht nur die Magen- und Darmschleimhaut wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – Wirkungen, die denen auf die Magen- und Darmschleimhaut gleichkommen und ebenfalls den Verdauungsprozess fördern. Es ist für die normale Funktion des Darmes außerordentlich wichtig, dass ihm mit der Nahrung Reizstoffe zugeführt werden, die die armschleimhaut zur Abgabe von Verdauungssäften anregen.
Darüber hinaus wird in der gereizten Zwölffingerdarmschleimhaut ein Hormon gebildet, das man Sekretin nennt, welches auf dem Wege über das Blut die Bauchspeicheldrüse zur Abgabe ihrer Verdauungsfermente anregt. Welch entscheidenden Einfluss gerade die reichliche Funktion der Bauchspeicheldrüse auf den Verdauungsvorgang hat, geht schon daraus hervor, dass nur die Bauchspeicheldrüse imstande ist, Fermente für die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettspaltung gleichzeitig zu produzieren. Gerade die Reizstoffe der Zwiebel vermögen in besonderem Maße die Sekretinbildung zu fördern und damit eine gute Funktion der Bauspeicheldrüse zu gewährleisten. Aber nicht nur die Bildung von Fermenten und Hörmonen (Sekretinen) wird durch die Zwiebel ermöglicht, sie enthält vielmehr auch selbst solche Stoffe. Die Zwiebel gehört zu den fermentreichsten Wurzelgemüsen. Ferner entdeckte man ein pflanzliches Hormon darin (Glukokinin), das wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse auf den Zuckerstoffwechsel wirkt und in der Lage ist, einen krankhaft erhöhten Zuckergehalt des Blutes herabzusetzen.[111]

Vitamin D und Diabetes:
Erhöhte Sterblichkeit durch Vitamin-D-Mangel: Zusammenhang vor allem bei Todesfällen von Diabetikern
Die Forscher analysierten den Zusammenhang zwischen einem Vitamin-D-Mangel im Körper und einer erhöhten Sterblichkeit. Bei der Jahrestagung der "European Association for the Study of Diabetes" wurden neue Ergebnisse geteilt.
Eine erhöhte Sterblichkeit und der Mangel von Vitamin D stehen in einem engen Zusammenhang. Vor allem bei Menschen im jüngeren und mittleren Alter konnten Parallelen gefunden werden. Auch erschreckend ist, dass ein Vitamin-D-Mangel insbesondere mit durch Diabetes verursachten Todesfällen in Verbindung gebracht werden konnte.
Viele Studien belegten bereits den Zusammenhang zwischen der erhöhten Sterblichkeit und dem Mangel an Vitamin D. Ein großer Teil der Forschung lässt sich jedoch auf die Untersuchung von älteren Testpersonen zurückführen. Hier kann eine Beeinflussung der Ergebnisse durch eine erhöhte Rate an Vitamin-D-Supplementierung nicht ausgeschlossen werden.
Studie zu Mangel an Vitamin D: 78.581 Patienten untersucht
In der Abteilung für Labormedizin des "Allgemeinen Krankenhauses" in Wien wurden zwischen 1991 und 2011 bei insgesamt 78.581 Patienten (31,5 Prozent männlich, Durchschnittsalter bei 51 Jahren) Messungen zum Vitamin D-Gehalt im Körper durchgeführt. Die Forschenden der neuen Studie nutzten Daten aus den Aufzeichnungen und verglichen diese mit dem österreichischen Sterberegister. Die Patienten wurden nach Möglichkeit bis zu 20 Jahre lang (Durchschnittszeit lag bei 10,5 Jahren) nachbeobachtet.

---

[109] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html
[110] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[111] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 191f.

Als Mittelwert für den Blutspiegel von Vitamin D wurden 50 nmol/l (Nanomol pro Liter) verwendet. Dieser Wert konnte dann mit einem niedrigen Blutspiegel (10 nmol/l) und einem hohen Blutspiegel (90 nmol/l) von Vitamin D verglichen werden.
Es stellte sich bei diesen Beobachtungen heraus, dass ein niedriger Vitamin-D-Spiegel im Blut mit einem zwei- bis dreifachen Anstieg des Todesrisikos assoziiert wurde. Bei Patienten im Alter von 45 bis 60 Jahren konnte hier der größte Effekt (2,9-fach erhöhtes Risiko) beobachtet werden.
Diabetes-Erkrankte reagieren besonders auf Vitamin-D-Mangel
Die Forscher machten extreme Beobachtungen: Um bis zu 40 Prozent sank die Gesamt-Sterblichkeit, wenn ein Vitamin-D-Blutspiegel von 90 nmol/l vorlag. Auch hier wurde der größte Effekt bei Testpersonen im Alter von 45 bis 60 Jahren gesehen. Lediglich bei Patienten über 75 Jahren ergab der höhere Vitamin-D-Blutspiegel keinen statistisch signifikanten Zusammenhang.
Eine ganz andere Krankheit reagierte besonders intensiv auf einen Vitamin-D-Mangel: Diabetespatienten:
Diabetiker aus der Vitamin-D-Mangelgruppe (weniger oder gleich 50 nmol/l) wiesen ein 4,4-fach höheres Risiko auf, an der Krankheit zu sterben, als die Diabetes-Erkrankten aus der Vergleichsgruppe. Für Menschen, die an Diabetes leiden, ist es also besonders wichtig, dass der Vitamin-D-Gehalt im Körper gut reguliert ist und keine Mangelerscheinungen auftreten.
Fazit: Die Wissenschaftler kommen am Ende der Studie zu dem eindeutigen Ergebnis: Zwischen Vitamin D-Mangel (unter 50 nmol/l) und erhöhter Sterblichkeit kann ein starker Zusammenhang bestätigt werden. Es ist also jedem empfohlen, den eigenen Vitamin-D-Gehalt im Körper immer im Auge zu behalten, um Mangelerscheinungen und ein erhöhtes Sterberisiko zu vermeiden.[112]

Mariendistel:
Bei Menschen mit Diabetes haben diejenigen, die 4 Monate lang Silymarin eingenommen haben, im Vergleich zu denjenigen, die ein Placebo bekamen, Verbesserungen ihres glykämischen Profils erfahren, einschließlich einer signifikanten Abnahme des glykosylierten Hämoglobins (HbA1c – ein Maß für den durchschnittlichen Blutzucker während der letzten 3 Monate), eines niedrigeren Nüchternblutzuckers, einer Senkung des Gesamtcholesterins sowie des LDL-Cholesterins und der Triglyzeride.12 Mariendistel kann bei Menschen mit Diabetes auch die Blutzuckereinstellung optimieren.

Warnung: Sturzgefahr bei therapiebedingten Hypoglyämien:
Ältere Diabetiker umsichtig behandeln _Bei der erapie von älteren Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2. (T2DM) sind – abhängig vom Fitnessstatus des Patienten – jeweils sehr unterschiedliche erapieziele anzustreben, weiß Dr. Hans-Martin Reuter, Jena, aus langjähriger Erfahrung. Ferner ist bei einer eingeschränkten Nierenfunktion der Insulinbedarf unter Umständen verringert. Insbesondere ist aber das Hypoglykämie-Risiko ständig zu beachten, weil eine Unterzuckerung bei älteren T2DM-Patienten folgenreich sein kann. „Hypoglykämien sind bei älteren Patienten weit verbreitet, werden aber oŒ nicht als solche wahrgenommen und dem Arzt berichtet“, wies Reuter auf eine Besonderheit dieser Klientel hin. Die Folgen sind vermehrte Stürze, kognitive Beeinträchtigungen und eine erhöhte Anzahl an Krankenhauseinweisungen. Auch deshalb ist der Zielbereich für Diabetiker im höheren Lebensalter nach oben verschoben, weil dadurch u. a. das Hypoglykämierisiko sinkt, argumentiert der Diabetologe. Er plädierte für einen geriatrischen Zielbereich für den HbA1c-Wert von 7–8. Bei Einleitung einer Insulintherapie sei Insulin lispro (z.B. Liprolog®) gut geeignet. Im Vergleich zu Humaninsulin erreicht es nicht nur eine bessere Blutglukosekontrolle, sondern auch eine geringere Inzidenz von Hypoglykämien.[113]

Die Zwiebel unterstützt Diabetiker:
Wissenschaftler von der Zhejiang University in China haben genau untersucht, auf welchem Wege die Zwiebel Diabetikern zugutekommt.
Einer der wichtigsten Effekte der Zwiebel ist hierbei die hypoglykämische Wirkung, also die Abnahme des Blutzuckerspiegels, wobei auch hier insbesondere die Schwefelverbindungen und die Flavonoide eine grosse Rolle spielen. Diese Stoffe helfen nämlich dabei, den Blutzucker, die Blutfette, den oxidativen Stress und die

---

[112] https://www.infranken.de/ratgeber/gesundheit/vitamin-d-mangel-studie-enthuellt-schreckliches-ergebnis-schlecht-fuer-den-koerper;art154607,4457916
[113] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf

reaktiven Sauerstoffradikale zu reduzieren, wodurch u. a. die Insulinresistenz der Zellen gemindert und wenn erforderlich die Insuinfreisetzung gesteigert wird.[114]

Diabetes mellitus:

Der erste Einsatz einer Kurkumazubereitung zur Senkung des Blutzuckers datiert aus dem Jahr 1972 (Srinivasan et al., 1972). Bei einem insulinpflichtigen Diabetiker normalisierte sich unter Einnahme von 5 g Kurkumapulver die diabetogene Stoffwechsellage und war auch nach 3 Monaten immer noch im Normbereich. In eine randomisierte, plazebokontrollierte Studie wurden 72 Patienten mit einem Diabetes mellitus Typ II
einbezogen Sie erhielten über 8 Wochen entweder 0,6 g Kurkumin C3 (Kurkumin, Demethoxykurkumin, Bisdemethoxykurkumin) pro Tag, 10 mg Atorvastatin oder Plazebo. Unter der Kurkumabehandlung besserte sich die Endothelfunktion wie unter der Behandlung mit dem Statin (Usharani et al., 2008). Patienten mit geringer diabetogener Stoffwechsellage (Prädiabetes) und erhöhten Adiponectinkonzentrationen im Serum erhielten über 9 Monate entweder 250 mg Kurkumaextrakt / Tag oder Plazebo. Unter der Kurkumabehandlung besserte sich die diabetogene Stoffwechsellage und die β-Zellfunktion (Chuengsamarn et al., 2012).
Patienten mit diabetischer Mikroangiopathie (N=25) erhielten offen und kontrolliert über 4 Wochen entweder 1 g des Kurkumin-Sojalecithin-Präparat Meriva (entsprechend 200 mg Kurkumin / Tag in Kombination mit Sojalecithin) oder eine konventionelle Therapie (N=25). Unter der Kurkumabehandlung besserte sich der Blutfluss in den Füssen mehr als in der Kontrollgruppe und die Beinödeme waren geringer (Appendino et al., 2011). Bei 38 Diabetikern (Dauer der Diabetes-Erkrankung mindestens 5 Jahre) mit nachgewiesener Retino- und Mikroangiopathie wurden zusätzlich zur konventionellen Therapie über 4 Wochen 2 Tabletten à 500 mg Meriva verabreicht (entsprechend 200 mg Kurkumin / Tag in Kombination mit Sojalecithin). Eine vergleichbare Patientengruppe (N=39) erhielt nur die Standardtherapie. Nach einem Monat waren die klinischen Zeichen der Mikroangiopathie gemessen an der venoarteriellen Gefässreaktion und der Abnahme der peripheren Ödeme in der Kurkumagruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich gebessert. Mittels hochauflösendem Douplex Scan konnte die Abnahme des Augenhintergrundödems (Steigerwalt's Skala) objektiviert werden. Die Abnahme des Retinaödems (Snellen Skala) ging mit einer Besserung der Sehfähigkeit einher. In der Kontrollgruppe blieben die Befunde unverändert (Steigerwalt et al., 2012).[115]

Mehr grünes Blattgemüse bedeutet weniger Typ 2-Diabetes

Mehrere Einzelstudien zeigten, dass ein erhöhter Verzehr von Obst und Gemüse das Risiko verringert, an dem sog. Altersdiabetes (Typ-2-Diabetes) zu erkranken. Eine englische Wissenschaftlergruppe vom Herzkreislaufforschungsinstitut der Universität von Leicester wertete nun alle verfügbaren Studien aus, um genauere Angaben machen zu können. Dabei ging es vor allem um die Trennung der Wirkung von Gemüse und Obst. Aus dem gesamten geprüften „Material" wurden nur die Studien ausgewählt, die mit Gesunden begannen, diese über mehrere Jahre begleiteten (sog. prospektive Studien) und bei denen Obst- und Gemüsearten getrennt und genau erfasst wurden. 6 Studien, die den strengen Kriterien entsprachen, blieben übrig. ***Als Ergebnis kam heraus, dass nur der tägliche Verzehr von grünen Blattgemüsearten zu einer statistisch gesicherten Verminderung des Diabetesrisikos führte.*** Weder mit dem Obstverzehr allein noch mit der Größe Obst und Gemüse insgesamt konnte ein gesicherter Zusammenhang zum Auftreten von Typ-2-Diabetes gefunden werden. Damit wird wieder einmal die Bedeutung von grünen Salaten, Spinat, Grünkohl, Mangold u.a. sowie des regelmäßigen Verzehrs von Gemüse bestätigt.
Hoher Gemüseverzehr kann Risiko für Altersdiabetes verringern
Um den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Obst und Gemüse und dem Auftreten von Typ-2-Diabetes zu erforschen, wurden am Institut für Medizin und Volksgesundheit des Vanderbilt Epidemiologiezentrums in Nashville, USA, 64191 gesunde Frauen nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt und über ca. fünf Jahre kontrolliert. Innerhalb des Untersuchungszeitraumes traten 1608 neue Fälle von Typ-2-Diabetes auf. Die Auswertung der erhobenen Daten ergab, dass Frauen mit einem erhöhten Verzehr von Gemüse (oberes Fünftel) ein um etwa 30 % geringeres Risiko hatten, an Diabetes zu erkranken, im Vergleich zu denen, die wenig Gemüse aßen. Auch bei der Verrechnung der einzelnen Arten oder Gruppen

---

[114] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/gemuese/zwiebeln
[115] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf

von Gemüse zeigte sich eine statistisch gesicherte Abnahme des Erkrankungsrisikos mit Zunahme der verzehrten Menge. Für Obst konnte dieser Zusammenhang nicht gefunden werden, so dass die Autoren R. Villegas und Kollegen zum Schluss kommen, dass Gemüseverzehr geeignet ist, vor dem Entstehen von Altersdiabetes zu schützen.
Salatliebhaber vermindern Diabetesrisiko auf ein Sechstel
In der sogenannten Ely Diabetes Studie wurden 1122 gesunde, zwischen 40 und 64 Jahre alte Personen ausführlich nach ihren Verzehrgewohnheiten befragt und auf einen Zusammenhang mit Diabetes II (Nicht-Insulinabhängiger Diabetes) untersucht. Hinsichtlich des Verzehrs von Obst, Salat und rohem Gemüse wurden die Personen in drei Gruppen eingeteilt und zwar: „ganzjährig häufig“, „im Sommer häufig“ und „ganzjährig nicht häufig“. Als ein besonders eindrucksvolles Ergebnis berichtet die Forschergruppe um D.E. Williams (Cambridge), dass bei der Gruppe mit seltenerem Verzehr von Salat ein 6-fach höheres Auftreten von Nicht-Insulinabhängigem Diabetes festzustellen war (6% der untersuchten Personen gegenüber nur 1 % bei der Gruppe mit hohem Salatverzehr).[116]

Diabetes und Transfettsäuren:
Die Harvard-Studie zeigt außerdem: Je mehr Transfette die Zellen blockieren, desto schlechter funktioniert auch das Hormon Insulin. Das ist der Grund, warum ***Menschen, die viele Transfette zu sich nehmen, ein 40 Prozent höheres Diabetes-Risiko haben***. Die Autoren von "Fit mit Fett" raten daher zu einem "Ölwechsel". "Gesündere, naturbelassene Lebensmittel und Öle halten Ihre Zellen jung und flexibel" – wertvolle Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe gebe es gleich gratis dazu[117]

Q10:
Verbesserung der Blutzuckerregulation
Unterstützung der Insulinfunktion[118]

Warnung: Sturzgefahr bei therapiebedingten Hypoglyämien:
Ältere Diabetiker umsichtig behandeln _Bei der Therapie von älteren Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2. (T2DM) sind – abhängig vom Fitnessstatus des Patienten – jeweils sehr unterschiedliche Therapieziele anzustreben, weiß Dr. Hans-Martin Reuter, Jena, aus langjähriger Erfahrung. Ferner ist bei einer eingeschränkten Nierenfunktion der Insulinbedarf unter Umständen verringert. Insbesondere ist aber das Hypoglykämie-Risiko ständig zu beachten, weil eine Unterzuckerung bei älteren T2DM-Patienten folgenreich sein kann. „Hypoglykämien sind bei älteren Patienten weit verbreitet, werden aber oŒ nicht als solche wahrgenommen und dem Arzt berichtet“, wies Reuter auf eine Besonderheit dieser Klientel hin. Die Folgen sind vermehrte Stürze, kognitive Beeinträchtigungen und eine erhöhte Anzahl an Krankenhauseinweisungen. Auch deshalb ist der Zielbereich für Diabetiker im höheren Lebensalter nach oben verschoben, weil dadurch u. a. das Hypoglykämierisiko sinkt, argumentiert der Diabetologe. Er plädierte für einen geriatrischen Zielbereich für den HbA1c-Wert von 7–8. Bei Einleitung einer Insulintherapie sei Insulin lispro (z.B. Liprolog) gut geeignet. Im Vergleich zu Humaninsulin erreicht es nicht nur eine bessere Blutglukosekontrolle, sondern auch eine geringere Inzidenz von Hypoglykämien.[119]

Astaxanthin – vegane Fassung:
Der erhöhte Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetikern setzt die Insulin-ausschüttenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zusätzlich unter oxidativen Stress. Dies schädigt die Zellen und ist, wie Wissenschaftler vermuten, auch der Grund für die Nierenfunktionsstörungen im weiteren Verlauf der Zuckerkrankheit. In einer Astaxanthin-Studie an Mäusen konnte der Wirkstoff das Fortschreiten dieser schädigenden Prozesse vermindern.[120]

Regulation des Glucosestoffwechsels

---

[116] http://www.hortipendium.de/Obst_und_Gem%C3%BCse_%E2%80%93_Studien_zu_Diabetes
[117] https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_75455812/transfette-diese-lebensmittel-enthalten-killerfette-.html
[118] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/
[119] https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s15006-018-0208-7.pdf
[120] https://www.netdoktor.de/medikamente/astaxanthin/#:~:text=Immunsystem%20und%20entz%C3%BCndliche%20Erkrankungen,antiallergischen%20Wirkstoffen%2C%20war%20jedoch%20schw%C3%A4cher.

In der ayurvedischen Heilkunde wird Ashwagandha bei Diabetes mellitus empfohlen. Es gibt (insbesondere aus Tierstudien) immer mehr wissenschaftliche Beweise dafür, dass Ashwagandha Diabetes und Diabetes-Vorstufen und damit zusammenhängende Komplikationen günstig beeinflusst.58,60-63 In einer Humanstudie an 24 Erwachsenen mit leichtem Diabetes Typ 2 senkte Ashwagandha (3×1 Gramm/Tag über einen Zeitraum von 30 Tagen) den Blutzuckerspiegel ebenso gut wie das orale Antidiabetikum Glibenclamid und signifikant besser als das Placebo.[121]

[121] https://www.orthoknowledge.eu/forschung/ashwagandha-konigliches-kraut-aus-indien/