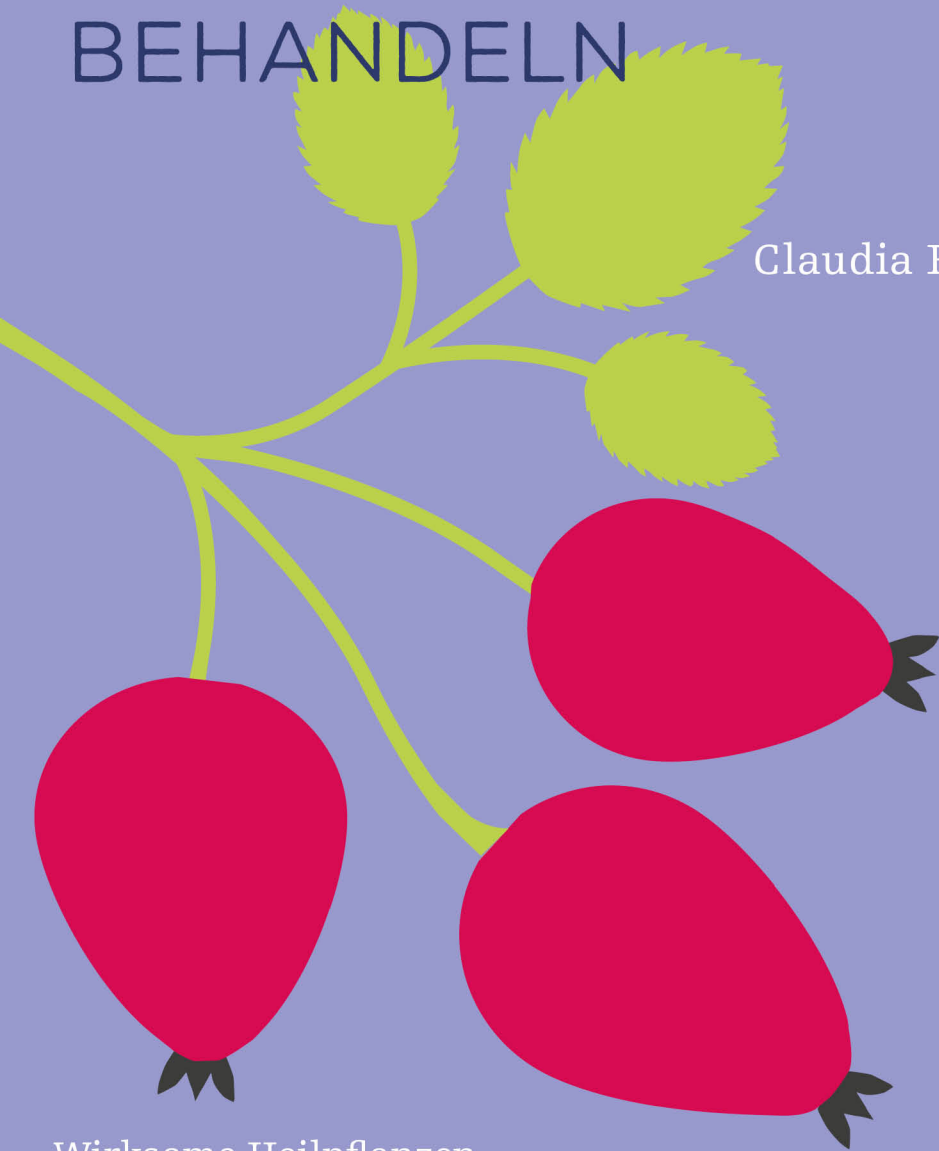


# DIABETES NATÜRLICH BEHANDELN

Claudia Ritter



Wirksame Heilpflanzen  
und wichtige Vitalstoffe bei  
Typ-2-Diabetes Mit zahlreichen  
Rezepten aus der Naturheilpraxis  
und der Küche

atVERLAG

# INHALT

8	DIABETES MELLITUS - KEIN UNABWENDBARES SCHICKSAL!	Sexualstörungen, Harnwegs- und Genitalinfektionen 38 Erhöhtes Risiko für Demenz und Depressionen 39 Parodontitis 40
10	BASISWISSEN DIABETES	
	Zu viel Zucker im Blut 10 Zahlen für Deutschland, Österreich und die Schweiz 11 Die Bauchspeicheldrüse und ihre Aufgaben kurz erklärt 12 Die Typenfrage – 1, 2, 3 oder 4? 15	
22	KAUM GENANNT URSACHEN	
	Veränderungen der Darmflora 22 Nichtalkoholische Fettleber 26	
29	DIABETISCHE FOLGEERKRANKUNGEN	
	Diabetes schädigt das Herz und die Gefäße 30 Auf den Blutdruck achten! 31 Diabetes macht das Gehen schwer 32 Schäden an den Nieren 33 Schäden an der Netzhaut der Augen 35 Nervenschädigungen durch Diabetes 36	
41	LABORWERTE VERSTEHEN	
	Blutzuckerbestimmung 42 Urintests 43 HbA <sub>1c</sub> -Wert 44 Zuckerbelastungstests 45 Weitere nützliche Laborparameter 46	
53	BLUTZUCKERSENKENDE MEDIKAMENTE	
	Metformin 53 Sulfonylharnstoffe 54 Gliptine/DPP-4-Hemmer 55 Gliflozine/SGLT-2-Hemmer 56 GLP-1-Analoga/Glutide 57 Insulin 57	
61	BEWEGUNG - TUT ALLEN GUT	
	Körperliche Aktivität als Schlüssel für eine gute Insulinwirkung 62 Immer im Blick: der Blutzuckerspiegel 62	
65	ERNÄHRUNG UND STOFFWECHSEL	
	Der Stoffwechsel einfach erklärt 65 Kohlenhydrate und Kohlenhydratstoffwechsel 67 Eiweiße und Eiweißstoffwechsel 73 Fette und Fettstoffwechsel 74 Ernährung 76	

81 BESONDERS GEEIGNETE NAHRUNGSPFLANZEN  
BEI DIABETES MELLITUS

Avocado 82  
Buchweizen 85  
Dinkel 89  
Erbsen 93  
Granatapfel 96  
Hafer 100  
Hagebutte/Wildrose 104  
Kakao/Kakaobaum 108  
Kamut/Khorasan-Weizen 110  
Kichererbsen 113  
Kürbis 115  
Mandel/Mandelbaum 119  
Oliven und Olivenöl/Olivenbaum 121  
Pastinake 125  
Roggen 129  
Rote Bete 133  
Schwarzwurzel 138  
Sellerie 140  
Topinambur 145  
Walnüsse und Walnussblätter/Walnussbaum 149  
Wegwarte 152  
Zwiebel 156

161 DAS BESTE AUS DER HEILPFLANZENWELT

Apfelessig/Kulturapfel 162  
Artischocke 165  
Bittermelone 170  
Bockshornklee 172  
Ginkgo 175  
Grüner Tee/Teepflanze 178  
Heidelbeere 181  
Ingwer 184  
Kaktusfeige/Feigenkaktus 188

Knoblauch 189  
Kurkuma 195  
Löwenzahn 199  
Olivenblatt/Olivenbaum 204  
Rosmarin 208  
Rosenwurz 213  
Salbei 216  
Schwarzkümmel 219  
Zimt/Zimtbaum 223

227 DIE WICHTIGSTEN VITALSTOFFE

Alpha-Liponsäure – Weniger Nervenschäden 228  
Beta-Glukane – Unverdauliche Ballaststoffe 230  
Chrom – Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors 232  
Magnesium – Weniger Muskel- und Wadenkrämpfe 234  
Oligomere Prozyanidine und Resveratrol – Starke Antioxidanzien 237  
Omega-3-Fettsäuren – Weniger Entzündungen 240  
B-Vitamine – Wenn's kribbelt 242  
Vitamin C – Mehrbedarf bei Diabetes mellitus 245  
Vitamin D – Reguliert die Ausschüttung von Insulin 247  
Vitamin E – Schutz vor freien Radikalen 251  
Zink – Helfer im Zuckerstoffwechsel 252

256 FACHBEGRIFFE KURZ ERKLÄRT

258 LITERATURVERZEICHNIS

265 DIE AUTORIN

266 STICHWORTVERZEICHNIS

trotz angepasster Lebensweise weiterhin zu hoch bleibt. In naturheilkundlich orientierten Praxen werden auch Mikronährstoffe (insbesondere die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, Folsäure, Magnesium, Vitamin C, Vitamin D, Zink), Heilpflanzen und gegebenenfalls bioidentische Hormone gegeben. Die Hormone Östrogen und Progesteron beeinflussen nicht nur den weiblichen Zyklus, sie wirken sich auch auf den Insulinspiegel aus. Somit kann mit diesen sowohl der Stoffwechsel verbessert als auch die Gabe von Antidiabetika verzögert oder vermindert werden.

#### TYP-3-DIABETES – DIABETES-SONDERFORMEN

Auch den Sonderformen des Typ-3-Diabetes liegt ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel zugrunde, der reguliert werden muss. Die seltenen Sonderformen haben jedoch andere Ursachen und verlaufen anders als die häufigeren Diabetesformen. Wegen Grunderkrankungen und anderer Beschwerden müssen sie anders behandelt werden. Beispielsweise ist eine Kortisontherapie, wie sie etwa bei Rheuma, Asthma, Morbus Crohn oder onkologischen Erkrankungen zum Einsatz kommt, ein häufiger Auslöser für Diabetes mellitus. Diese Diabetesform kann sich jedoch komplett zurückentwickeln, sobald die Medikamente umgestellt/abgesetzt werden oder Kortison ausgeschlichen wird.

Auch Personen, die an einer Mukoviszidose leiden (eine angeborene Stoffwechselerkrankung, bei der zäher Schleim in den Zellen entsteht), entwickeln häufig einen Diabetes mellitus (bis zu 50%). Statistisch sind Frauen deutlich früher als Männer hiervon betroffen. Eine vollwertige Ernährung ist hier von besonderem Vorteil, da dies die Lebenserwartung deutlich erhöht.

Die Diabetesform MODY (»maturity onset diabetes of the young«) geht auf spezielle Genveränderungen der Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse zurück. Sie bezeichnet eine Erwachsenenendabetesform, die jedoch auch schon bei Kindern und Jugendlichen auftreten kann. Verschiedene MODY-Typen erfordern eine unterschiedliche Behandlung. In einigen Fällen ist sie durch eine entsprechende Diät gut zu behandeln, bei anderen Formen werden Sulfonylharnstoffe oder Insulin eingesetzt.

Virusinfekte oder auch Entzündungen der Bauchspeicheldrüse können ebenfalls Typ-3-Diabetes auslösen, ebenso Fehlfunktionen des Immunsystems, hormonelle Störungen oder auch das Down-Syndrom.

#### TYP-4-DIABETES – SCHWANGERSCHAFTSDIABETES

Schwangerschaftsdiabetes – auch Gestationsdiabetes mellitus (GDM) genannt – ist eine Diabetesform, die erstmals in der Schwangerschaft auftritt beziehungsweise erkannt wird. Bis zu 10% der werdenden Mütter entwickeln im Laufe der Schwangerschaft einen Gestationsdiabetes. Damit gehört die Erkrankung zu den häufigsten Schwangerschaftskomplikationen. Übergewicht, Schwangerschaftsdiabetes bei zurückliegenden Schwangerschaften, frühere Fehlgeburten, Rauchen, höheres Alter der Frauen und nahe Angehörige mit Diabetes sind begünstigende Faktoren. Dabei können auch Normalgewichtige erkranken. Ein weiterer wichtiger Faktor für die Blutzuckererhöhung sind Schwangerschaftshormone. Im Verlauf der Schwangerschaft verändert sich der Stoffwechsel, und Zucker wird nach einer Mahlzeit langsamer aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen.

Zur Früherkennung können alle Schwangeren zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche in der ärztlichen Praxis einen oralen Glukosetoleranztest (oGTT) zur Feststellung von Gestationsdiabetes durchführen. Der Test wird von den Krankenkassen übernommen und sollte auch wahrgenommen werden, da ansteigende Blutglukosewerte während der Schwangerschaft bestimmte Risiken für Schwangere und ihre Kinder verstärken. Dazu gehören ein hohes Geburtsgewicht des Kindes von über 4000 g, daraus resultierende Geburtskomplikationen und für das Kind Anpassungsprobleme nach der Geburt wie Unterzuckerung, Probleme bei der Atmung und Neigung zur Neugeborenenengelbsucht. Studien zeigen, dass ein mütterlicher Schwangerschaftsdiabetes die Entwicklung von Übergewicht für das Kind erhöht. Die Gefahren für die Mutter reichen von einer Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie), einer Entwicklung von Bluthochdruck, Eiweißausscheidung über den Urin, Wassereinlagerungen bis hin zu häufigen Blasen-, Nieren- und Scheidenpilzinfektionen.

Etwa 70 bis 80% der Frauen mit Gestationsdiabetes hilft nach der Diagnose bereits eine Umstellung der Ernährung und mehr Bewegung. Die restlichen Frauen profitieren von einer Therapie mit Insulin, da oral verabreichte Medikamente – mit Ausnahme bestimmter metformin-haltiger Präparate – während der Schwangerschaft nicht zugelassen sind.

## DER DIABETISCHE FUSS

Der Begriff »diabetischer Fuß« oder »diabetisches Fußsyndrom« beschreibt eine Komplikation, die durch die Folgen eines erhöhten Blutzuckerspiegels entsteht. Dabei nehmen die Nerven und die Blutgefäße in den Füßen oder in den Beinen Schaden. Jede vierte Person erleidet im Verlauf ihrer Diabeteserkrankung ein diabetisches Fußsyndrom.

Menschen mit Diabetes mellitus spüren Verletzungen an den Füßen schlechter. Zudem kann der Körper die Wunden schlecht allein zur Abheilung bringen. Die gefährlichsten Konsequenzen sind Geschwüre (Ulzerationen) und Amputationen. Das Amputationsrisiko ist bei Diabetes mellitus um etwa das Zwanzigfache erhöht.

Es ist wichtig, Anzeichen für einen diabetischen Fuß rechtzeitig zu erkennen. Deshalb sollten Personen mit Diabetes mellitus täglich die Füße kontrollieren und pflegen (z. B. mit Weleda Fußbalsam), auf gut sitzende Schuhe achten sowie Druckstellen, Schwielen und Verletzungen durch geschultes Personal behandeln lassen. Achten Sie unbedingt auf eine ausreichende Zinkversorgung (siehe Seite 252).

## SEXUALSTÖRUNGEN, HARNWEGS- UND GENITALINFEKTIONEN

Auch hier kann Diabetes mellitus ursächlich eine Rolle spielen. Sowohl die diabetesbedingten Durchblutungsstörungen als auch die Schädigung der Nervenfasern können bei Frauen und Männern zu Sexualstörungen führen. Während bei Männern mit Diabetes mellitus bei über 50% die Erektionsfähigkeit nachlässt (erektiler Dysfunktion), kann es bei Frauen zu sexueller Unlust, Empfindungsstörungen, Orgasmusstörungen und trockener Vaginalschleimhaut kommen.

Auch Infektionen in Harnwegen und Genitalregion (wiederholte Blasenentzündungen, Scheidenentzündungen durch Pilze und Bakterien) sind eine häufige Komplikation bei Menschen mit Typ-2-Diabetes. Die Mehrzahl dieser Infektionen ist jedoch in der Regel mit der richtigen Therapie

gut zu behandeln. Zur Behandlung einer unkomplizierten Blasenentzündung eignet sich beispielsweise Angocin (Repha Pharma), bei trockenen Vaginalschleimhäuten zum Beispiel das Schleimhaut-Elixier (Marktapotheke Greiff) oder bei Fehlbesiedelungen der Vagina zum Beispiel Omni-Biotic Flora plus (Omni-Biotic).

## ERHÖHTES RISIKO FÜR DEMENZ UND DEPRESSIONEN

Demenz ist der Oberbegriff für eine Krankheit, bei der häufig das Kurzzeitgedächtnis und die Merkfähigkeit gestört sind, im weiteren Verlauf verschwinden auch eingeprägte Inhalte des Langzeitgedächtnisses. Bei Diabetes ist die Gefahr einer gefäßbedingten Demenz bis zu zweimal und einer Alzheimer-Demenz bis zu viermal höher als bei Gesunden. In den letzten Jahren wurde intensiv nach den Ursachen geforscht, allerdings ohne Erfolg. Im Rahmen des Diabetes selbstmanagements kann die Behandlung durch das Vergessen der Medikamenteneinnahme schwierig sein. Auch zu geringe Insulingaben und schwere Unterzuckerungen können die Demenz beschleunigen und zu weiteren Hirnschäden führen. Ginkgo-Präparate (siehe Seite 178), Walnüsse (siehe Seite 149), Vitamin B-Komplex (siehe Seite 244) und Vitamin D (siehe Seite 247) können das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen oder sogar aufhalten.

Rund ein Viertel aller Personen mit Diabetes mellitus leidet an depressiven Verstimmungen, jede zehnte an Depressionen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um einen Typ-1- oder Typ-2-Diabetes handelt. Einer der Gründe ist wohl, dass die Krankheit den Tagesablauf bestimmt. Essen nach Plan, regelmäßiges Messen und Spritzen erfordern viel Disziplin. Infolge der gedrückten Stimmung kommt es zu Schlaf- und Konzentrationsstörungen, und Betroffene bewegen sich nicht ausreichend. Dadurch ist der Krankheitsverlauf bei Personen mit Depressionen deutlich schlechter.

Aber auch entzündungsfördernde Botenstoffe, sogenannte Zytokine, findet man häufiger bei Diabetes erkrankten – vor allem dann, wenn sie viel Bauchfett angesetzt haben und sich wenig bewegen. Die erhöhte Zytokinproduktion kann wiederum zur Entstehung von Depressionen beitragen. Darüber hinaus tragen weitere individuelle Faktoren zum Geschehen bei.

Körperliches Training an der frischen Luft bei Sonnenschein kann die Stimmung deutlich heben: Durch die Bewegung verbessert sich die Stoffwechsellage, während gleichzeitig durch das Sonnenlicht der Vitamin-D-Spiegel ansteigt. Bei niedrigem Vitamin-D-Spiegel kann eine Substitution mit einem Vitamin-D-Kombipräparat (siehe Seite 250) sinnvoll sein. Lesen Sie hierzu auch die Hinweise in den Kapiteln zum Rosmarin (siehe Seite 208) und zur Walnuss (siehe Seite 149).

## PARODONTITIS

Die Parodontitis ist eine bakterielle Entzündung des Zahnfleischs, die vor allem dann entsteht, wenn Essensreste in den Zahntaschen verbleiben. Anzeichen dafür sind Zahnfleischbluten, Zahnbelag, schmerzempfindliche Zähne oder geschwollenes oder zurückgehendes Zahnfleisch. Langfristig kann dies zu Knochenabbau und Zahnverlust führen.

Mundhygiene ist für Menschen mit Diabetes mellitus besonders wichtig, denn sie erkranken dreimal so häufig an Parodontitis wie Stoffwechselgesunde. Hohe Blutzuckerwerte schwächen die Widerstandskraft der Schleimhäute und begünstigen daher Infektionen. Umgekehrt verstärken Entzündungsherde die Insulinresistenz und damit einen Anstieg der Blutzuckerwerte. Eine sorgfältige Mundhygiene, regelmäßige Kontrollen in der zahnärztlichen Praxis und Pflegetipps durch geschultes Personal können die Gefahr einer Ausbildung und das Fortschreiten einer Parodontitis deutlich verringern. Als pflanzliches Mittel kommt unterstützend beispielsweise Salviathymol N Madaus infrage.

## LABORWERTE VERSTEHEN

In den antiken Schriften findet man für Diabetes mellitus Beschreibungen von »klebrig süßem Urin«, Galen bezeichnete die Erkrankung als »Durstkrankheit« und indische Ärzte als »Zuckerruhrharn«. Die Diagnose wurde in früheren Zeiten also über die Symptome Durst sowie reichlichen und süßen – weil zuckerhaltigen – Urin gestellt.

Heute gibt es verschiedene und viel präzisere Diagnosemöglichkeiten, die im Labor oder auch zu Hause erfasst werden können. Sie dienen zur Früherkennung, zur Diagnosesicherung, zur Zuordnung des pathophysiologischen Typs, zur Beurteilung des Krankheitsverlaufs sowie zur Prognose und sind für die Art der Behandlung unerlässlich. Damit Laborergebnisse richtig interpretiert werden können, müssen viele weitere Einfluss- und Störfaktoren, beispielsweise tages- und jahreszeitliche Schwankungen, beachtet werden. Zudem können sich die ermittelten Werte von Labor zu Labor stark unterscheiden. Lassen Sie sich durch abweichende Laborergebnisse also nicht verunsichern. Ärztinnen und Ärzte beurteilen Laborwerte immer im Zusammenhang mit der Krankheitsgeschichte einer Person, den vorliegenden Beschwerden und weiteren diagnostischen Untersuchungsergebnissen.

Dennoch sollten Sie als Betroffene oder Betroffener einige Parameter kennen und selbst erfassen, um Ihren Krankheitsverlauf beurteilen und

## BEWEGUNG – TUT ALLEN GUT

Unser Alltag ist heute überwiegend durch sitzende Tätigkeiten gekennzeichnet. Wir fahren sitzend zur Arbeit, sitzen dann am Schreibtisch, benutzen nach getaner Arbeit Rolltreppen und Aufzüge. Und auch der Parkplatz möglichst nahe am Einkaufscenter sorgt dafür, dass die Fähigkeit und die Ausdauer, sich zu bewegen, regelrecht verlernt wird. Zu den größten Bewegungskillern zählen zweifellos Fernseher und Computer.

Es gibt keinen Schwellenwert für den positiven Effekt körperlicher Aktivität: Jede körperliche Aktivität ist besser als keine. Allerdings ist der plötzliche Wandel von der Couch-Potato zur Sportskanone auch nicht hilfreich. Wer lange Zeit inaktiv war, tut seinem Körper bereits mit leichter Bewegung etwas Gutes. Steigern Sie sich langsam, bis Sie sich den empfohlenen Werten annähern. Dabei gilt: Steter Tropfen höhlt den Stein, denn der Körper muss sich erst an die neue Routine gewöhnen, und das dauert einen Moment. Geben Sie sich Zeit und lassen Sie sich nicht entmutigen, auch wenn es anfangs noch etwas schwerfallen sollte.

## REZEPTE

### Buchweizenpfannkuchen – glutenfrei

#### *Zutaten für 2 Personen*

8 EL Buchweizenmehl  
220 ml Wasser  
2 Eier  
Salz und Pfeffer  
½ Zwiebel oder 1–2 Frühlingszwiebeln  
etwas Rapsöl

#### *Zubereitung*

Das Buchweizenmehl mit kaltem Wasser zu einem zähflüssigen Teig anrühren, beide Eier, Salz und etwas Pfeffer hinzugeben und alles gut verrühren. Die Zwiebel oder Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Zwiebelringe oder Frühlingszwiebeln hinzufügen und den Teig sehr dünn (wie Eierpfannkuchen) mit etwas Rapsöl in der Pfanne ausbacken.

### Buchweizentee – verbessert die Gefäßfunktion

#### *Zutaten für 1 Tasse*

1 gehäufte TL Buchweizenkraut  
200 ml Wasser

#### *Zubereitung*

Das Buchweizenkraut mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min ziehen lassen, dann abseihen. Zwei bis drei Tassen täglich trinken.

## HANDELSPRÄPARAT

Salus Buchweizenkraut Tee (Salus Pharma)

## DINKEL

TRITICUM AESTIVUM SUBSP. SPELTA

Dinkel zählt zu den Weizenarten. Mit dem Sesshaftwerden der Menschheit vor rund 10000 Jahren begann der Anbau von Getreide als wichtiges Grundnahrungsmittel. Standen zunächst Einkorn und Emmer auf dem Speiseplan, kamen später Dinkel, Weizen, Roggen und Hafer hinzu. Um 800 v. Chr. erreichte Dinkel, das »Korn der Alemannen«, seine größte Verbreitung. Die Ordensfrau Hildegard von Bingen war voll des Lobes über das nahrhafte Getreide.

Für die naturheilkundliche Praxis ist die Rückbesinnung auf alte Getreidearten und traditionelle Zubereitungsformen von Bedeutung, da ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten und Getreideunverträglichkeiten bis hin zu Allergien vor allem durch industriell hergestellte, hochverarbeitete Weizenprodukte weiter zunehmen.

## WERTGEBENDE INHALTSSTOFFE

Das Dinkelkorn liefert viele Kohlenhydrate (65 g), Eiweiß (12,5 g), etwas Fett und Ballaststoffe (8,8 g). Sowohl der Mineralstoff- und Vitaminanteil als auch die Zusammensetzung der Aminosäuren übertreffen die des Weizens. Vor allem die Anteile an Kalium, Magnesium, Eisen, Selen, Zink und B-Vitamine sind beim Dinkel höher als beim Weizen. Zum Vergleich der Inhaltsstoffe verschiedener Weizenarten dient die nachfolgende Tabelle.

### Inhaltsstoffe verschiedener Weizenarten im Vergleich

	Kalzium (mg/kg)	Mangan (mg/kg)	Zink (mg/kg)	Selen (mg/kg)	Karoti- noide (µg/g TS)	Toko- pherol (µg/g TS)	Roh- protein (% i. d. TS)
Dinkel	244	33	32	0,045	2,9	68,4	12,5
Weizen	254	33	20	0,034	1,9	61,5	9,9
Einkorn	355	47	35	0,055	8,4	78,0	13,3
Emmer	278	30	30	0,036	1,9	65,0	11,4

TS = Trockensubstanz



# HAFER

AVENA SATIVA

Hafer ist ein Süßgetreide, das vermutlich aus dem Nahen Osten stammt. Zunächst wuchs er nur als Beikraut in Getreidefeldern und ging bei uns erst vor etwa 2000 Jahren als Saat-Hafer in Kultur. Hafer kommt gut mit feuchten und kühlen Standorten zurecht, wächst einjährig und erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 1 m. Spelzen umgeben das eigentliche Korn.

Mit Hafer den Blutzucker senken, geht das? Der deutsche Internist Carl von Noorden baute 1895 die erste Fachklinik für Zuckerkrankte. Zwei-einhalb Jahrzehnte vor Einführung des Insulins empfahl Noorden Hafertage, um die Zuckerkrankheit in den Griff zu bekommen. Seine Haferkur geriet jedoch mit der bahnbrechenden Entdeckung des Insulins zwischenzeitlich in Vergessenheit. Heute besinnen sich immer mehr Diabetologinnen, Internisten und Kardiologinnen auf diese einfache und wirkungsvolle Methode, die nicht nur durch zahlreiche Erfahrungsberichte aus der Praxis, sondern auch durch wissenschaftliche Studien bestätigt wurde.

## WERTGEBENDE INHALTSSTOFFE

Das Haferkorn enthält pro 100 g rund 55 g Kohlenhydrate (davon 1,3 g Zucker), 12–24 g Eiweiß, 10 g Ballaststoffe, je nach Sorte 7–18 g Fett (mit einem Anteil ungesättigter Fettsäuren von 70 bis 80%). Darüber hinaus beinhaltet es Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink, Mangan, Kieselsäure), die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, Folsäure, Vitamin E, Phytinsäure sowie bis zu 4,5 g Beta-Glukane und Saponine.

## BENEFITS BEI DIABETES MELLITUS

### *Hafertage zur Blutzuckerkontrolle*

Hafer vereint mehrere Vorteile: Die Flocken schmecken gut, sättigen nachhaltig und sind reich an Vitamin B<sub>1</sub>, Magnesium und pflanzlichem Protein. Für Personen mit Diabetes mellitus ist insbesondere ein langsamer Anstieg des Blutzuckerspiegels von Bedeutung. Kohlenhydrathaltige Le-



## HAGEBUTTE/WILDROSE

ROSA CANINA

Die Mutter aller Rosen ist die Wild- oder Hundsrose. Die schöne Wilde bildet mit ihren überhängenden Zweigen gerne Hecken und wächst vom Tiefland bis in höhere Lagen. Sie ist sehr robust und eine Meisterin der Anpassungsfähigkeit – alles Eigenschaften, die auch für uns Menschen von Vorteil sind. Im Herbst entwickelt sie Früchte mit einer auffallend roten Schale, die Hagebutten. Dank einer hohen Konzentration an Vitalstoffen haben Hagebutten ausgeprägte Heilkräfte.

### WERTGEBENDE INHALTSSTOFFE

Hagebutten enthalten zahlreiche bioaktive Verbindungen wie Vitamin C und B, Karotin und Lycopin, organische Säuren (Apfel- und Zitronensäure), Flavonoide (Anthozyane), Tannine, Galaktolipide, Monosaccharide, Oligosaccharide und Pektine.

### BENEFITS BEI DIABETES MELLITUS

#### *Schutz vor freien Radikalen*

Schon unsere Großmütter verordneten die gesunden roten Schalen präventiv, auch bei Erkältung, grippalen Infekten, bei Vitamin-C-Mangelkrankungen und allgemein zur Steigerung der Abwehrkräfte.

Der Vitamin-C-Gehalt von Hagebutten ist enorm und beträgt je nach Standort und Reife bis zum 20-Fachen einer Zitrone. Des Weiteren enthalten Hagebutten viele weitere bioaktive Stoffe. Damit haben sie eine ausgeprägte antioxidative Wirkung. Sie verbessern die Sauerstoffversorgung der Körperzellen, bieten Schutz vor freien Radikalen und regen den Körper dazu an, mehr Antikörper (Immunglobuline) als Reaktion auf Krankheitserreger zu bilden.

Ihr antientzündliches Potenzial haben die Früchte bereits in mehreren Studien zu rheumatischen Erkrankungen wie Arthritis oder Arthrose unter Beweis stellen können. Hierfür werden Galaktolipide und Vitamin C verantwortlich gemacht.



#### *Antidiabetisches Potenzial*

Eine der Hauptursachen für Diabetes mellitus ist die mangelnde Leistungsfähigkeit der Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse. Erste Studien, in denen die Teilnehmenden 3 Monate mit einem Extrakt aus Hagebuttenpulver behandelt wurden, deuten darauf hin, dass der Hagebuttenextrakt bei Typ-2-Diabetes den Nüchternblutzucker senken kann.

Bekannt ist, dass Polyphenole und Flavonoide zu den natürlichen Antidiabetika gehören. Sie haben die Fähigkeit, sich an Proteine zu binden, die eine hemmende Wirkung auf kohlenhydratspaltende Enzyme haben.

Mein persönlicher Tipp: Bis die Studienlage eindeutig ist, würde ich »Omas Superfood« allemal mit in den Speiseplan integrieren.

#### *Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Funktion*

Die vielseitige Rosenfrucht hat Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel. Dazu zählen auch cholesterin- und blutdrucksenkende Effekte. Insbesondere übergewichtige Personen mit Diabetes mellitus haben ein großes Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.

ken, weil sie darmfreundlichen Bakterien (Bifido-, Milchsäurebakterien) als Nahrung dienen. Wie der Name Milchsäurebakterien schon vermuten lässt, schaffen diese ein leicht saures Milieu im Darm. Das beugt Fehlbesiedelungen mit pathogenen Keimen und Pilzen vor.

Zudem kommen im ätherischen Öl der Pastinake Carvon und Myristizin vor, die wachstumshemmend auf krankmachende Bakterienarten und Pilze wirken. Da der komplexe Mehrfachzucker Inulin im Darm so gut wie nicht verstoffwechselt wird, belastet er den Blutzuckerspiegel nicht (siehe auch Seite 145). Für Betroffene mit Diabetes mellitus sind Pastinakengerichte daher gut geeignet.

#### *Gut bekömmlich*

In der Volksheilkunde wird die Pastinake gerne bei Magen-Darm-Beschwerden, Nieren-, Blasen- und Steinleiden sowie zur Entwässerung, Frühjahrskur und allgemeinen Stärkung genutzt. Zudem verhilft sie blähenden Speisen zu besserer Bekömmlichkeit.

#### *Erhält die sexuelle Kraft*

Bereits unsere Vorfahren kannten die aphrodisierende Wirkung der Wurzel. Noch heute wird in den »Aslan Herrenkapseln«, ein Produkt zur Steigerung der sexuellen Potenz, die Pastinake mit verarbeitet. Der in der Wurzel enthaltene Stoff Myristizin zählt zu den Monoaminoxidasehemmern (MAO-Hemmern), die für die Freisetzung des Nervenbotenstoffs Dopamin verantwortlich ist. Dieser Neurotransmitter ist unter anderem für die Weiterleitung von Signalen zwischen den Nervenzellen und damit auch sexueller Signale verantwortlich und sichert zudem die Aufrechterhaltung der Erektion.

#### HINWEISE

Pastinakenkraut enthält Furanocumarine. Bei intensivem Hautkontakt mit dem Kraut und gleichzeitiger Sonneneinwirkung können starke Hautreizungen entstehen. Deshalb sollten Sie bei der Ernte und der Verarbeitung Handschuhe tragen.



**Pastinakengemüse***Zutaten für 1–2 Personen*

300 g Pastinaken  
 ½ Zwiebel  
 1½ EL Butter  
 100 ml Wasser  
 Salz, Pfeffer, Muskat  
 gehackte Petersilie

*Zubereitung*

Die Pastinaken schälen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel fein hacken, die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Pastinakenwurzeln hinzufügen, das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Wasser aufgießen, aufkochen lassen, die Pfanne abdecken und das Gemüse etwa 10 min garen lassen. Den Deckel abnehmen und weitere 6–8 min kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

**Pastinakenpüree***Zutaten für 2 Personen*

400 g Pastinaken  
 1 EL Butter  
 140 ml Milch  
 Salz, Pfeffer, Muskat

*Zubereitung*

Die Pastinaken schälen und grob würfeln. In einem Topf mit ausreichend Salzwasser 8 min garkochen. Milch und Butter in einem kleinen Töpfchen erwärmen. Kochwasser abgießen, das Butter-Milch-Gemisch dazugeben, gut verrühren und weitere 4 min bei geringer Hitze köcheln lassen. Mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen und mit den Gewürzen abschmecken.

## ROGGEN

## SECALE CEREALE

Roggen steht für dunkle Brote, für herzhaften Geschmack, für Kraft und Gesundheit. Vor etwa 10 000 Jahren gelang es erstmals, Roggenpflanzen am Randgebirge Mesopotamiens zu kultivieren. Lange Zeit wurde er als unerwünschtes Beikraut in Feldern angesehen, bis vor allem nördlich der Alpen Bauern den Roggen schätzen lernten, da er nur geringe Ansprüche an Böden und Klima stellt. Wer von allen Roggennährstoffen profitieren möchte, sollte auf frisch gemahlenes Vollkornmehl zurückgreifen.

## WERTGEBENDE INHALTSSTOFFE

100 g Roggenkorn enthalten etwa 60 g Kohlenhydrate, 13–15 g Ballaststoffe, 8,8 g Eiweiß, je 2 g Fett, daneben Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalium, Magnesium, Kalzium, Mangan, Eisen, Zink), B-Vitamine (Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>), Vitamin E und Phytosterole (Lignane). Roggenkörner weisen einen etwas geringeren Proteingehalt auf als andere Getreidesorten, dafür ist ihr Gehalt an Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und B-Vitaminen höher.

## BENEFITS BEI DIABETES MELLITUS

*Roggenbrot – gesundes Grundnahrungsmittel*

Für viele Menschen ist Brot ein Grundnahrungsmittel. Doch welches Brot ist am besten geeignet, um den Blutzuckerspiegel nicht entgleisen zu lassen? Brotsorten werden heute zu mehr als 90% mit minderwertigen Weizenauszugsmehlen hergestellt. Sie sind besonders reich an »leeren« Kohlenhydraten und weder für Personen mit Diabetes mellitus noch für Gesunde empfehlenswert. Ihnen fehlen wertvolle Vitalstoffe wie fett- und wasserlösliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Ballaststoffe, die unseren Körper gesund erhalten. Fehlen diese Vitalstoffe, werden wir langfristig krank.

Roggenvollkornbrote tragen mit ihren Inhaltsstoffen hingegen zur Blutbildung, zum Aufbau von Knochen, zum Aktivieren von Verdauungs-

## WEGWARTE

CICHORIUM INTYBUS

Wegwarten, auch Zichorien genannt, sind Wildstauden aus der Familie der Korbblütler. Weitverbreitet gedeihen sie in ganz Mitteleuropa vorzugsweise an Weg- und Ackerrändern sowie auf Brach- und Ödland. Kennzeichen sind ihre himmelblauen Blüten, eine tief reichende Pfahlwurzel und Blätter, die im Jugendstadium dem Löwenzahn ähnlich sehen. In der Naturheilkunde fristen sie eher ein Schattendasein. Damit soll jetzt Schluss sein, denn das natürliche Kraftpaket ist eine vielseitige Küchen- und Heilpflanze.

### WERTGEBENDE INHALTSSTOFFE

In Blättern und Wurzeln finden sich Bitterstoffe, vor allem Lactucin und Lactucopikrin, daneben Phenolcarbonsäuren (Kaffeensäure), Flavonoide, Cumarin, Cholin (ein vitaminähnlicher Stoff), Gerbstoffe, etwas ätherisches Öl und bis zu 60% Inulin in den Wurzeln.

### BENEFITS BEI DIABETES MELLITUS

#### *Regulation des Kohlenhydratstoffwechsels*

Der unverdauliche Ballaststoff Inulin hat viele positive Eigenschaften, die besonders für Menschen mit Diabetes mellitus von Vorteil sind: Inulin ist kalorienarm und sättigend. Aus diesem Grund kann es gezielt bei der Gewichtsabnahme eingesetzt werden. Auch der Blutzuckerspiegel bleibt durch Inulin konstanter, da durch seine Unverdaulichkeit auch andere Nährstoffe langsamer aufgenommen werden (siehe auch Seite 145).

#### *Kräftigung von Milz und Verdauungsdrüsen*

Die Milz wird in der Schulmedizin meist wenig beachtet. Dabei ist sie eine »Mitarbeiterin des Immunsystems« und entsorgt zudem verbrauchte rote Blutkörperchen. Eine gut funktionierende Milz erhöht also die Abwehrkraft.

Für Diabeteserkrankte ist es wichtig zu wissen, dass nicht nur eine Unterzuckerung, sondern auch eine geschwächte Milz bei vielen Menschen starken Süßhunger hervorrufen kann. Um die Milz zu stärken, können Sie die verdauungsanregende Wirkung milder Bitterpflanzen wie der Wegwarte nutzen. Die in allen Teilen der Wegwarte enthaltenen Bitterstoffe regen die Drüsen des Verdauungstrakts, einschließlich der Drüsen in der Magenschleimhaut und der Bauchspeicheldrüse, sowie das immunologische Organ Milz an.

Besonders der frisch gepresste Saft der Wegwarte empfiehlt sich zur Verbesserung der Milzfunktion. Im Rahmen einer ausleitenden Frühjahrskur können auch Wegwartenblätter über den Salat gestreut hilfreich sein.

#### *Detox für die Leber*

Die Wegwarte gehört zu den Bitterpflanzen. Ihr Gehalt an Bitterstoffen ist jedoch moderat, sodass sie selbst für Kinder geeignet ist. Die Bitterstoffe regen den Gallenfluss an und helfen der Leber, Giftstoffe auszuschwemmen. Bei einer Fettleber (siehe auch Seite 26) kann die Wegwarte zusammen mit Mariendistelanwendungen (200–400 mg Silymarin pro Tag) gute Dienste tun.



## OLIVENBLATT/OLIVENBAUM

OLEA EUROPAEA

Der immergrüne Olivenbaum (siehe auch Seite 204) trägt das ganze Jahr über Blätter. Die Arzneidroge aus den Olivenbaumblättern wird *Oleaefolium* genannt. Seine Blätter haben im Sommer den höchsten Gehalt an Polyphenolen.

Für die Teezubereitung werden Olivenblätter meist in speziellen Vorrichtungen gedämpft und gerollt. Olivenblätterttee hat ein angenehm würziges und leicht süßliches Aroma. Sein Geschmack erinnert an den von grünem Tee. Nach längerer Ziehzeit wird der Tee leicht bitter. Zur Herstellung von Olivenblattextrakt werden die Blätter der Olivenbäume nach dem Sammeln gepresst, um den Extrakt zu gewinnen.

Auch seine Früchte und das daraus gewonnene Olivenöl (siehe Seite 121) sind Bausteine einer gesunden Ernährung bei Diabetes mellitus.

### WERTGEBENDE INHALTSSTOFFE

Wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe der Blätter sind das natürliche Antioxidans Oleuropein, Chlorophyll, gefäßschützende und -weitende Flavonoide (Olivin, Rutin, Hesperidin), Phenole (Kaffeensäure) und Triterpene (z. B. Oleanolsäure).

### BENEFITS BEI DIABETES MELLITUS

#### *Senkung des Blutzuckerspiegels*

Forschende untersuchten bioaktive Verbindungen im Olivenblattextrakt unter dem Aspekt der blutzuckersenkenden Eigenschaften. Die Teilnehmenden erhielten einmal täglich 500 mg Olivenblattextrakt in Tablettenform zur oralen Einnahme. Die Studiendauer betrug 14 Wochen. Sowohl der Langzeitblutzucker- ( $HbA_{1c}$ -Wert) als auch der Nüchtern-Plasmainsulinspiegel lagen nach dem Behandlungszeitraum deutlich unter den Ausgangswerten. Allerdings unterschieden sich die postprandialen (nach dem Essen gemessenen) Plasmainsulinspiegel in der Behandlungsgruppe nicht wesentlich. Trotzdem kamen die Forschenden zu dem Ergebnis, dass Oli-



## HINWEIS

Dieses Buch versammelt altes traditionelles Heilwissen der Volksheilkunde ebenso wie neue Ergebnisse der Forschung. Die in diesem Buch aufgeführten Behandlungsmethoden können und sollen weder einen Arztbesuch noch die individuelle Beratung durch Heilpraktiker ersetzen.

Die Einnahme der beschriebenen Heilmittel und Rezepturen sowie das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unklarheiten ist das Vorgehen unbedingt mit einer medizinischen Fachperson zu besprechen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft; dennoch übernehmen weder die Autorin noch der Verlag die Haftung für Schäden jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben können.

© 2024

AT Verlag AG, Aarau und München

Coverbild: istock.com/Elena Mitrokhina

Bilder: Claudia Ritter

Lektorat: Stefanie Teichert

Gestaltung und Satz: AT Verlag

Bildbearbeitung: Thomas Humm, Matzingen

Druck und Bindearbeiten: Graspö CZ, a. s.

Printed in Czechia

ISBN 978-3-03902-207-6

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

