



PRÄ-DIABETES



DIESE
WARNZEICHEN
BEACHTEN!

Diabetes mellitus Typ 2 - der „Altersdiabetes“ - entsteht nicht plötzlich und oft schon früher, als man vermutet. Diese Form der Zuckerkrankheit kündigt sich durch Warnzeichen an, die häufig übersehen werden. Lesen Sie, was frühzeitig gegen die Zuckerkrankheit helfen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Von Typ-2-Diabetes sind heute bereits 40jährige und – schaut man in die USA – sogar Kinder betroffen. Somit stimmt die Bezeichnung „Altersdiabetes“ nicht mehr wirklich. Das Entgleisen der Körperfunktionen findet schon viel früher statt, genau wie Gefäßschäden und sogar parallel dazu, wie man an jungen Militärangehörigen in den USA schon lange festgestellt hat.

DIE URSACHEN

Mit dem Zauberwort „Vererbung“ allein lässt sich das aber nicht erklären, zu stark nimmt die Zahl der Betroffenen zu. Viel eher liegen die Gründe in den modernen Lebensumständen mit Fertiggerichten, Unmengen unnatürlicher Beistoffe, Palmöl, versteckten Zuckern und Zuckerersatzstoffen, Geschmacksverstärkern und zu wenig Bewegung. Nicht zu unterschätzen sind auch intensive Stressphasen, Traumata und Schocks, die ebenfalls eine Entgleisung des Zuckerstoffwechsels verursachen können.

PRÄDIABETES FESTSTELLEN

Auch wenn Prädiabetes noch kein „richtiger“ Diabetes ist, kann er der Gesundheit bereits schaden, denn der Zuckerstoffwechsel ist schon gestört. Prädiabetes liegt vor, wenn

- der morgendliche Glukose-Wert im Blut nach mindestens acht Stunden Nüchternheit zwischen 100 und 125 mg/dl (entspricht 5,6-6,9 mmol/l) liegt und/oder
- die Glukosetoleranz gestört ist oder die Blutzucker-

> MÖGLICHE WARNZEICHEN SIND:

- Müdigkeit, Schwäche – Glukose für die Energiegewinnung kann nicht aufgenommen werden
- Gewichtsverlust – Eiweiß wird schneller abgebaut
- Häufiger Harndrang, v. a. nachts – Körper versucht Zucker über Urin loszuwerden
- Durst und juckende, trockene Haut – eine Folge des Flüssigkeitsmangels
- Erhöhte Infektanfälligkeit – hoher Blutzucker stört das Immunsystem
- Verlangsamte Wundheilung – durch schlechtere Durchblutung
- Schlaflosigkeit

werte gegenüber denen eines gesunden Menschen nach dem Essen von Kohlenhydraten erhöht sind. Überprüft wird mittels Glukosetoleranztest (OGTT), einer Blutabnahme vor und eine nach dem Trinken einer Glukoselösung. Auf eine Störung deuten Werte von 140 bis 319 mg/dl (entspricht 7,8-11 mmol/l) hin.

RISIKO: WENIG SCHLAF

Eine Langzeitstudie aus den USA fand bei Personen, die nur 5 Stunden oder weniger schlafen, ein 1,5-mal höheres Diabetesrisiko gegenüber Menschen, die ausreichend schlafen. Im Schlaf werden nicht nur Blutgefäße repariert und Erinnerungen sortiert, er ist auch wichtig für die Blutzuckerregulation. Wer lange aufbleibt, riskiert, dass die Körperzellen am nächsten Tag weniger stark auf die Aufforderung, Zucker aus dem Blut aufzunehmen, reagieren. Sehr bewährt: Besserer Schlaf durch *Ashwagandha*, *Brahmi*, *Reishi* *Vitalpilz* oder die *Aminosäure L-Tryptophan*.

RISIKO: SUPERMARKT-ERNÄHRUNG, FETT & ZUCKER

Viele Fertigprodukte, schlechte und zu viele Fette, Zucker und Zuckerersatz, künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, die zum Überessen einladen – zusammengefasst alles, was wir an Ernährungsgewohnheiten in der letzten achzig Jahren drastisch geändert haben – sind treibende Faktoren für Diabetes.

RISIKO: BALLASTSTOFFMANGEL

Vor allem Ballaststoffe bleiben durch industrielle Bearbeitung auf der Strecke. Dabei sind sie gerade für die Diabetes-Prävention so wichtig. Durchschnittlich nehmen wir nur 18 bis 20 Gramm Ballaststoffe täglich auf, es sollten aber 30 oder 40 Gramm sein, bei Diabetikern sogar 50 Gramm. Das ist schwer, wenn man nicht viel Obst, Gemüse und Vollkorn isst, wobei das auch wiederum nicht von jedem vertragen wird. Abhilfe schaffen Ballaststoffe zur Nahrungsergänzung. Sehr bewährt: Die *Akazienfaser* oder *Baobab*. Sie verhelfen zu besserer Sättigung, geringerer Insulinausschüttung durch langsameren Kohlenhydrat-Abbau und weniger Fettaufnahme aus der Nahrung.

RISIKO: MANGEL AN MINERALSTOFFEN UND SPURENELEMENTEN

Mit der Lagerung und dem Bearbeiten von Nahrungsmitteln gehen Mineralstoffe verloren, die gerade für Diabetiker wichtig sind wie vor allem Magnesium, Chrom und Zink.

Diabetiker scheiden dazu noch viel Magnesium über den Urin aus. Magnesium wird aber für die Wirkung von Insulin benötigt, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Ein Mangel kann eine Insulinresistenz herbeiführen. In der Folge reagieren Zellen schwächer auf Insulin und nehmen weniger Zucker auf.

Chrom lässt Insulin im richtigen Maße freisetzen, hält den Blutzuckerspiegel ausgeglichen und man benötigt deutlich weniger Insulin. Verbessert man die Chromversorgung, werden sogar vermehrt Insulinrezeptoren gebildet. Außerdem ist Chrom ein wichtiges Antioxidans und Diabetes mit enormen Belastungen durch freie Radikale sowie einem doppelt so hohen Bluthochdruckrisiko verbunden.

Diabetiker scheiden zwei- bis dreimal mehr Zink aus und nehmen weniger Zink auf. Bei Zinkmangel ist deshalb die Insulinproduktion, die Glukoseverwertung, die Insulinsen-

Diabetes hat sich
seit dreißig Jahren weltweit
fast verdoppelt.

sivität und die Aktivität zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels beeinträchtigt. Sehr bewährt: *Kolloidales Magnesium*, *kolloidales Chrom* und *kolloidales Zink*. Auch als kolloidale Mischung MK7 erhältlich (zusammen mit Mangan, Molybdän und Bor). Weitere sehr gute Magnesiumquellen sind kolloidales Magnesium, auch als Öl zum Einreiben, *Magnesium 5* in 1 oder Basenpulver mit Magnesium (*Micro Base*) oder die *Sango Meereskoralle*.

RISIKO: MANGEL AN DEN VITAMINEN B, C, D

B-Vitamine regeln den Um- und Abbau von Kohlenhydraten. Ein Mangel kann die Entstehung von Diabetes Typ 2 beschleunigen. Vitamin C verhindert die Einlagerung von Zucker im Gewebe, wie das bei Diabetikern typisch ist, und leitet den Zucker auch wieder aus. Vitamin D-Mangel kann Diabetes 1 vorausgehen. Vitamin D kann bei Typ 2 die Produktion und Freisetzung von Insulin in der Bauchspeicheldrüse verbessern und dessen Wirkung in den Muskeln erhöhen. Sehr bewährt: Der *Vitamin B-Komplex*

> NUDELN, REIS & KARTOFFELN RICHTIG ZUBEREITEN

Alle drei Nahrungsmittel können den Blutzucker schnell ansteigen lassen. Teigwaren deshalb immer nur „al dente“, also nicht weichkochen. Die Verdauung dauert dann länger und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer. Dasselbe gilt für Reis. Bei Kartoffeln festkochende Sorten wie Sieglinde bevorzugen und am Vortag kochen. Mit Schale in den Kühlschrank geben. Erst am nächsten Tag zubereiten. Durch das Abkühlen entsteht resistente Stärke, die auch beim nochmaligen Erwärmen erhalten bleibt und ebenfalls langsamer verdaut wird.

> STATINE ERHÖHEN DIABETESRISIKO

Eine neue, große, sehr zuverlässige Studie aus den USA zeigte, dass sich die Blutzuckereinstellung in den ersten 5,3 Jahren der Statin-Anwendung verschlechtert. 16 % der Patienten mussten eine Insulinbehandlung beginnen. Die Zahl der Patienten, die die Anzahl ihrer (anderen) Antidiabetika erhöhen mussten, stieg um 41 %. Es kam 13 % häufiger zu Blutzuckerwerten von 200 mg/dl oder höher. Schwere Entgleisungen mit Ketoazidose waren um 24 % häufiger. Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/221807/Cholesterinsenkung-Statine-sind-Verstaerker-des-Typ-2-Diabetes> Auch weitere Erkrankungsrisiken werden durch Statine erhöht. Neben Muskelschwäche, Leberproblemen, Nierenversagen oder grauem Star kommt es vermehrt zu Parkinson und Alzheimer.

aus Quinoa, Acerola Vitamin C, Vitamin D3+K2+Goji.

RISIKO: ÜBERGEWICHT UND FETTSTOFFWECHSELSTÖRUNGEN

Übergewicht und ein Taillenumfang von mehr als 102 cm bei Männern bzw. 88 cm bei Frauen können auf Störungen des Fettstoffwechsels hinweisen. Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte und Diabetes mellitus zusammen erhöhen außerdem das Risiko an Arteriosklerose zu

erkranken. Sehr bewährt: Die Körperfett reduzierende *Buntnessel* zusammen mit den *Aminosäuremischungen I und III* oder *Grapefruitkernextrakt* (nur, wenn keine Medikamente eingenommen werden). Das für Diabetiker sehr wichtige Spurenelement Chrom hat auch fürs Gewicht große Bedeutung. Es reduziert Körperfett, hilft gesunde Muskelmasse aufzubauen, senkt Gesamt-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, bremst den Appetit und stoppt Heißhunger auf Süßes. Eine nicht-alkoholische Fettleber kann Diabetes begünstigen. Verfetten immer mehr Leberzellen, kann eine Entzündung entstehen und Insulinresistenz entstehen. Sehr bewährt: Bitterstoffe wie die *Mariendistel* oder *Löwenzahn*, der *Reishi* und der *Maitake Vitalpilz*.



RISIKO: BEWEGUNGSMANGEL

Über mehr Bewegung könnte man noch einiges wieder gut machen, denn bei Sport schreien die Zellen nach Glukose (Zucker). Das fördert den Zuckertransport in die Zellen und der Blutzuckerspiegel sinkt. Und zwar anhaltend. Die Muskeln beziehen noch bis zu 48 Stunden nach dem Training Zucker aus dem Blut. Sehr bewährt: Die Mischung *Bittermelone*, *Zimt* und *Banabablatt* reguliert den Blutzucker, verbessert die Insulinempfindlichkeit und bringt den Blutzucker vergleichbar gut weg vom Gefäß hin zur Zelle wie Sport.

RISIKO: STRESS UND RAUCHEN

Auch Stress gilt als Diabetes-Auslöser, zumindest könnte er mitspielen, da der hohe Cortisolspiegel bei Stress den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Rauchen ist ebenfalls ein Risikofaktor, steigert das Diabetes-Risiko aufs Doppelte, da Tabak die Insulinsensitivität beeinträchtigt. Typ-2-Diabetiker haben genau hiermit Probleme. Sie entwickeln eine zunehmende Resistenz gegenüber dem zuckerverarbeitenden Hormon Insulin. Das treibt ihren Blutzuckerspiegel in die Höhe. Sehr bewährt: Cortisolreduktion durch *Ashwagandha* und weniger Entzugserscheinungen beim Rauchstopp durch *Schwarzkümmel*.

RISIKO: MEDIKAMENTE

Medikamente können den insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse extrem schaden und Diabetes sogar auslösen. Wer folgende Medikamente einnimmt, muss den Blutzucker daher regelmäßig überprüfen. Neuroleptika (Antipsychotika) fielen besonders negativ auf. Betablocker gegen Bluthochdruck, Cortison und Entwässerungstabletten (Thiazide) erhöhen den Blutzucker ebenfalls. Schilddrüsenmedikamente (L-Thyroxin) können die Wirksamkeit von Diabetesmedikamenten wie Metformin, Insulin oder Glibenclamid herabsetzen. Ganz speziell riskant sind aber offenbar Statine gegen hohe Blutfette. Sie werden zwar aufgrund ihrer kardioprotektiven Wirkung gerade bei Diabetes befürwortet, können jedoch eine Insulinresistenz an den Muskelzellen bewirken und Diabetes Typ 2 verstärken. Sehr bewährt: Cholesterin senken z. B. mit *Auricularia* oder *Maitake Vitalpilz* oder *Aminosäuremischung III* oder *Grapefruitkernextrakt* (nur, wenn keine Medikamente eingenommen werden). Bei Leberbeteiligung *Mariendistel mit Artischocke*. Gerade bei Diabetikern kann auch Chrommangel die Ursache für erhöhte Cholesterinwerte sein und man kann *kolloidales Chrom* probieren. J

> NATURSUBSTANZEN BEI PRÄDIABETES UND DIABETES

Etlche Natursubstanzen kommen in Frage, um den Zuckerstoffwechsel zu verbessern – intuitiv auswählen oder energetisch austesten lassen!

Grapefruitkernextrakt

Senkt die Insulinempfindlichkeit, wirkt oft vergleichbar mit Medikamenten, verbessert die Leberfunktionen und damit die Glukoseregulierung, senkt Cholesterin und hilft enorm beim Abnehmen. Er ist aber nur dann geeignet, wenn man keine Medikamente einnimmt, da die Abbaurate von Medikamenten verändert werden kann.

Maitake Vitalpilz

Der Pilz enthält ein spezielles Glykoprotein, das die Glukosetoleranz erhöht, ohne einen Einfluss auf die Insulinausschüttung auszuüben. Er unterstützt die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren und gleicht eine verminderte Wirkung des Insulins in den peripheren Geweben mit gefährlichen Blutzuckerspitzen aus. Er hilft auch bei Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten (Cholesterin, Triglyceride), Bauchfett und beugt Arteriosklerose und Fettleber vor.

Cistus Tee

Cistus Tee wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze, senkt aber auch den Blutzucker. Diese Wirkung geht von seinen Polyphenolen aus und ist so intensiv, dass das Diabetesmedikament Metformin nicht mithalten kann. Diabetiker sollten zur Blutzuckersenkung zu jeder Mahlzeit eine Tasse (ungezuckerten) *Cistus Tee* trinken.

Curcumin

Senkt die Insulinresistenz bei Diabetikern, steigert die Insulinsensitivität, kann Diabetes im Anfangsstadium verhindern und Spätschäden von Diabetes wie Nerven- und Gefäßschäden.

Moringa

Moringa wirkt unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck aufgrund entstressender Wirkung und enthält Spurenelemente, die bei Diabetes relevant sind wie Mangan und Chrom.

Agaricus Vitalpilz

Schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, wirkt gegen Insulinresistenz und gegen Folgeschäden etwa an den Augen.

Tulsi Tee

Tulsi, das heilige Basilikum, senkt den Blutzucker und schützt Leber, Augen und Nieren vor Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel.

Fu ling Vitalpilz

Der Pilz leitet nicht nur pathogene Feuchtigkeit aus dem Körper (ersichtlich an Zahnabdrücken an den Zungenrändern), er verbessert auch die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin. Dadurch wirkt der Pilz blutzuckersenkend.