

## **Bittermelone**

Erhöhter Blutzucker, metabolisches Syndrom, Insulinresistenz und Typ-2 Diabetes treten als weit verbreitete Volkskrankheiten auf. Dazu haben moderne Lebens- und Ernährungsgewohnheiten geführt, die sich wesentlich von denen langlebiger Völker unterscheiden.

Ein Blick in die Küchen Indiens und Japans, speziell der über 100-Jährigen Einwohner Okinawas, zeigt auffällig häufig die Verwendung eines bestimmten Gemüses: der Bittermelone oder auch Bittergurke. Sie kommt täglich in Form von Gemüseintopf auf den Tisch und gilt als einer der Gründe für geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter. Ihre Besonderheit: sie wirkt sich äußerst vorteilhaft auf den Zuckerstoffwechsel aus. In der asiatischen Küche ist die gesundheitsfördernde Wirkung der Bittermelone bereits seit Jahrhunderten bekannt. Die Früchte werden unreif, grün und in verschiedenen Zubereitungsarten gegessen, zumeist geschnitten und mit Salz mariniert, um den bitteren Geschmack zu beseitigen. In der traditionellen indischen Medizin finden die unreifen Früchte, Samen, Wurzeln und Blätter Verwendung. Als Gemüse sind Bittermelonen in unseren Breiten schwer erhältlich. Umso sinnvoller ist die Nahrungsergänzung mit konzentriertem Bittermelonen-Extrakt.

### **Unterstützt beim Abnehmen**

Das konzentrierte Bittermelonen-Extrakt hat außerdem noch einen tollen Effekt; Man verliert damit sowohl Gewicht als auch Körperfett – ohne weitere Änderung des Lebensstils, wie eine japanische Studie zeigt. Ganz wichtig für alle, die keinen Sport machen können. Denn speziell das "viszerale Fett", das, wenn es im Übermaß vorhanden ist, besonders ungünstige, versteckte Körperfett zwischen den Organen, das sonst nur durch Sport abgebaut wird, wird durch Bittermelone-Kapseln mobilisiert und der gestörte Fettsäureabbau normalisiert. Schnelle Diäten oder Fettabsaugungen reduzieren hingegen nur das direkt unter der Haut liegende Fett. Eine Abnahme dieses Fettes bringt zwar etwas fürs Aussehen, doch nicht für die Gesundheit. Das als gefährlich geltende versteckte Körperfett ist stoffwechselaktiv und produziert eine Vielzahl an Botenstoffen und Hormonen, die entzündungsfördernd wirken, eine Gefahr für die Gefäße darstellen und etwa zu Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes oder hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- und Prostatakrebs führen.

### **Wirksame Kombination: Zimt**

Ebenfalls blutzuckeroptimierend wirken Zimtpolyphenole. Sie enthalten kein Cumarin, vor dem aufgrund der leberschädigenden Wirkung gewarnt wird, da sie durch Wasserauszug gewonnen werden und Cumarin alkohollöslich ist. In Studien der US-Landwirtschaftsbehörde wurde der positive Einfluss von Zimtpolyphenolen auf erhöhte Blutzuckerspiegel bestätigt.

### **Gute Ergänzung: Coprinus Vitalpilz**

Mit dem Coprinus Pilz steigt die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Peripherie, wie das auch nicht-insulinotrope Medikamente bewirken. So wird der Insulinresistenz, die mit gefährlichen Blutzuckerspitzen verbunden ist, entgegengewirkt und der Zucker wird in den

Zellen besser verwertet. Zusätzlich werden die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse geschützt und, so lässt die Forschung vermuten, beim Typ 2 Diabetiker sogar etwas revitalisiert. Bereits 90 Minuten nach der ersten Einnahme ist eine Blutzuckersenkung um 41 Prozent festzustellen, nach drei Stunden beträgt sie immer noch 30 Prozent, nach weiteren sechs Stunden noch 20 Prozent. Interessant ist die Senkung des Langzeitzuckerwert HbA1c durch den Coprinus, der Aussagen über den Verlauf der Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate zulässt. Der Pilz schützt außerdem gegen Folgeschäden, die im Zuge von Diabetes auftreten können. Der Coprinus wirkt etwa stark antioxidativ und durchblutungsfördernd. Dafür scheint in erster Linie seine Aminosäure L-Ergothionein verantwortlich zu sein, die Arterien schützt, indem sie durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c Gefäßschäden durch Glykosylierungsprozesse („Verzuckerung“) reduziert. Außerdem reguliert der Coprinus nicht nur den Blutzucker, sondern auch die Glukoseverwertung und regt den Stoffwechsel an. Man nimmt weniger leicht zu. Seine Inhaltsstoffe Comatin, Lovastatin sowie weitere Statine werden für einen weiteren positiven Effekt verantwortlich gemacht: LDL-Cholesterin lässt sich damit ebenfalls zuverlässig senken. Auch Triglyceride – oft bei Diabetikern erhöht und riskant für die Gefäße – werden durch den Coprinus reduziert.

### **Wann auf den Blutzucker achten?**

Die Wirkung von Naturprodukten, die den Blutzucker beeinflussen, muss man sich regulativ vorstellen. Sinnvoll sind sie nur bei so genanntem Altersdiabetes bzw. seinen Anfängen. Es besteht keine Gefahr der Unterzuckerung. Regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist anzuraten. In Österreich gibt es etwa 300.000 Diabetiker, doch geschätzte weitere 100.000 wissen nichts von ihrem erhöhten Blutzucker. Erhöhter Blutzucker, der auf beginnenden Altersdiabetes zurückzuführen ist, kann unbemerkt und auch schon bei jungen Menschen auftreten, vor allem, wenn Übergewicht, Ernährungsfehler und Bewegungsmangel zusammentreffen. Erste Anzeichen sind Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit. Erhöhter Blutzucker stellt eine große Gefahr insbesondere für die Gefäße aber auch für die Augen dar. Nur wenige wissen etwa, dass Grauer Star auf die Vernetzung von Proteinfasern auf der Sehlinse infolge erhöhten Blutzuckers und Freier Radikale zurückzuführen ist. Hier ist etwa eine natürliche Blutzuckerregulation in Kombination mit starken Antioxidantien (Krill Öl) sehr sinnvoll. Diabetiker sollten überhaupt auf Antioxidantien achten, denn die Erkrankung ist von der Bildung Freier Radikale begleitet.

### **Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz unterstützen bei:**

- Diabetes
- Gefäßerkrankungen
- Grauem Star
- Übergewicht