

# bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

## Gesund & fit mit Pilates

Einfache Übungen für Einsteiger

### Allein ist auch genug

Die Kraft, die aus der Einsamkeit kommt

### Hör auf die innere Stimme

... und folge deiner Intuition

**JOY-ENERGY**  
Entdecke deine Lebensfreude!

*Heiler gesucht*  
So finden Sie den richtigen



Die schönsten YOGA-Reisen • Sieben Schritte zur Gelassenheit • Moringa – die neue Wunderpflanze aus dem Himalaya • Buddhistische Einschlaf-Meditation



# Diabetes mit chinesischer Medizin behandeln



Es gibt keine wirklich sanfte Alternative zur herkömmlichen Behandlung der Zuckerkrankheit. Doch die chinesische Medizin kann als begleitendes Verfahren eine schulmedizinische Behandlung unterstützen.

**D**as Gefährlichste an der Zuckerkrankheit ist, dass sie keinerlei Schmerzen verursacht. Nur hin und wieder tritt ein Unwohlsein auf. Aber das kann ja viele Gründe haben. Meist verschwinden die unspezifischen Beschwerden wieder. Doch der Körper belügt einige Menschen, gaukelt ihnen Gesundheit vor,

obwohl sie bereits krank sind. Leider meldet er nicht, wenn das Blut zu viel Zucker enthält. „Wir haben Patienten, die haben Blutzuckerwerte von 400 Milligramm. Die merken nichts“, berichtet Dr. med. Jens Kröger, Arzt am *Zentrum für Diabetologie* in Hamburg-Bergedorf. Der nüchterne Blutzuckerwert liegt bei gesunden Menschen zwischen 110

– 125 Milligramm pro Deziliter. „Die Folgeerkrankungen treten oft erst 10 bis 15 Jahre später auf“, fügt der 55-jährige Arzt hinzu. Denn die Krankheit verläuft schleichend. „Diabetes schädigt alles, denn er schädigt die Nerven und die Gefäße“, weiß die Hausärztin Dr. med. Claudia Dambowy. Aufgrund der Durchblutungsstörungen erkranken

Augen, Herz und Nieren. Das Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden, steigt um ein Vielfaches. Bei Menschen mit Diabetes ist es zwei bis vier Mal so hoch wie bei Gesunden.

Das *Robert-Koch-Institut* schätzt, dass 5,7 Millionen Deutsche Typ-2-Diabetes haben. Zudem geht es davon aus, dass bei einem nicht unerheblichen Anteil an Erwachsenen der Diabetes noch unentdeckt ist. Auch hier sind es wieder mal die Männer, die ihrer Gesundheit zu wenig Beachtung schenken. Doch gerade das Verdrängen sei das Schlimmste, warnt Kröger, der sich als Vorstandsmitglied der *Deutschen Diabeteshilfe* vor allem für die Prävention dieser schweren chronischen Krankheit einsetzt. Noch immer wird die Diagnose „Diabetes mellitus“ häufig zufällig gestellt, meist dann, wenn die Blutwerte routinemäßig untersucht werden.

### **Immer mehr Kinder leiden schon an Alters-Diabetes**

Immer öfter diagnostiziert Dr. Dambow in ihrer Kölner Praxis auch bei jüngeren Patienten einen erhöhten Blutzuckerwert. „Mein jüngster Typ-2-Diabetiker ist Ende 20“, stellt sie nüchtern fest. Die Krankheit macht auch vor Kindern nicht halt. Mittlerweile gibt es in der Altersgruppe bis 18 Jahre 7500 Kinder und Jugendliche in Deutschland, die an Typ-2-Diabetes leiden. Schuld ist zweifellos der hohe Zuckerkonsum, also die falsche Ernährungsweise, die sehr häufig zu Übergewicht führt. Aktuelle Ergebnisse des Robert-Koch-Instituts zeigen, dass die Rate der Menschen, die an Typ-2-Diabetes erkranken, kontinuierlich steigt. Handeln tut deshalb not, zum einen, um das Gesundheitssystem zu entlasten, zum anderen, um die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit von Menschen möglichst lang zu erhalten. Dr. Kröger hat im Rahmen seiner

Arbeit für die Deutsche Diabeteshilfe deshalb die Initiative „Diabetes stoppen jetzt!“ gestartet. Offensiv fordert der Verband die Politiker dazu auf, einen nationalen Diabetesplan zu entwickeln. Dieser sieht auch Präventionsschulungen an öffentlichen Einrichtungen wie Kindergärten und Schulen vor.

### **Frühzeitige Diagnose und Prävention sind wichtig**

Je früher Diabetes entdeckt wird, desto besser. Denn im Anfangsstadium ist Diabetes noch gut behandelbar. Deshalb sollten auch kleine Anzeichen ernst genommen werden. Wer Übergewichtig ist, sich häufig abgeschlagen fühlt, viel schläft, oft durstig ist oder häufig zur Toilette geht und unter trockenen Füßen leidet, lässt am besten seinen Blutzuckerspiegel überprüfen. Aber auch bei familiärer Vorbelastung, erhöhtem Blutdruck und hohem Cholesterinspiegel macht eine Kontrolle Sinn. Übrigens: Zwar sind mehr als 80 Prozent der Zuckerkranken Übergewichtig (bei einem BMI von 25 bis 30), aber auch schlanke Menschen können an Typ-2-Diabetes erkranken. Oftmals haben sich bei ihnen größere Fettmengen innen im Gewebe und in Organen wie der Leber abgelagert. Um diese Vermutung zu überprüfen, misst Dr. Kröger den Taillenumfang. „Liegt er bei Frauen über 80 Zentimetern und bei Männern über 94 Zentimetern, wissen wir, dass sie Viszeralfett haben. Dies ist ein Risikomarker für ein erhöhtes Herz-Kreislaufisiko wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Diabetes mellitus“, so der Mediziner.

Bei Menschen über 35 Jahren bezahlt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten hierfür im Rahmen des sogenannten Check-up 35. Auf diesen hat man alle zwei Jahre Anspruch. Dabei wird auch der nüchterne Blutzuckerwert

gemessen. Wenn dieser erhöht ist, veranlasst Dr. med. Dambow in der Regel den oralen Glukosetoleranztest, „das genaueste Verfahren, denn er lässt auch Schwankungen erkennen“, so die Ärztin. Dabei wird nach einer Gabe von 75 Gramm Glukose zuerst nach einer Stunde und erneut nach zwei Stunden der Blutzucker gemessen. Der Nachteil dieser Methode: Die Patienten müssen lange in der Praxis warten. Stattdessen kann auch der Langzeitblutzuckerwert ermittelt werden. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft rät zum Zuckerbelastungstest, wenn der Langzeitblutzuckerwert zwischen 5,8 und 6,4 liegt, denn ein solcher Wert könnte auf eine Vorstufe des Diabetes hinweisen. Ab 6,5 gilt man aber ganz klar als Diabetiker.

Oftmals kann man im Anfangsstadium noch auf die Gabe von blutzuckersenkenden Tabletten und Insulin verzichten. Ist der Patient übergewichtig, genügt es des Öfteren schon abzunehmen, den Zuckerkonsum einzuschränken und auf eine Vollwert-Mischkost umzusteigen. Außerdem ist es wichtig, sich mehr zu bewegen. „Körperliche Bewegung bringt mehr als ein straffes Diätprogramm“, ist die Kölner Ärztin Dambow überzeugt. Sie unterstützt deshalb die Initiative „10.000 Schritte am Tag“.

### **Ergänzende Behandlungsmethoden aus Fernost**

Mancher Betroffene mag auch nach alternativen Behandlungswegen suchen. Die chinesische Medizin kann als begleitendes Verfahren eine schulmedizinische Behandlung unterstützen. „Jedoch ist es wichtig, rechtzeitig mit einer Behandlung gegenzusteuern, bevor die Krankheit chronisch wird und unumkehrbare Spätfolgen entstehen“, erklärt Dr. med. Fritz Friedl, Leiter der *Silima Klinik* in Riedering und Facharzt

für chinesische Medizin. Vor allem mit der Kräutertherapie ist es ihm schon oftmals gelungen, die Eigenleistung des Insulinstoffwechsels wieder so anzuregen, dass die Insulingaben reduziert werden konnten oder keine blutzuckersenkenden Medikamente mehr erforderlich waren. Außerdem kann man mit diesen Verfahren Langzeitschäden wie dem „diabetischen Fuß“ vorbeugen und sie abschwächen. Dieser ist eine typische und häufige Folge von Nervenschädigungen, die sich durch Taubheitsgefühle und Kribbeln bemerkbar machen.

Wie die Schulmedizin geht auch die östliche Medizin davon aus, dass die Zuckererkrankung durch eine Fehlernährung entsteht und die insulinproduzierenden Zellen geschwächt sind. Doch im Gegensatz zur westlichen Me-

genleistung des Insulinstoffwechsels zu erhöhen, verordnet er seinen Patienten deshalb den Stoffwechsel aktivierende Heilpflanzen.

### Vitalpilze unterstützen den Stoffwechsel

Auch mit Vitalpilzen, einer weiteren Säule der chinesischen Medizin, kann man dem Zuckerleiden vorbeugen und gerade im Anfangsstadium einer Diabetes-Erkrankung den Organismus in vielerlei Hinsicht unterstützen. Vitalpilze liefern hochwertige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper gut verwerten kann. Außerdem enthalten sie viele Ballaststoffe, regen somit die Verdauung an und machen schneller satt. Der *Coprinus*, zu Deutsch Schopftint-

### Der Coprinus-Pilz regt die Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse an.

dizin sieht sie die eigentliche Ursache der Zuckerkrankheit in einer sogenannten Milzschwäche.

Dem Funktionskreis der Milz schreibt die chinesische Medizin eine wichtige Aufgabe zu. Als „Pfortner“ prüft und filtert sie alle hereinkommenden Stoffe. Versagt sie und arbeitet sie nur noch unzureichend, entstehen Stoffwechselrückstände. Das ist nach Dr. Friedls Ansicht der eigentliche Störfaktor, denn „der hohe Blutzucker ist ein Ergebnis schlechter Verarbeitung“, davon ist der Spezialist für chinesische Medizin überzeugt. „Auch die neuropathischen Schäden werden durch Stoffwechselrückstände verursacht. Sie entstehen, da beim Diabetes fortwährend Stoffe anfallen, die die Kommunikation der Nervenzellen beeinträchtigen“, erklärt der Experte für chinesische Medizin weiter. Um die Ei-

ling, hat zudem einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, indem er die Insulinausschüttung in der Bauchspeicheldrüse anregt. „Der Coprinus wirkt damit ähnlich effektiv wie ein gegen Diabetes eingesetztes Medikament“, heißt es in dem Buch „Vitalpilze, Naturheilkraft mit Tradition“ der Gesellschaft für Vitalpilzkunde (GFV). Zugleich schützen die enthaltenen Bioaktivstoffe die Gefäße vor Ablagerungen. Somit können Spätfolgen wie Durchblutungsstörungen und Nervenschädigungen abgeschwächt werden. Die günstige Wirkung dieses Pilzes auf den Blutglukosespiegel konnte sogar in einer klinischen Studie mit Typ-2-Diabetes-Patienten beobachtet werden. „Chinesische Forscher, die sich mit diesem Effekt beschäftigt haben, führen ihn in erster Linie auf die darin vorhandenen Polysaccharide zurück“,



Der Vitalpilz Coprinus wirkt positiv auf den Blutzuckerspiegel.

berichtet Prof. Dr. Michalea Döll in ihrem Buch „Vitalpilze für ein gesundes Leben“ und Expertin auf diesem biochemischen Gebiet.

Eine ähnliche antidiabetische Wirkung hat auch der Vitalpilz *Maitake*. Da er gleichzeitig einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel ausüben soll, können Übergewichtige in doppelter Hinsicht von einer regelmäßigen Einnahme profitieren. Zum einen kann man damit einer Zuckererkrankung vorbeugen, zum anderen die Gewichtsabnahme fördern. Mit weniger Kilos behaftet, fällt es einem bekanntlich auch leichter, körperlich aktiv zu werden und mal einige Schritte mehr zu gehen. Und ehe man sich versieht, können aus 1000 Schritten ganz schnell 10.000 werden. **bl**

Inge Behrens

#### INFOS

Deutsche Diabetes Hilfe

[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

Telefonaktion am 4. November 2013:

[www.kompetenznetz-diabetesmellitus.net/images/files/](http://www.kompetenznetz-diabetesmellitus.net/images/files/Telefonaktion_2013_Poster_A4.pdf)

[Telefonaktion\\_2013\\_Poster\\_A4.pdf](http://www.kompetenznetz-diabetesmellitus.net/images/files/Telefonaktion_2013_Poster_A4.pdf)

GFV – Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V.

Kostenlose Beratung: (0800) 00 77 889

[www.vitalpilze.de](http://www.vitalpilze.de)