

”

Alle Wiesen und Matten,
alle Berge und Hügel sind Apotheken

“

Paracelsus



Ein großer Unterschied

Schicksal Typ-1-Diabetes. Chance Typ-2-Diabetes

Unergründlich sind manche Wendungen des Lebens. So kann bis heute niemand genau sagen, warum allein in Deutschland bei rund 300 000 Menschen der Körper seine Insulin-produzierenden Zellen zerstört hat – und das meist im Alter bis 20 Jahre, weshalb auch vom „juvenilen Diabetes vom Typ-1“ gesprochen wird. Bis vor knapp 100 Jahren war diese Diagnose praktisch ein Todesurteil, denn ohne das Hormon Insulin kann der Körper seinen „Brennstoff“, die Kohlenhydrate, nicht verwerten, die Menschen „verhungern“ quasi. Doch seit es künstliches Insulin, seit es moderne Mess-Systeme (etwa CGM),



*Lässt Insulin besser wirken und die Liebe lodern:
Heilkraut Brennnessel*

seit es Insulinpumpen gibt, ist das Schicksal Typ-1-Diabetes erträglich geworden, die Menschen können ein weitgehend „normales“ Leben bis ins hohe Alter führen.

Auch die Diagnose Typ-2-Diabetes ist erst einmal ein Schicksalsschlag. Denn wird der Zucker nicht behandelt, drohen Konsequenzen, wie et-

wa Nieren- und Augenschäden. Aber anders als beim Typ-1-Diabetes, wo immer Insulin gespritzt werden muss, kann der Typ-2-Diabetes in vielen Fällen auch eine Chance sein. Nämlich eine Chance für ein neues Leben. So war es bei mir nach meiner Diagnose im Jahr 1999, als ich Anfang 50 war. Erst musste ich Medikamente nehmen, doch dann merkte ich, dass der Zucker die Quittung war für mein hektisches Leben aus zu viel Arbeit, zu wenig Bewegung und zu süßem Essen, also die Quittung für meinen unmäßigen und unstillen Lebensstil.

Drei von vier Übergewichtigen haben eine Chance

„Lifestyle-Diabetes“ nannte ich deshalb meinen Diabetes – und änderte mein Leben. Ich wurde ruhiger, wurde ein starker Gemüseesser, trieb regelmäßig Sport, ging ins Fitness-Studio, speckte ab – und seit über zwölf Jahren habe ich gute Diabeteswerte, brauche keine Medikamente mehr. Über meinen Weg schrieb ich den Bestseller „Fit wie ein Diabetiker“, den es inzwischen in der fünften Auflage gibt.



Der Königsweg der Diabetes-Prävention: Bewegung

Nun funktioniert mein Weg nicht für jeden der bald zehn Millionen Diabetiker. Aber Ärzte glauben, dass es drei von vier übergewichtigen Diabetikern schaffen können, ihre Medikamente zu reduzieren oder das Insulin ganz wegzulassen, wenn sie dauerhaft die zu vielen Pfunde abspecken. Nur, die Ärzte müssen das dem Patienten auch als Chance „verkaufen“, von den Tabletten wegzukommen. Die sollte es nur geben, wenn es nicht anders geht.

Heilpflanzen spielen eine ganz wichtige Rolle bei der nachhaltigen Reduktion des Übergewichtes. Wer es beispielsweise über eine längere Zeit schafft, statt durchgekochter Nudeln sanft gedünsteten Topinambur zu essen, darf sich darüber freuen, dass sein Blutzucker nach dem Essen dauerhaft nicht mehr so stark ansteigt. Nur, viele Pflanzen sind frisch gar nicht zu kaufen, müssen draußen gesucht werden, wie etwa Löwenzahn und Spitzwegerich. Müssen selbst gepflanzt werden, wie etwa Aloe vera mit ihrem sanft bitteren Gel. Oder die magische Engelwurz, die sogar die Sekretion der Bauchspeicheldrüse anregen kann.

Selbst suchen, selbst pflanzen – auch das ist eine Chance. Nämlich die Chance zur Bewegung. Und Bewegung gehört zum Königsweg der Diabetes-Prävention.



im Magen aufgequollen andere Nährstoffe umschließen und sie so hindern, zu schnell ins Blut zu schießen. Gerade Ballaststoffe gelten inzwischen als eine der Wunderwaffen im Kampf gegen Diabetes. Die in Erdmandeln enthaltenen Öle sind reich an gesunden ungesättigten Fettsäuren.

Die nussig schmeckenden Knollen, die es bei uns vornehmlich als Flocken gibt, adeln jedes Müsli. Ganz sind die Nüsse zu hart, aber in lebendigem Wasser (etwa von St. Leonhards) über Nacht gequollen sind sie gut genießbar.

Selbst pflanzen: Die typischen länglichen Rispengräser werden ausgebildet, die wichtigen Knollen leider kaum.

Selbst nutzen: Die ideale Tagesdosis beginnt bei einem Esslöffel.

Fenchel

Ballastbombe



Im Doppelpack wirkt der Fenchel. Als feines Gemüse und als Resorptionsverzögerer. Beide Male wirkt er ähnlich: Er hilft bei der Verdauung, er wärmt den Magen, löst Krämpfe und er wirkt schleimlösend bei Erkältungen. Auch ist die Knolle sehr faserreich, also voller Ballaststoffe. Die binden Fette und Cholesterin, senken so die Blutfette und unterstützen die schlanke Linie.

Den kleingeschnittenen Fenchel dünste ich mit dem zerstoßenen Samen sanft in Olivenöl, lösche mit Gemüsebrühe ab, köchle ein paar Minuten weiter – und würze mit dem kleingeschnittenen Fenchelkraut.

Selbst pflanzen: Für erfahrene Gärtner kein Problem.

Selbst nutzen: Gehört regelmäßig auf den Tisch.

Leinsamen

Anklopfer



Wussten Sie, dass Sie in der Darmwand „Dehnungsrezeptoren“ haben? Sie spielen eine entscheidende Rolle für die schlanke Linie. Denn wird bei diesen Rezeptoren „angeklopft“, veranlassen sie Reflexbewegungen, die helfen, die aufgenommene Nahrung mit Anstand zu entsorgen.

Ein idealer Anklopfer ist der Leinsamen – allerdings nur in seiner über Nacht gequollenen oder wenigstens geschroteten Form. Denn andernfalls wird er weitgehend „folgenlos“ wieder ausgeschieden. Neben den hilfreichen Ballaststoffen bergen die Samen auch noch das Spurenelement Zink, welches das Insulin besser wirken lässt. Segensreich wird Zink aber nur durch das Quellen, weil das Spurenelement erst dann bioverfügbar wird.

Selbst pflanzen: Der Leinsamen gedeiht auch in unseren Breiten sehr gut.

Selbst nutzen: Die wirksame Dosis liegt bei einem Teelöffel. Mehr kann zu Durchfall führen.

Löwenzahn

Germanen-Ginseng



Als „Ginseng des Westens“ preist die Freiburger Heilkräuterexpertin Ursel Bühring den Gelblütlter, den bereits die Germanen medizinisch nutzten. Bitterstoffe sind wesentlich für die Heilwirkung des Löwenzahns, denn sie regen den Fluss der Galle an. Mit der strömenden Galle wird auch der von der Bauchspeicheldrüse produzierte Bauchspeichel gleichsam „gezogen“ und entlädt sich in den Dünndarm.

Geistesblitz

Gemüsesuppe mit Kaktusfeige, Rosmarin und Salbei

Zutaten:

½	l Gemüsebrühe
100	g Kaktusfeigen
200	g Bohnen
200	g Tomaten
2	EL Olivenöl
2	Zweige Rosmarin
2	Zweige Salbei
30	g Parmesan
2	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer

Ein typisches Gericht für den späten Sommer. Auf dem Foto unten links sind die Zutaten für zwei Personen übrigens so portioniert, wie sie in die Suppe kommen.

Zubereitung:

Die Kaktusfeigen häuten (Vorsicht bei selbstgesammelten, die Stacheln sind extrem lästig), in Stücke schneiden; die Bohnen im Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken. Bohnen, Kaktusfeigen, kleingeschnittene Tomaten mit dem kleingeschnittenen Knoblauch, dem gerebelten Bohnenkraut im Olivenöl andünsten, anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen. Zum Schluss den Käse drüberreiben und mit frischem Bohnenkraut dekorieren.

Funktioneller Faktor:

Die eiweißreichen Bohnen enthalten die Diabetes-Mineralien Magnesium und Zink. Die Kaktusfeigen zeigen dem Zucker die Stacheln, lassen das Insulin besser wirken, was den Blutzucker senkt. Rosmarin und Salbei regen den Geist an.



