



Ein Großteil der Bevölkerung, darunter immer mehr junge Menschen, befindet sich in einem "Diabetes-Vorstadium", bedingt durch Bewegungsmangel, falsche Ernährung, Übergewicht. Und übersieht dabei die verborgenen Gefahren: erhöhter Blutzucker vernetzt Proteine im Körper und macht sie dadurch "unbrauchbar". Es kommt zu Schäden an den kleinen und großen Blutgefäßen, die wiederum Herzinfarkte, Schlaganfälle, Augenleiden, Nieren- und Nervenschäden nach sich ziehen. Für ein langes und gesundes Leben ist es daher außerordentlich wichtig, den Blutzuckerspiegel möglichst ausgeglichen und niedrig zu halten.

Regulator des Blutzuckers ist das Insulin, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Die meisten Menschen produzieren genügend Insulin, viele können es aber durch Bewegungsmangel nicht genug verwerten. Ihr Alltag ist gespickt mit falschen Ernährungsgewohnheiten, vor allem mit Zucker, Limonaden, Weißmehl oder anderen Auszugsprodukten. Dadurch steigt ihr Blutzucker schnell stark an und treibt das Insulin in die Höhe, damit der Zucker in die Körperzellen gelangen kann.

# Bittermelone bei Diabetes

**Kann man seinen Blutzuckerspiegel auch auf natürliche Weise besser unter Kontrolle bringen? Die Lebensweise und traditionelle Medizin von Völkern, bei denen Diabetes kaum vorkommt, ist Vorbild für die Verwendung bestimmter Natursubstanzen wie Bittermelone oder Banabablatt.**

Vollwertprodukte, Salate, viel Gemüse mit ihren für die Blutzuckerregulierung bedeutenden natürlichen B-Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, weniger gesättigte Fettsäuren gehören zu einer vorbeugend richtigen Ernährung.

Ist man bereits Diabetiker, müssen Kohlenhydrate stark eingeschränkt werden, da der Körper damit nicht mehr umgehen kann.

Stark unterschätzt wird die Bedeutung der Bitterstoffe, die aus unseren Salaten und Gemüsen immer mehr heraus gezüchtet werden. Sie helfen maßgeblich bei und gleich in mehreren Abschnitten der Verdauung (siehe auch Artikel über Curcuma in diesem Heft). Was nur wenige wissen: Bitterstoffe sollen, so die Auskunft der erfahrenen Schamanin und Naturheilkundlerin DDr. Efigenia Barrientos, eine noch größere Rolle spielen, wenn die Gallenblase entfernt wurde. Es soll in den Folgejahren vermehrt zu Diabetes kommen, was man durch über den Tag verteilt konsumierte Bitterstoffe verhindern könne.

Überhaupt gibt es einen wenig bekannten Zusammenhang zwischen Bitterstoffen und dem Blutzuckerspiegel.

Man kann sogar beobachten, wie nach dem Genuss einer halben Grapefruit der Blutzuckerspiegel sinkt.

Es ist wohl kein Zufall, dass die meisten blutzuckersenkenden Pflanzen und deren Früchte bitter sind und dass sie gleichzeitig auch beim Abnehmen von übermäßigem Körperfett sowie bei erhöhtem Cholesterin und Triglyceriden maßgeblich unterstützen. Die Vielfachwirkungen auf die Gesundheit machen Natursubstanzen eben so faszinierend.

In Indien, wo extrem viel mit dem Bitterstoff Curcuma gewürzt wird, ist auch die häufige Verwendung der Bittermelone als Gemüse Eintopf Hintergrund ausgewogener Zuckerspiegel der Bevölkerung. Bei der langlebigen Bevölkerung Okinawas (Japan) kommt die Bittermelone täglich auf den Tisch. Die Früchte des Kürbisgewächses werden unreif, grün und in verschiedenen Zubereitungsarten gegessen, meist geschnitten und mit Salz mariniert, um den bitteren Geschmack etwas zu reduzieren. In der traditionellen indischen Medizin finden die unreifen Früchte, Samen, Wurzeln und Blätter Verwendung. Da Bittermelonen als Gemüse in unseren Breiten schwer erhältlich sind, ist es umso sinnvoller, die Nahrung mit konzentriertem Bittermelonen-Extrakt zu ergänzen.

### **Bittermelone mit Zimt, Banabablatt und Chrom**

Aus Bittermelonen-, Zimt-, Banabablattextrakt und Chrom wird eine effektive Mischung zur Unterstützung der Blutzuckerregulierung gewonnen, die sowohl für den Diabetes-Typ I als auch für den Typ II geeignet ist, weil sie vorbeugen und vieles verbessern kann, regulierend wirkt, ohne eine Unterzuckerung zu riskieren:

Die Bittermelone erhöht die Insulinproduktion, schützt die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse, hemmt die Glucose-Aufnahme und optimiert deren Verarbeitung. Sie hilft auch mit, dem grauen Star vorzubeugen, einer der möglichen Spätfolgen von Diabetes. Außerdem senkt sie Cholesterin und Triglyceride und rückt dem versteckten Körperfett zu Leibe.

Zimtextrakt wirkt ebenso blutzuckeroptimierend, ist auch bei uns für seine guten Eigenschaften bei Typ II Diabetes bekannt. Tee und Extrakte aus den Blättern des Banaba baumes sind in der Volksmedizin Indiens und der Philippinen sowohl zur Vorbeugung als auch zur Unterstützung bei Diabetes beliebt, wobei auch hier wieder die gewichtsreduzierenden Eigenschaften und die Senkung von Cholesterin und Triglyceriden auffällt. Banaba ist ein natürlicher Blutzucker-Transporter, der den Blutzucker für die Energie-Gewinnung zu den Muskeln und zur Leber transportiert und somit die Blutgefäße und Nerven von den verheerenden Folgen ständig überhöhter Blutzuckerwerte schützt. Die Ergänzung mit Chrom deckt den Tagesbedarf des wichtigen Spurenelements, es verbessert die Insulintoleranz, hilft so den Blutzucker besser zu verwerten und schützt vor Insulin-Resistenzen. *J*

## **> Natursubstanzen gegen Diabetes-Spätfolgen**

### **Krillöl**

Sehr bewährt gegen das Auftreten von Diabetes-Gefäßschäden hat sich die Einnahme von Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen. Es wirkt durch seine sofort aufnehmbaren Omega 3 Fettsäuren und das enthaltene Astaxanthin antioxidativ und entzündungshemmend, dringt sogar bis ins Auge vor, um seinen Schutz zu entfalten. Krillöl senkt gleich einige Gefäßrisikofaktoren, darunter erhöhtes Cholesterin, Triglyceride und Bluthochdruck. Insulinresistenz, wie sie bei hohen Dosen (ab 3 g) Fischöl auftreten könnte, ist bei Krillöl nicht zu befürchten.

### **Vitamin B-Komplex aus Quinoa**

Der Vitamin B-Komplex aus Quinoa bietet eine lückenlose, natürliche Versorgung mit biologisch aktiven B-Vitaminen, ist ein Nahrungsmittel und kann bei Diabetes vielfältig unterstützen. Das darin vorkommende Vitamin B1 hat sogar eine Schlüssel-funktion im Zuckerstoffwechsel. Diabetiker leiden sehr häufig an Vitamin B1-Mangel, der wiederum im engen Zusammenhang mit den gefürchteten Folgeschäden von Diabetes an Blutgefäßen und Nerven steht. Das enthaltene Vitamin B3 senkt den Insulinbedarf, insbesondere im Anfangsstadium und verlängert die Zeit, in der Diabetes noch nicht durch Insulin behandelt werden muss. Diabetiker weisen auch oft einen erhöhten Homocysteinspiegel im Blut auf, was auf einen Mangel an Vitamin B6, B9 (Folsäure) und B12 oder auf eine Nierenschädigung hinweist. Durch erhöhtes Homocystein, ein Entzündungsauslöser, steigt das Risiko für Gefäß- und Nervenschäden. Man sollte aber natürliche Vitamine nie mit synthetischen vergleichen. Ein Forscherteam der University of Western Ontario fand in einer dreijährigen Studie im Jahr 2010 heraus: Hoch dosierte synthetische B-Vitamine, wie man sie etwa bei erhöhtem Histaminspiegel im Blut empfiehlt, beschleunigen Nierenerkrankungen von Diabetikern noch, statt sie, wie man erwartet hatte, zu stabilisieren.

### **Aminosäuren III**

Unter den Aminosäuren steigert L-Arginin die Insulinfreisetzung aus den  $\beta$ -Zellen der Bauchspeicheldrüse. Daher kann damit die Insulinsensitivität und Glucosetoleranz verbessert werden. Die weiteren enthaltenen Aminosäuren dienen den "Nebenthemen" bei Diabetes wie Gefäßschutz und Gewichtsreduktion: sie senken Cholesterin und Bluthochdruck, sowie den Gefäß-Risikofaktor Homocystein, erleichtern außerdem den Fettabbau.