

DR. RER. NAT. OLIVER PLOSS

DIABETES

naturheilkundlich
behandeln

RATGEBER GESUNDHEIT



THEORIE

Die Diabetes-Therapie naturheilkundlich begleiten	5
--	---

DIABETES: BALD VOLKS- KRANKHEIT NR. 1?	7
---	---

Zucker – süßer Feind unseres Körpers	8
Was ist Diabetes?	9
Extra: Diagnostik von Diabetes	10
Diabetes mellitus Typ 2	11
Extra: Wie das Hormon Insulin wirkt	12
Diabetes mellitus Typ 1	16
Weitere Diabetesformen	18



PRAXIS

DEN BLUTZUCKER SENKEN MIT NATURMEDIZIN	21
---	----

Die besten naturheilkundlichen Methoden	22
Auswahl der Mittel	22
Heilpflanzentherapie	25
Extra: Bitterstoffpflanzen	39
Gemmotherapie	40
Vitalpilztherapie	42
Homöopathische Einzelmittel	44
Extra: Homöopathische	
Komplexmittel	49
Schüßler-Salze	50
Extra: Spagyrik	52
Mikronährstofftherapie	53
Extra: Diabetes und Bewegung	69

Gegen Übergewicht und Übersäuerung	72
Kohlenhydratreduzierte Ernährung:	
Low Carb	72
Extra: Fastenformen	77
Der Säure-Basen-Haushalt	78
Darmflora und Diabetes	83
Extra: Allgemeine Tipps zum Abnehmen	86
Entgiftung und Ausleitung	88



BESCHWERDEN NATURHEIL- KUNDLICH BEHANDELN	91	
--	----	--

Diabetes-bedingte Krankheiten	92	
Was der Zucker anrichtet	92	
Extra: Anwendung der Mittel	94	
Blaseninfektionen	95	
Diabetische Gastropathie – Magenentleerungsstörungen	96	
Diabetische Nephropathie – Nierenschäden	98	
Diabetische Neuropathie – Nervenschädigungen	100	
Diabetische Retinopathie – Netzhauterkrankungen	102	
Diabetische Zystopathie – Blasenstörungen, Harninkontinenz	103	
Diabetischer Fuß	106	
Diabetischer Katarakt – grauer Star	108	
		Durst 109
		Herz- Kreislauf-Erkrankungen 110
		Infektanfälligkeit 112
		Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen 114
		Trockene Haut 116
		Wundheilungsstörungen 118
		Zahnfleischentzündungen 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Dank	126
Impressum	127



ZUCKER – SÜSSER FEIND UNSERES KÖRPERS

Der Diabetes mellitus gehört mit rund acht Millionen Patienten, die bereits medikamentös behandelt werden, und mit vermutlich ebenso vielen Menschen mit unerkanntem Diabetes oder hohem Risiko für diese Stoffwechselerkrankung zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland.

Schätzungen der Vereinten Nationen gehen davon aus, dass bis zum Jahr 2025 die Zahl der weltweit an Diabetes Erkrankten von

jetzt 250 Millionen um mehr als 50 Prozent auf etwa 380 Millionen ansteigen wird. Diabetes wurde deshalb von den Vereinten Nationen als erste nicht durch eine Infektion ausgelöste Erkrankung zu einer globalen Bedrohung der Menschheit erklärt. Auch in Deutschland hat die Häufigkeit von Diabetes in den letzten 50 Jahren stark zugenommen. Nach aktuellen Prognosen steigt pro Jahr die Zahl der Neuerkrankungen um 270 000.

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus ist eine Störung des Zuckerhaushaltes. Daher wird diese Erkrankung umgangssprachlich auch als Zuckerkrankheit bezeichnet. Beim Diabetes geht es um das Wechselspiel zwischen der Zuckerkonzentration im Blut und der Zuckeraufnahme in die Zellen. Wenn wir im Rahmen von Diabetes mellitus von Zucker sprechen, dann ist stets Glukose gemeint. Sie ist der wichtigste Energielieferant für den Körper. Über die Nahrung führen wir dem Körper neben Fetten und Eiweißen auch Kohlenhydrate zu, etwa über Brot, Nudeln, Reis, Gebäck oder Obst. Im Darm werden die Kohlenhydrate zu Glukose aufgespalten und ins Blut aufgenommen. Von dort gelangt der Zucker über einen speziellen Mechanismus ▶ siehe Seite 12 in die Zellen.

Zuckerhaushalt beim Gesunden

Im gesunden Körper ist die Zuckermenge im Blut und in den Zellen ausgewogen. Die Zuckerkonzentration im Blut wird durch spezielle Fühler (Rezeptoren) zu jedem Zeitpunkt gemessen und über das Gehirn gesteuert. Ist der Zuckerspiegel zu hoch, etwa nach einer Mahlzeit, ergeht der Befehl vom Gehirn an die Bauchspeicheldrüse (Pankreas), ein spezielles Hormon mit Namen Insulin zu produzieren. Das Hormon übermittelt als Bote den Körperzellen, dass sie Zucker aus dem Blut aufnehmen sollen. Das

Insulin wirkt dabei wie ein Schlüssel, der die Zellen öffnet. Durch die Aufnahme von Zucker in die Zellen sinkt der Zuckerwert im Blut. Das Gehirn registriert die Veränderung und gibt den Befehl an die Bauchspeicheldrüse, die Produktion von Insulin wieder einzustellen.

Zuckerhaushalt beim Diabetiker

Bei einem an Diabetes mellitus Erkrankten ist dieser fein abgestimmte Regelmechanismus gestört. Dabei muss man zwischen den verschiedenen Typen ▶ siehe Seite 11 unterscheiden. Gemeinsam ist allen Formen der zu hohe Blutzucker, die sogenannte Überzu-

INFO

DIABETES – EINE »ALTE« KRANKHEIT

Diabetes mellitus ist eine der am längsten bekannten Krankheiten. Ihre Symptome wurden bereits 1552 v. Chr. in einem Papyrus von dem ägyptischen Gelehrten Hesy-Ra beschrieben. Weil der Urin der Kranken durch den ausgeschiedenen Zucker süßlich schmeckt, wurde sie als »honigsüßer Durchfluss« (Diabetes mellitus) bezeichnet. Noch bis vor 200 Jahren diagnostizierten die Ärzte die Krankheit durch Schmecken des Urins.



DEN BLUTZUCKER SENKEN MIT NATURMEDIZIN

IN DIESEM KAPITEL LERNEN SIE NATURHEILKUNDLICHE MITTEL UND MASSNAHMEN KENNEN, MIT DEREN HILFE SIE DEN BLUTZUCKER SENKEN, ÜBERGEWICHT ABBAUEN UND DEN KÖRPER ENTSÄUERN UND ENTGIFTEN KÖNNEN.

Die besten naturheilkundlichen Methoden	22
Gegen Übergewicht und Übersäuerung	72

Inhaltsstoffe: Als gesundheitlich relevant gelten die verschiedenen Farbstoffe (Curcuminoid), deren Mischung als Curcumin bezeichnet wird. Curcumin gibt dem Gewürz seine gelbe Farbe. Des Weiteren ätherisches Öl und Stärke.

Wirkung: Kurkuma steigert den Gallefluss. Die Wirkung ist auf das ätherische Öl und die Curcuminoid zurückzuführen. Ferner haben die Curcuminoid entzündungshemmende, antivirale, antibakterielle und die Leber schützende Eigenschaften. Neuere klinische Daten deuten darauf hin, dass Curcumin möglicherweise die Entwicklung eines Diabetes mellitus beziehungsweise das Fortschreiten eines Prädiabetes verhindern kann. 2012 nahmen im Iran an einer Studie 240 Patienten mit einer gestörten Glukose-

toleranz teil. Sie erhielten täglich Curcumin. Nach einer Behandlungsdauer von neun Monaten konnte ein signifikant geringeres Fortschreiten zu einem manifesten Diabetes beobachtet werden im Vergleich zu einer Placebo-Gruppe. Vorangehende Untersuchungen hatten gezeigt, dass Curcumin die Funktion der Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse verbessert, möglicherweise durch einen spezifisch entzündungshemmenden Effekt. Zudem kann Curcumin die durch Übergewicht verursachte Insulinresistenz ▶ siehe Seite 14 verzögern beziehungsweise ihr vorbeugen.

Einsatzgebiete: Diabetes Typ 2.

Nebenwirkungen: In Einzelfällen kam es bei der Einnahme der Kurkuma-Wurzel zu Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Übelkeit, Brechreiz sowie Durchfall.

Präparate: Curcu tru[®] Kapseln.

Ingwer

Zingiber officinale

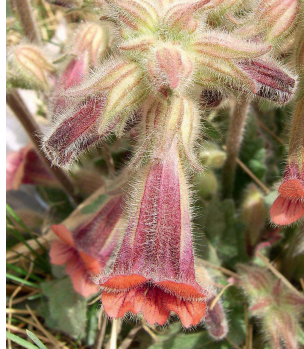
Ingwer wächst in den Tropen und Subtropen und wird in Ländern wie Indien und Indonesien sowie in Südamerika angebaut, die Wurzel dient häufig als Gewürz. Die krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von 50 bis über 150 Zentimeter. Der dicke Stängel und die langen Blätter geben der Pflanze ein schilfartiges Aussehen. Der Wurzelstock wächst in der Erde horizontal und ist innen gelblich gefärbt.

Ausgangsstoffe: Wurzelstock.

Inhaltsstoffe: Wesentliche Bestandteile sind das ätherische Öl, Harzsäuren sowie Gingerol, eine scharf schmeckende aromatische Verbindung.

Wirkung: Zubereitungen aus dem Wurzelstock werden antioxidative, brechreiz- und entzündungshemmende Eigenschaften zugeordnet. Außerdem regen sie die Magensaft-, Speichel- und Gallebildung an.

In einer Studie aus dem Jahr 2012 der Universität Sydney konnte nachgewiesen werden, dass Ingwer auch den Blutzucker regulieren kann. Die Forscher fanden heraus, dass die aus Ingwer gewonnenen Extrakte die Aufnahme von Glukose in die Muskelzellen unabhängig von einer Insulingabe unterstützen. Dadurch könnten erhöhte Blutzuckerwerte kontrolliert werden, die gerade bei Diabetes-Langzeitpatienten Komplikationen hervorrufen. In der Untersuchung hatten besonders diejenigen Teile der Ingwerwurzel mit einem hohen Anteil an Gingerolen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Außerdem untersuchten die Forscher, wie die Gingerole die Aufnahme von Glukose beeinflussen. Sie stellten eine größere Verbreitung des Proteins GLUT4 auf der Oberfläche der Muskelzellen fest, das den Transport von Glukose in die Zellen ermöglicht. Bei Typ-2-Diabetikern ist die Glukose-Aufnahmefähigkeit der Muskulatur aufgrund einer gestörten Insulin-Signalübertragung und einer Unwirksamkeit des Proteins GLUT4 deutlich reduziert.



Der Libosch ist eine der wichtigsten Heilpflanzen in der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Einsatzgebiete: Diabetes Typ 2.

Nebenwirkungen: Patienten mit Gallensteinen sollen keinen Ingwer einnehmen.

Präparate: Diabet-Orthim[®] Kapseln.

Libosch

Rehmannia glutinosa

Libosch kann bis 50 Zentimeter hoch werden. Die ausdauernde Pflanze öffnet von April bis Juni ihre purpurfarbenen Blüten, die Samen reifen ab Mai. Wegen der schönen Blüten, die unserem Fingerhut sehr ähnlich sind, wird der Libosch in Europa gern in Gärten angepflanzt.

Ausgangsstoffe: Wurzel.

Aus dem Wurzelstock der Gelbwurzel gewinnt man das scharf schmeckende Gewürz Kurkuma.



Diabetischer Fuß

Eine direkte Folge des Diabetes ist der diabetische Fuß (diabetisches Fußsyndrom, DFS). Das Problem ist hier, dass zwei Ursachen ineinandergreifen: eine Schädigung der Nerven und eine Schädigung der Gefäße. Die Schädigung der Nerven ► **siehe Seite 100** kann dazu führen, dass Verletzungen nicht mehr wahrgenommen werden. Durch die verminderte Durchblutung des Beins infolge arteriosklerotischer Ablagerungen heilen Wunden durch Druckstellen, Risse oder kleinste Verletzungen nur noch sehr schlecht ► **siehe Seite 118**. Ebenso kann ein Diabetes die Schweißproduktion einschränken, was die Haut an Beinen und Füßen trocken, rissig und anfällig für Verletzungen werden lässt. In die oft schlechter heilenden Wunden können Erreger wie Bakterien oder Pilze (etwa Fußpilz) eindringen, so kann aus einem banalen Hautschaden eine schwere Entzündung werden.

Symptome: Die wichtigsten Anzeichen für einen drohenden diabetischen Fuß sind:

- Verringerte Schmerz- und Temperaturempfindlichkeit an den Füßen
- Zunehmend trockene Haut
- Taubheit in den Füßen, Ameisenlaufen
- Erhöhte Berührungsempfindlichkeit und stechende oder brennende Schmerzen vor allem nachts
- Rötungen, Schwellungen und Überwärmungen am Fuß

- Krallenbildung an den Zehen, die Betroffenen heben den Fuß dadurch nicht richtig an und stolpern.

Zum Arzt: Um keine Verletzung zu übersehen, sollte jeder Diabetiker mit mehrjähriger Erkrankungsdauer täglich seine Füße und Unterschenkel genau auf Veränderungen kontrollieren. Eine gründliche therapeutische Inspektion bisher unauffälliger Füße sollte mindestens einmal jährlich stattfinden. Nachgewiesene Nerven- oder Gefäßveränderungen sowie Wunden erfordern noch engmaschigere Untersuchungen beim Therapeuten.

Mögliche Komplikationen: Gelingt es nicht, die Infektion kurzfristig aufzuhalten, kann letzten Endes sogar eine Amputation erforderlich werden. Schätzungsweise werden in

Eine Creme mit den Wirkstoffen der Zistrose hilft bei offenen Wunden am Bein.



Deutschland mehr als 40 000 Amputationen pro Jahr als Folge des diabetischen Fußes vorgenommen. Eine weitere Folge der Nervenschädigung ist der sogenannte Charcot-Fuß, wobei die Knochen am Fuß schnell brechen, ohne dass die Betroffenen etwas merken. Dabei können Knochen und Gelenke schweren Schaden nehmen.

Naturheilkundliche Behandlung

BEWÄHRTE HEILPFLANZEN

Ringelblume: Die Ringelblume wirkt entzündungshemmend und wundheilungsfördernd. Sie wird äußerlich in Form von Cremes oder Salben zur unterstützenden Wundheilung eingesetzt.

- Präparat: Ringelblumensalbe® Weleda
- Hamamelis:** Die Zaubernuss (Hamamelis) wirkt auf Wunden zusammenziehend. Die Salbe dient äußerlich zur Wundheilung.
- Präparat: Hametum® Salbe
- Cistus:** Die Zistrose wird äußerlich zur Wundheilung als Creme oder Salbe aufgetragen oder als Komresse ► **siehe Seite 94** angewendet. Die Zistrose wirkt dabei über ihren hohen Anteil an Gerbstoffen zusammenziehend auf die offene Wunde.
- Präparat: Cystus® 052 Sud oder Salbe

HOMÖOPATHISCHE BEHANDLUNG

Calendula D6: Die Ringelblume wird homöopathisch eingesetzt, um die äußerliche Behandlung sinnvoll zu unterstützen.

INFO

NOSODEN

Bei den Nosoden handelt es sich zum Beispiel um homöopathisch verdünnte Krankheitserreger, die selbst nicht mehr krank machend wirken, die aber über ihren homöopathischen Reiz das Immunsystem unterstützen und »entgiftend« wirken sollen. Dadurch sollen Entzündungen abgebaut werden. Man kann Nosoden innerlich und äußerlich einsetzen.

Hamamelis D6: Die Zaubernuss (Hamamelis) setzt man homöopathisch zur Unterstützung der Wundheilung ein.

Nosoden: Mithilfe der Nosoden ► **siehe Info oben** können Entzündungen gelindert werden. Sie können sowohl innerlich als auch äußerlich eingesetzt werden.

- Präparate: Spenglersan® Kolloid G (Nosoden innerlich und äußerlich), Pyolysin® Salbe (Nosoden äußerlich)

Zusätzlich hilft

- Ozonisiertes Olivenöl (Bezug ► **siehe Seite 123**) wirkt antibakteriell und wird äußerlich auf die Wunde gegeben.
- Hyperbare Sauerstofftherapie (HBO): Hierbei atmet der Patient über eine Maske 100 Prozent reinen Sauerstoff kontrolliert

BLUTZUCKER SENKEN MIT HILFE DER NATURHEILKUNDE!

Ist das überhaupt möglich? Ja, denn die Natur hält viele wirksame Mittel bereit, die Sie in Ihrem Kampf gegen den Diabetes effektiv unterstützen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Einen Überblick über Diabetes Typ 1 und 2 und wie Sie der Erkrankung vorbeugen oder das Fortschreiten stoppen können.
- Über 50 naturheilkundliche Mittel, die Ihnen gegen Diabetes helfen: bewährte Heilpflanzenpräparate und Homöopathika, hilfreiche Mikronährstoffe und viele zusätzliche unterstützende Maßnahmen.
- Die 15 wichtigsten Folgeschäden und wie Sie sich mit naturheilkundlichen Methoden helfen können.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-4224-5



9 783833 842245



www.gu.de

G|U