

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Wie gefährlich ist die Zuckerkrankheit?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969780>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Echinacea, wie dies in jüngster Zeit mehrfach wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Der pflanzenheilkundige Arzt empfiehlt das Echinaceapräparat vor allem in den kritischen Übergangsmonaten September bis November und März bis Mai.

#### **Die Ausscheidungsorgane unterstützen**

Bei schwächlichen Kindern können auch spätes Schlafengehen und damit die zu kurze Nachtruhe sowie mangelnde Bewegung Faktoren sein, die den Widerstand belasten. Eine regelmässige und gesunde Körperbewegung gehört ebenfalls zur Behandlung immunschwacher Kinder. Je nach Befund wird der Arzt dem Kind noch weitere Pflanzenheilmittel, zum Beispiel

zur Unterstützung der Ausscheidungsorgane (etwa *Viola tricolor* oder *Solidago virgaurea*) verschreiben. Gegen die häufig vorkommende grosse Anfälligkeit für chronische Schleimhautentzündungen empfiehlt sich *Tussilago farfare*. Unruhigen Kindern, die nachts husten, leistet *Plantago major* mildernde Dienste. Hustenstillende Eigenschaften und eine antiinfektiöse Wirkung hat ausserdem *Drosera rotundifolia*. – Es ist eine wichtige und dankbare Aufgabe, unsere jungen Menschen früh mit den segensreichen Eigenschaften aus dem Reich der Heilpflanzenwelt sowie einer naturgemässen Ernährungs- und Lebensweise vertraut zu machen. Dies schärft ihr Bewusstsein dafür, dass die Natur bei richtiger Unterstützung mehr kann als die vermeintliche Kunst des Menschen (BN)

## **Wie gefährlich ist die Zuckerkrankheit?**

Viele ältere Menschen mit Diabetes melitus wiegen sich in völlig falscher Hoffnung. Sie sind nämlich der Meinung, dass Zuckerkrankheit im Alter gar nicht die schlimmen Spätfolgen nach sich ziehen kann, da sie diese ohnehin nicht mehr erleben. Folglich wird Diabetes oft verharmlost und der ärztliche Rat nicht immer befolgt. Im besten Fall begnügen sich ältere Diabetiker damit, auf ein Tortenstück zu verzichten, Süssigkeiten zu meiden und auch weniger Teigwaren zu essen. Das kann sehr gefährlich enden.

Die meistens bei älteren Menschen auftretende Variante des Diabetes ist bislang eher als harmlos eingestuft worden, obwohl jeder zehnte dieser Patienten ärztlich im Spital behandelt wird und auf das Insulin angewiesen ist. Das Gefährliche an dieser «Altersdiabetes» ist die Tatsache, dass etwa die Hälfte der Patienten nach zehn Jahren ab der Diagnose an Folgeerscheinungen dennoch stirbt. Die vorzeitigen Sterbefälle müssen aber nicht zwangsläufig eintreten, denn die Lebensverlängerung bei Diabetes ist von der Lebensführung und der Ernährung des Patienten wesentlich abhängig. In der Sterbestatistik müssen wir sicherlich einen grossen Teil jener Fälle berücksichtigen, bei denen die Zuckerkrankheit nicht ernst genug genommen wurde.

#### **Wie entsteht der Diabetes?**

Der Altersdiabetes entsteht durch Nachlassen der Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse als Folge von Stoffwechselstörungen. Diese Variante des Diabetes wird dem Typ II zugerechnet. Die verordneten Medikamente bewirken nur eine vermehrte Ausschüttung des restlichen Insulins aus den Zellen.

Doch zunächst sollte der Arzt versuchen, im Frühstadium Medikamente einzusetzen, die die Glukoseverwertung verbessern, bevor er seinen Patienten Mittel zur Förderung des Insulins verschreibt, damit es nicht zur radikalen Ausbeutung dieses Hormons kommt und damit zum völligen



Versiegen der Insulinquelle. Falls der Patient auf solche Tabletten angewiesen ist, ist es wichtig, mit kleinen Dosierungen zu beginnen, um eine radikale Auspressung des Insulins zu verhindern.

**Im Spätstadium des Diabetes versagt auch die Stimulation mit Medikamenten. Die Bauchspeicheldrüse ist erschöpft, und der Patient ist nunmehr auf die Zufuhr des Insulins von aussen angewiesen.**

Die andere Form der Zuckerkrankheit vom Typ I betrifft Kinder und Jugendliche. Aus noch unbekannten Gründen zerstört die eigene Immunabwehr die Betazellen in der Bauchspeicheldrüse, und damit fällt die Erzeugung des körpereigenen Insulins ganz aus. Die davon Betroffenen müssen nun täglich Insulin in Form von Injektionen ihrem Körper zuführen. Erstaunlich ist, wie schon 5jährige Kinder lernen, mit der Injektionsnadel umzugehen.

Wenn der Arzt die Diagnose auf Diabetes stellt, dann ist das noch lange kein Grund zur Resignation. Andererseits darf man die Gefährlichkeit der Zuckerkrankheit nicht unterschätzen.

### **Die Diabetes-Diät**

Leider hält man noch immer an der schicksalhaften Meinung fest: «Auf jede Freude am Essen und Trinken muss der Zuckerkrankte verzichten». Wem das Essen und Trinken der zentrale Lebensbereich war, dem wird es freilich schwerfallen, eine Umstellung vorzunehmen. In Wirklichkeit bedarf es nur einer kleinen Willensanstrengung um – darauf kommt es an – *disziplinierter* zu essen. Dies allein kann die Gefährlichkeit des Diabetes schon wesentlich entschärfen.

**Für den «Altersdiabetes» – dazu gehört die Mehrzahl aller Zuckerkranken – ist die tägliche Kost gewissermassen seine Therapie.**

Das bisherige Dogma der Diabetes-Diät hiess jahrzehntelang die strenge Einhaltung

der vorgegebenen Broteinheiten und somit die radikale Einschränkung der Kohlenhydrate. Das tägliche Limit von 8 bis 10 Broteinheiten (BE) war rasch erreicht.

Das Hauptanliegen der Diät war, die Kohlenhydrate in der Nahrung so niedrig als möglich zu halten. Diese Forderung hat dem Diabetiker das Leben so schwer gemacht und verleitete ihn oft dazu, es mit dieser Einschränkung nicht so genau zu nehmen.

Auf die Kohlenhydratmenge fixiert, hat man kaum berücksichtigt, wie viel Kalorien der Diabetiker im besonderen zur Aufrechterhaltung seines Stoffwechsels braucht.

### **Fatale Diätfehler**

Die radikale Einschränkung der Kohlenhydratzufuhr wird beim Diabetiker bald ein ständiges Hungergefühl aufkommen lassen. Da es ihm aber erlaubt wurde, alles andere nach Belieben zu essen, wird nun der Patient seinen Hunger mit fett- und eiweissreichen Nahrungsmitteln stillen. Durch die Einhaltung seiner Broteinheiten wird der folgsame Patient gezwungen, mehr Fleisch, Käse und Eier zu konsumieren. Bei Fett darf man nicht vergessen, dass nicht die Butter aufs Brot gravierend ins Gewicht fällt, sondern die sogenannten versteckten Fette in Molkereiprodukten und Wurstwaren.

Was man bei solcher Diät zu verhindern suchte, wird erst recht gefördert. Die gesamte Stoffwechselsituation verschlechtert sich zusehends, wobei beachtenswerte Risiken entstehen.

Statt das Gewicht zu reduzieren, nimmt der Diabetiker eher zu, die Cholesterinwerte liegen oft zu hoch, die Verschlusskrankheiten und das Infarktrisiko werden gefördert.

### **Radikale Umstellung**

Nach dem Gesagten befindet sich der Diabetiker in einem Zwiespalt. Was soll er tun?



Nach neuesten medizinischen Erkenntnissen wird man die Diät und die Therapie anders gestalten müssen. So seltsam es auch klingen mag, geht man schon heute den umgekehrten Weg. Dem Patienten wird gestattet, mehr Kohlenhydrate zu essen und Eiweiss und Fett wesentlich einzuschränken.

Diese radikale Umstellung ist deshalb möglich, weil funktionelle Behandlung dem Diabetiker gestattet, sein Leben flexibler zu gestalten. Für insulinpflichtige Patienten fällt der Zwang der ständigen Anpassung an die Nahrung weg. Er kann bestimmen, wann und was er essen will, er kann sogar fasten.

### **Die Notwendigkeit besonderer Schulung**

Ein klarer Durchblick ist freilich notwendig, die therapeutischen und diätischen Massnahmen optimal zu gestalten. Es darf nicht vorkommen, dass der Arzt seinen Patienten mit einem Zettel entlässt, auf dem steht, was er essen darf und was nicht. Mit solchen Hinweisen kann der Patient wenig anfangen, er fühlt sich ratlos und alleingelassen.

Ohne Patientenschulung kann Diabetes nicht mit Erfolg behandelt werden. Die ersten Schritte sind bereits getan, betreffen aber meistens insulinpflichtige Diabetiker. Man müsste es aber soweit bringen, dass der Effekt der Schulung den Patienten selbständiger macht und ihm ein von Zwängen befreites Gefühl vermittelt. Die Mehrzahl der Diabetiker – und das sind die, welche auf das Insulin nicht angewiesen sind – wurden bislang nur wenig berücksichtigt. Hier breitet sich ein weites Schulungsfeld über genaue Diätinstruktionen, praktische Kochkurse, Motivation und Gesundheitsvorsorge aus, um Spätfolgen zu vermeiden. Solche Schulungskurse aus Privat- und Eigeninitiative der Ärzte, der Spitäler und Selbsthilfegruppen würden einen hohen Beitrag zur Volksgesundheit beisteuern, denn in unserer Wohlstandsgesellschaft ist schon fast jeder 25. Patient

ein Diabetiker. Die Dunkelziffer der Zuckerkranken ist um vieles grösser.

### **Spätfolgen des Diabetes**

Unbehandelte Zuckerkrankheit und Diätfehler enden nach Jahren oder Jahrzehnten mit schwerwiegenden Gesundheitsschäden, wodurch die Lebensqualität eines Diabetikers erheblich reduziert wird.

Die Zuckerkrankheit kann man nicht von anderen Lebensvorgängen im Organismus trennen. Stoffwechselstörungen, die mit dem Diabetes eng verbunden sind, ziehen weitere Kreise um sich.

Der nachlässige Diabetiker wird erhöhten Blutdruck, hohe Blutfette und Verengung der Arterien in Kauf nehmen müssen, was wiederum das Infarktrisiko erhöht und die Entwicklung gestörter Durchblutung in den Beinen bis zur Amputation bedeutet.

Auch die Nieren sind beim Diabetiker gefährdet.

**Die gravierendste subjektive Bedrohung betrifft jedoch das Augenlicht. Sobald die Diagnose auf Diabetes gestellt ist, sollte sich jeder Betroffene regelmässigen Augenkontrollen unterziehen. Die anfänglichen Veränderungen an der Netzhaut gehen zunächst unbemerkt vor sich. Das Ziel der augenärztlichen Kontrolle ist, die Erblindung rechtzeitig zu verhindern, zum Beispiel die abgelöste Netzhaut durch Laserstrahlentherapie wieder in Ordnung zu bringen.**

Wenn aber die Sehkraft bereits eingeschränkt ist, dann kann dieser Prozess nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Ein Wandel in der herkömmlichen Therapie des Diabetes wird neuen Erkenntnissen weichen müssen.

Der verantwortungsvolle Patient bekommt erst dann einen Gesamtüberblick und überträgt ihn in die tägliche Anwendung, wenn



er sich gründlich schulen lässt. So werden Diabetes-Patienten zu Spezialisten ihrer eigenen Krankheit.

### **Ist Vorsorge möglich?**

Kann sich jemand vor Diabetes schützen? Erwiesen ist die Tatsache, dass eine Veranlagung zur Zuckerkrankheit bestehen kann, wenn ein Elternteil oder sogar eines der Grosseltern an Diabetes gelitten hat.

Wie statistische Auswertungen gezeigt haben, tritt Diabetes in Zeiten der Nahrungsknappheit, zum Beispiel während des Zweiten Weltkrieges, viel seltener auf als in Zeiten des Überflusses.

Einer der Gründe, warum Diabetes heute

mehr Menschen erfasst, ist die Tatsache, dass wir in unserer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft zu viel und zu üppig essen. Das bedeutet, dass wir über den täglichen Bedarf Nahrung zu uns nehmen mit einer Kost, die zu eiweissreich, zu fett und zu süss ist. Hier liegt der Ansatz, unsere Ernährung zu ändern in Richtung einer Vollwertnahrung mit erheblichem Anteil an Gemüse und Obst.

Man darf auch nicht vergessen, dass Alkohol nicht nur die Leber belastet, sondern auch erheblich die Bauchspeicheldrüse schädigen kann. Wenn wir es so mit unserer Nahrung halten, dann haben wir alles getan, um unsere Bauchspeicheldrüse nicht bis zur Erschöpfung zu strapazieren.

(WG)

## **Pflanzen können viel erzählen**

**Dass Pflanzen fähig sind, ihre Umwelt wahrzunehmen und diese auch beeinflussen können, weiss der Mensch im Grund genommen seit jeher. Denn ohne die Wahrnehmung gibt es für ein Wesen keine Anpassung. Hätten die Pflanzen keine Sinnesorgane und keine Möglichkeit, Informationen in einer eigenen – uns Menschen in vielem wohl noch verborgenen – Sprache weiterzugeben, zu speichern und zu verarbeiten, dann würden sie unweigerlich zugrunde gehen. Jegliches künstliche Eindringen stört diese vielfältigen, feinen und ausgewogenen Prozesse in der Natur und kann sie – wiewohl äusserlich vielleicht nicht immer sichtbar – zerstören. Deshalb muss uns die Erhaltung einer natürlichen Umwelt, natürlicher Lebens- und Heilmittel so wichtig sein! Erfahren Sie im folgenden von einigen weiteren, durch wissenschaftliche Messungen zugänglich gemachten Fähigkeiten von Pflanzen (1. Teil: Siehe GN 1/91).**

Geradezu dramatisch schilderte 1970 der Mitarbeiter des Moskauer Laboratoriums für künstliches Klima der berühmten Zimirjasew-Hochschule für Agrikultur, was er beobachtet hatte: «Vor meinen Augen schrie ein Gerstensprössling buchstäblich auf, als man seine Wurzeln in heisses Wasser tauchte. Zugegeben, die «Stimme» der Pflanze wurde nur von einem äusserst empfindlichen elektronischen Gerät registriert, das auf einem breiten Papierstreifen ein «Meer von Tränen» sichtbar werden liess. Wie verrückt kitzelte die Schreibfeder den Todeskampf des Gerstensprosses auf die weisse Bahn. Dabei hätte man nie geahnt, was die Pflanze da durchmachte: Während

ihre grünen Blättchen aufrecht wie immer standen, begann ihr «Organismus» bereits abzusterben. Irgendeine Art von «Gehirn»-Zellen in ihrem Innern erzählte uns, was da geschah.»

### **Bedürfnisse werden signalisiert**

Dem Forscher ging es vor allem darum, herauszufinden, welche Bedingungen den spezifischen Bedürfnissen der Pflanzen am ehesten entsprechen. Mit Film- und Zeitrafferaufnahmen konnte er das Wachsen der Pflanzen als einen wahren Tanz beobachten, aber auch genauestens nachvollziehen, welche Auswirkungen Umwelt-