Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 1-2: Diabetes : natürliche Hilfe

Artikel: Insulin im Griff
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815874

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: 14.12.2025

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

Insulin im Griff

Einmal Diabetes, immer Diabetes? Das gilt nicht mehr, zumindest nicht für den Typ-2-Diabetes. Kaum eine andere chronische Erkrankung lässt sich so erfolgreich zurückdrängen, sagen Fachleute.

Text: Petra Horat Gutmann

Die Diagnose war ein ziemlicher Schock. «Als ich notfallmässig ins Spital eingeliefert wurde, sagten mir die Ärzte, dass ich Diabetes mellitus Typ 2 habe und in Zukunft täglich Insulin spritzen muss», erinnert sich Walter Lüscher aus Meisterschwanden.

Der nächste Schlag folgte sogleich. Der 53-Jährige wurde mit einem Fahrverbot wegen Unterzuckerungsgefahr belegt. Er war bestürzt: «Wenn ich drei Monate lang nicht Auto fahren darf, bin ich pleite!», klagte er einem Pfleger der Station. Dieser riet: «Bewegen Sie sich möglichst viel, es könnte helfen!»

Das liess sich Walter Lüscher nicht zweimal sagen: Ab sofort lief er täglich mehrmals die sieben Stockwerke des Krankenhauses hinauf und hinunter. Aus dem Spital entlassen, halbierte er seine Essportionen und wanderte jeden Tag rund 10 Kilometer in flottem Tempo durch die Natur.

Die Rosskur zeigte Wirkung: Nach einem Monat war Lüscher weg von der Insulinspritze und durfte wieder ans Steuer.

Grosse Heilungschance bei Frühentdeckung

Walter Lüscher ist kein Einzelfall. Tausenden von Typ-2-Diabetikern ist es gelungen, ihren Blutzuckerspiegel dauerhaft in den grünen Bereich zu senken. Das wissen auch Fachleute – unter ihnen der Diabetologe Dr. Matthias Riedl, Leiter von medicum Hamburg, einem interdisziplinären Beratungszentrum für Diabetes, Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen.

Zur Heilungschance von Diabetes sagt Matthias Riedl: «Entdeckt man den Diabetes frühzeitig, sind die Heilungschancen gross. Wird die Erkrankung eher spät entdeckt, besteht immer noch die Möglichkeit, vom Insulin wieder loszukommen und die Tablettendosis deutlich zu senken. Was den Typ-1-Diabetes betrifft, so kann man diesen zwar nicht heilen, doch die Medikation lässt sich oft reduzieren.»

Diese Erfahrung teilen auch Ärzte in der Schweiz, unter ihnen Prof. Dr. Marc Donath, Diabetologe und Endokrinologe am Universitätsspital Basel: «Ich habe eine ganze Reihe von Patienten, denen es gelungen ist, den Diabetes wieder loszuwerden. Einer von ihnen benötigt seit zehn Jahren keine antidiabetischen Medikamente mehr.»

Studien belegen: Sport hilft

Für Walter Lüscher war intensive körperliche Bewegung der wichtigste Rettungsanker. Nach wie vor läuft er einmal pro Woche rund um den Hallwylersee. Er hat 20 Kilo Gewicht verloren und will weitere zehn Kilo abnehmen, um seinen Blutzuckerspiegel definitiv in den grünen Bereich zu senken und die zwei

Stiefel und Mantel an, Nordic-Walking-Stöcke schnappen und losmarschieren: Sport ist ein Muss im Kampf gegen Diabetes.

Tabletten loszuwerden, die er zurzeit noch täglich schlucken muss.

Dass Sport bei Diabetes sehr hilfreich ist, belegen Studien: Körperliche Bewegung macht die Zellen wieder empfänglicher für das blutzuckersenkende Hormon Insulin und hat etliche weitere «antidiabetische» Wirkungen, beispielsweise eine Normalisierung des Fettstoffwechsels, den Abbau von Körperfett, die Senkung des Blutdrucks und die Aktivierung von Umgehungskreisläufen, welche die Gefässsituation verbessern.

Die medizinische Praxis zeigt allerdings, dass Bewegung alleine selten ausreicht. Erst wenn eine nachhaltige Ernährungsoptimierung hinzukommt, steigt die Erfolgskurve steil an. «Am Anfang steht die Analyse der bisherigen Ernährungsgewohnheiten», sagt Ernährungsmediziner Matthias Riedl. «Das funktioniert wie eine Unternehmensanalyse: Welche Bereiche sind gesund, wo gibt es etwas zu verbessern?»

Frauen zum Beispiel würden sich häufiger bei den Hauptmahlzeiten zurückhalten, aber zwischendurch mehr naschen, was die Neigung zum Diabetes verstärke. Allgemein würden zudem viele Diabetiker Eiweiss suboptimal dosieren, hat Matthias Riedl beobachtet.

Dabei sei es wichtig, «angemessen dosierte Portionen von Eiweiss über den Tag zu verteilen. Das sättigt und beugt starken Blutzuckerschwankungen vor.» Hier würden Männer oft den Fehler machen, abends ein grosses Stück Fleisch zu essen, das den gesamten Eiweissbedarf des Tages decke. «Ein Teil davon wird gebraucht, der Rest landet im Fettgewebe.» Was wiederum die Insulinresistenz der Zellen und das Übergewicht fördert ...

Individuell statt radikal

Es ist noch nicht lange her, da wurden Diabetes-Patienten zu Extremdiäten angehalten. Inzwischen setzen sich die meisten Experten für eine moderatere und vor allem schrittweise Optimierung der Ernährung ein. Das erhöht die Erfolgschancen.

Zwar praktizieren manche Kliniken nach wie vor radikale «Anti-Diabetes-Diäten», oft mit spektakulärem Erfolg, doch die wenigsten Patienten schaffen es, solche Diäten im Alltag langfristig durchzuziehen, wie Studien zeigen.

Eine moderate, langfristig erfolgreiche Ernährungsumstellung, das bedeutet gemäss den Schweizer und deutschen Ernährungsgesellschaften: Die Menge an Gemüse, Salat, Vollkornprodukten, Eiweiss und gesunden Fetten erhöhen; gleichzeitig den Genuss von Industriezucker und Weissmehl, Transfetten und Alkohol reduzieren.

Solche Massnahmen stehen auch in der Diabetes-Behandlung der ayurvedischen Medizin und in der

Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an vorderster Stelle. Allerdings mit dem Unterschied, dass die Therapiepläne die individuelle Konstitution des Patienten stärker berücksichtigen. Das kann beispielsweise so aussehen: «Einem hyperaktiven Diabetiker wird es helfen, mehr beruhigende Lebensmittel zu essen. Ein Diabetiker dagegen, der sich ungern bewegt, kann von Nahrungsmitteln profitieren, welche die Verdauung etwas befeuern», erklärt der TCM-Therapeut Peter von Blarer, Leiter der Heilpratikerschule Luzern. Darüber hinaus werden allfällige weitere Symptome des Patienten berücksichtigt, zum Beispiel an Nieren, Lunge oder Herz.

Bemerkenswert ist auch die Erkenntnis der TCM, dass bei Diabetes das Zusammenspiel von Magen, Milz und Bauchspeicheldrüse gestört ist. Dieses Ungleichgewicht lasse sich mit Hilfe von Ernährungsanpassung, Naturheilmitteln, Akupunktur und einfachen Qi-Gong-Übungen therapieren, weiss Peter von Blarer. «Als Folge davon normalisiert sich häufig auch der übermässige Appetit, unter dem viele Typ-2-Diabetiker leiden.»

Pause für das Pankreas

Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung, Amputation – die häufigsten Folgeschäden von Diabetes sind massiv. Erfolgt keine ursächliche Behandlung, kann die Erkrankung fortschreiten – trotz Medikamenten und Insulin. Erschwerend kommt hinzu, dass das Hormon Insulin die Fettverbrennung beeinträchtigt und damit den Teufelskreis von Insulinresistenz und Übergewicht weiter befördert. Letzteres gilt als Hauptrisikofaktor für die Stoffwechselerkrankung.

Auf der Suche nach anderen Lösungen widmen sich die Forscher seit einiger Zeit auch naturheilkundlichen Möglichkeiten, etwa mit Blick auf das Fasten. Naturwissenschaftliche Studien zeigen, dass Fasten die Insulinresistenz reduziert. Bereits ein mehrstündiges Intervallfasten zwischen den Mahlzeiten, das die Bauchspeicheldrüse entlastet, bringt einen vorbeugenden Nutzen. Noch mehr kann man erreichen, wenn man nach dem Abendessen regelmässig 14 bis 16 Fasten-Stunden bis zur ersten Nahrungsaufnahme des Folgetages einlegt. Untersuchungen zeigen, dass bereits solche Essenspausen einen positiven Effekt auf Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin- und Entzündungswerte haben können. Gleichzeitig ist das Risiko des kulinarischen Überkompensierens beim Kurzfasten eher gering, was wiederum das Abnehmen erleichtert.

Amorfrutine, Hafer, Brokkolisprossen

Auch Natursubstanzen werden intensiv auf mögliche antidiabetische Wirkungen hin untersucht. Mit Erfolg: So lässt sich beispielsweise nachweisen, dass die Flavone Luteolin und Apigenin aus Gemüse und Kräutern die intrazellulären Signalwege von Insulin positiv beeinflussen.

Das gilt auch für die Amorfrutine aus der Süssholzwurzel, die aus einer Untersuchung des Max-Planck-Instituts in Berlin als «Testsieger» unter 8000 Naturstoffen hervorgegangen sind. In konzentrierter Form senkten Amorfrutine im Tierversuch den Blutzuckerspiegel so stark wie ein Medikament. Ob die Ergebnisse auf den Menschen übertragen werden können und wenn ja, in welcher Dosis, müsse erst noch untersucht werden, gibt ein Diabetes-Ratgeber von 2016 zu bedenken.

Jedenfalls reicht es nicht aus, Süssholzwurzel-Tee zu trinken oder Lakritze zu essen, denn die darin enthaltenen Amorfrutine sind zu schwach dosiert. Um die Amorfrutine in ausreichender Konzentration aus der Pflanze zu gewinnen, haben die Forscher daher spezielle Extraktionsverfahren entwickelt.

Während die Forschung also weiterhin an wirksamen Naturmedikamenten arbeitet, können wir uns bereits heute über die subtilen Heilimpulse aus der vollwertigen, täglichen Nahrung freuen. Nehmen wir zum

Süssholzwurzel enthält die Pflanzenstoffe Amorfrutine. Diese haben im Tiermodell keine Nebenwirkungen gezeigt und wirken zudem antientzündlich.

Hafer, das ideale Getreide für Diabetes-Betroffene, z.B. in Form von Haferflocken.

Beispiel den Hafer: Die TCM empfiehlt ihn seit Langem als ideales «Diabetes-Getreide». Inzwischen wird die einstige Hauptspeise der alten Germanen auch von westlichen Ernährungsmedizinern empfohlen – bis hin zu mehrtägigen Haferkuren.

Als probates Mittel gegen Diabetes Typ 2 könnte sich auch ein in Brokkoli und anderen Kreuzblütlern vorkommender Wirkstoff entpuppen, die Substanz Sulforaphan. Als Senfölglykosid Glukoraphanin ist sie besonders zahlreich in Brokkolisprossen enthalten. Wissenschaftler vom Lund University Diabetes Center in Malmö (Schweden) verabreichten sie in Form eines speziellen Extraktes. Der Inhaltsstoff verbesserte in Experimenten die Blutzuckerwerte von übergewichtigen Diabetes-Betroffenen messbar.

Die Forscher raten allerdings davon ab, sich nun selbst mit hohen Dosen Brokkolisprossen-Extrakt behandeln zu wollen. Erst müssten weitere Studien die Wirksamkeit der Substanz bestätigen.

Einem reichlichen Verzehr frischer Brokkolisprossen im Alltag steht allerdings nichts entgegen. Sie werden am besten zwischen den Keimtagen zwei und zwölf gegessen, da der Glukoraphanin-Gehalt in diesem Zeitraum gleichmässig hoch bleibt.

Brokkolisprossen, ein gesunder Genuss.

Zuversichtlich mit Grund

Die Forscher werden in den nächsten Jahren weitere Puzzleteile zusammentragen, die das Wissen um die Heilung der Erkrankung vertiefen. Sie werden genauer untersuchen, inwiefern Nahrungsbestandteile auf «Risikogene» für Diabetes einwirken, und möglicherweise werden sie Immun- und Stammzellentherapien entwickeln, die Typ-1-Diabetikern helfen.

Derweil können wir uns bereits an der Gegenwart erfreuen. Zum Beispiel an der randomisierten, kontrollierten TeLiPro-Studie des Düsseldorfer Diabetologen Prof. Dr. Stephan Martin. Sie zeigt, dass man selbst bei fortgeschrittenem Typ-2-Diabetes durch Lebensstilveränderungen so viel erreichen kann wie mit einem potenten Antidiabetikum.

Wie das? Die 93 erfolgreichen Probanden hatten ihre Motivation durch ein Mentaltraining gestärkt; sie optimierten ihre Ernährung mit Hilfe eines Coachs und nutzten einen Schrittzähler, um sich mehr zu bewegen. Ausserdem lernten sie dank intensiver Selbstkontrollen des Blutzuckerspiegels, wie sich dieser durch unterschiedliche Lebensmittel verändert. •

Nützliche Kontakte:

Schweiz

Adressen von qualifizierten Ernährungsberatern erhalten Sie bei den lokalen Diabetes-Beratungsstellen und beim Schweizerischen Verband der Ernährungsberater/innen SVDE, Tel.: 031 313 88 70,
www.svde-asdd.ch

Deutschland

Adressen von Ärzten mit einer Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin erhalten Sie beim Bundesverband deutscher Ernährungsmediziner, Tel.: +49 201 799 89 311
Internet: www.bdem.de

medicum Hamburg, Beratungsstelle für Diabetes, Übergewicht und ernährungsbedingte Erkrankungen,
Tel. +49 40 807 97 90
www.medicum-hamburg.de