

Diabetes und Naturheilkunde

Diabetes ist eine Krankheit die man ernst nehmen muss, denn sie richtet langfristig großen Schaden im Körper an. Moderne Medikamente sind ein Segen und können Ihre Prognose entscheidend verbessern.

Die Naturheilkunde kann aber dazu beitragen, dass Sie entweder gar nicht erst in die Situation kommen Medikamente nehmen zu müssen oder dass Sie zumindest Medikamente einsparen können.

Trotzdem möchte ich an dieser Stelle ganz klar sagen: Ein manifester Diabetes kann nicht ausschließlich naturheilkundlich behandelt werden.

Ernährungsumstellung

Eine Ernährungsumstellung in Kombination mit viel Bewegung ist in der Anfangsphase der Erkrankung die wirksamste Behandlung. Bei fortgeschrittenem Diabetes ist der Körper leider irgendwann nicht mehr in der Lage, selber genügend Insulin herzustellen. Hier helfen nur Medikamente. Trotzdem können Sie auch an diesem Punkt die Krankheit noch am Voranschreiten hindern.

Fazit: Ändern Sie rechtzeitig Ihre Lebensgewohnheiten. Informationen hierzu finden Sie in einem anderen Beitrag auf meiner Seite [unter diesem Link](#).

Die Haferkur

Hafer und Diabetes

Hafer enthält sogenannte Beta-Glucane. Diese Substanzen beruhigen den Magen und schützen die Darmwand. Sie quellen auf, sättigen und verringern so die Nahrungsaufnahme. Vor allem aber verzögern Sie die Magenentleerung und die Aufnahme von Einfachzuckern aus dem Dünndarm ins Blut.

Hafer und Cholesterin

Hafer wirkt sich bei täglichem Verzehr auch positiv auf den Cholesterinspiegel aus, denn die Beta-Glukane binden auch Gallensäuren, die dann vermehrt ausgeschieden werden. Als Folge wird mehr Cholesterin in Gallensäuren umgewandelt und dadurch verbraucht.

Achtung, das müssen Sie wissen!

Die Hafertage können einen deutlichen Effekt auf Ihren Blutzuckerspiegel haben. Wenn Sie antidiabetische Medikamente einnehmen, sollte die Umstellung auf eine haferreiche Kost nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, um das Auftreten von Unterzucker zu vermeiden.

Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Darmverstopfungen zu vermeiden.

Sollten Sie an der seltenen Krankheit Zöliakie leiden, ist die Haferkur nicht für Sie geeignet.

Haferbrei

Ideal ist ein Haferbrei zum Frühstück, denn der Darm schätzt eine warme Morgenmahlzeit und Sie starten frischer in den Tag. Damit die Kur aber nicht zu eintönig wird, finden Sie unten auch eine Zubereitungsempfehlung für mittags oder abends.

Ideal wäre natürlich eine tägliche Anwendung, aber nur ein "Hafertag" pro Woche entfaltet auch seine Wirkung.

Zubereitung: 75 Gramm Haferflocken oder Haferkleie pro Mahlzeit in 300 – 500 ml Wasser kurz aufkochen und ca. 5 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen.

- Morgens:
 - mit 1 Handvoll Waldbeeren (auch tiefgefroren) oder Zimt abschmecken
- Mittags / Abends
 - mit Fleisch-/Gemüsebrühe
 - dazu Schnittlauch, Petersilie, Basilikum je nach Geschmack

Hafertee

3 Gramm Grüner Hafer auf 100 ml Wasser.

- Ziehzeit: 10 Minuten
- 3 - 6 Tassen pro Tag

PS: Grüner Hafertee fördert auch die Ausscheidung von Harnsäure (Gicht).

Haferkraut-Presssaft (Schoenenberger), naturreiner Heilpflanzensaft

- 10 ml Presssaft 3-4x täglich vor den Mahlzeiten

Hintona-Rinde

In einer Langzeitstudie über 33 Monate mit 30 Patienten mit leichtem bis mittelschwerem Diabetes mellitus Typ 2 war der HbA1c (Langzeit-Blutzucker-Wert) nach 3 Monaten signifikant um 10,3 % reduziert. Es gab keine hypoglykämischen Episoden oder andere Nebenwirkungen.

Diese Studie ist natürlich aufgrund der geringen Teilnehmerzahl nicht wirklich aussagekräftig, stimmt aber optimistisch.

Die Einnahme sollte (wie auch in der oben zitierten Studie) ausschließlich als Fertigpräparat erfolgen:

- [Sucontral D Diabetiker Kapseln](#): (2) - 3x täglich 1 Kapsel kurz vor dem Essen

oder

- [Sucontral D Diabetiker Lösung](#): 3 x täglich 2 ml = 30 Tropfen kurz vor dem Essen.

Chinesische Zimtrinde

In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie sanken nach 4 Monaten Anwendung eines wässrigen Extraktes aus chinesischer Zimtrinde die Nüchternblutzuckerwerte signifikant um 10,3% ab (bei Placebo 3,3%). Es gibt aber auch Studien ohne relevante Wirkungen. Die Situation ist wissenschaftlich betrachtet kontrovers und weitere Studien, insbesondere auch über längere Zeiträume werden für notwendig erachtet.

Achtung:

- Das im Zimtpulver oder Zimtöl enthaltene Zimtaldehyd hat ein hohes kontaktallergenes Potential. Deshalb sollten nur Produkte verwendet werden, bei denen durch das Herstellungsverfahren der Gehalt an Zimtaldehyd deutlich vermindert wurde.

Ich empfehle ausschließlich das Fertigarzneimittel [Diabetruw](#):

- Der wässrige Extrakt enthält kein (oder kaum) Zimtaldehyd, aber in hoher Konzentration das als blutzuckersenkend relevant betrachtete Polyphenol MHCP, weshalb dieses Produkt besonders empfohlen werden kann.
- Dosis: 3x täglich 1 Kapsel mit ausreichend Flüssigkeit

Bittermelone

In einer Studie verbesserte sich bei 21 von 41 Patienten der HbA1c-Wert (Langzeit-Blutzucker-Wert) um 0,5% bei der täglichen Einnahme von Bittermelonen-Extrakt. Es gibt aber auch Studien mit nur geringfügig günstigem Effekt. Generell fehlen wie bei chinesischer Zimtrinde hochwertige Studien über einen längeren Zeitraum, um Effektivität und Verträglichkeit bei Patienten mit Diabetes mellitus bewerten zu können.

Bewährte Präparate sind

- [Dia-orthim Kapseln](#): 2x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit zu einer Mahlzeit

oder als Tee

- **Salus Momordica pur:** Pro Tag 2 Filterbeutel mit je 500 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 7 bis 10 Minuten ziehen lassen. Den zubereiteten Tee ungesüßt über den Tag verteilt trinken.
-

Zusammenfassung

Das Wichtigste ist ganz klar eine Ernährungsumstellung und ausreichend Bewegung.

Zusätzlich empfehle ich vor allem die Haferkur, da Hafer aufgrund der unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten abwechslungsreich in den Alltag integriert werden kann. Darüber hinaus ist ein morgendlicher Haferbrei allgemein kräftigend.

Von den anderen genannten Wirkstoffen, sollte man sich nicht zu viel erwarten. Ich denke einen Versuch (über mindestens 3 - 4 Monate) kann man schon mal unternehmen, wenn es der Geldbeutel denn erlaubt. Hier sollte man gut abwägen.

Ich rate allen Diabetikern an unserem Programm "DMP Diabetes mellitus" teilzunehmen, in dem die Therapie (naturheilkundlich und schulmedizinisch) regelmäßig überwacht wird.