

Viel Spaß beim Lesen wünscht die
Naturheilpraxis
Edith Seufferlein
Hauptstraße 7
91443 Scheinfeld

Die diabetische Stoffwechsellage

Es ist nicht nur der Mangel an Insulin, der uns Probleme bereitet, sondern auch der Überfluss.

Die Bauchspeicheldrüse steht wie ein Wachhund parat. Sie wird einerseits durch das Stresshormon Cortisol der Nebenniere gereizt und andererseits durch einen zu hohen Konsum an Weißmehlprodukten, polierten Reis, Zucker oder anderen Süßigkeiten.

Insulin ist ein metabolisches Hormon, das nicht nur den Blutzucker sondern auch die Nahrungsfette dorthin bringt, wo wir sie nicht haben wollen: in die Fettzellen auf die Hüfte. Dort ruht sich das Fett erst einmal aus. Es wird auch nicht abgebaut, wenn wir hungern. Dies bleibt so, jedenfalls so lange, wie die Bauchspeicheldrüse genügend Insulin produziert. Insulin bunkert nicht nur Fett auf den Hüften, sondern speichert auch Salz im Körper und hält somit das Wasser im Gewebe. Die Folge ist ein schwammiges Aussehen.

So werden durch Stress und falsche Ernährung immer mehr Fettzellen aufgebaut. Diese brauchen im Lauf der Zeit immer mehr Insulin. Und mehr Insulin produziert immer mehr Fettzellen - so lange bis eine adipöse Stoffwechsellage entsteht. Auch das Stresshormon Cortison kann einen Insulinüberschuss hervorrufen. Dabei ist es unerheblich, ob Cortison durch eine Erkrankung im Körper zuviel produziert wird (Steroid-Diabetes) oder bei der Behandlung von z. B. Hautkrankheiten durch die Haut eindringt. Zusätzlich beeinflussen andere Drüsen z. B. die Schilddrüse die Insulinausschüttung.

Erst im Lauf der Zeit erschöpft sich die Bauchspeicheldrüse und bildet weniger Insulin oder die Zellen reagieren nicht mehr auf Insulin (Insulinresistenz).

Jetzt entsteht eine diabetische Stoffwechsellage.

Besteht nun Insulinmangel, steigt der Glukosegehalt im Blut. Die Glukose kann nicht mehr in die Zellen eintreten und als Energielieferant verwendet werden.

Ein zulange anhaltend hoher Glukosegehalt im Blut ist aber toxisch, das heißt für die Blutbahnen und ihre kleinsten Gefäße gefährlich.

Zirkulieren im Blut zu viele Fettmoleküle und ist der Glukosegehalt sehr hoch, entsteht eine Mischung, die über Jahre hinweg feinste Blutäderchen zerstört und die Nerven angreift.

Doch weil auch die Nerven zerstört werden, bekommt der Diabetes Patient von Zerstörungen, die in der Niere, dem Herzen, dem Gehirn und in den Augen stattfinden, oft nichts mit.

Diese Krankheit schleicht sich also langsam ein. Darum ist es umso wichtiger, sich mit dem Verlauf auseinander zu setzen.

Ein gestörter Zuckerstoffwechsel kann degenerative Veränderungen der Bauchspeicheldrüse und der Leber sowie Erkrankungen des Nervensystems nach sich ziehen. Durch den zu hohen Blutzucker können sich Einfachzucker mit Eiweiß verbinden. Dies hat zur Folge, dass weniger Zucker für die Energieversorgung der Zellen zur Verfügung steht, gleichzeitig werden dadurch wichtige Eiweiße unbrauchbar. So kann es zu einer mangelnden Sauerstoffversorgung des Gewebes (Veränderungen am Sauerstofftransportierenden Bluteiweiß, Blutarmut) und zu Veränderungen der Eiweiße im Auge kommen.

Ein großer Teil der Augenerkrankungen lässt sich auf eine übermäßige Zuckerzufuhr oder genauer gesagt, auf einseitige Ernährung zurückführen.

Haushaltszucker verbraucht bei der Verarbeitung im Körper im hohen Maß Vitamine und Mineralstoffe. Ein überhöhter Zuckerverbrauch bewirkt deshalb immer einen Mangel an diesen Vitalstoffen.

Dies macht sich beim Erwachsenen in schneller Reizbarkeit, Neigung zu Krämpfen, Störungen der Verdauung, Angstgefühlen, Konzentrationschwäche, verminderter intellektueller Leistungsfähigkeit und bei Kindern durch auffälligen Widerspruchsgeist bemerkbar.

Wer seinen Glukosespiegel senken will, muss deshalb auf helle Teigwaren, Zucker bzw. alles Süße verzichten. Doch weil Kohlenhydrate für unseren Stoffwechsel wichtig sind, müssen die Lebensmittel durch Vollkornprodukte ersetzt werden. Diese langkettigen Kohlenhydrate werden im Darm nur langsam abgebaut und dem Blut in Form von Glukose zugeführt. Weil dies über Stunden geschieht, braucht die Bauchspeicheldrüse nicht auf Hochtouren Insulin zu produzieren.

Doch was ist Insulin?

Es ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und als so genanntes Schlüsselhormon gilt.

Es sperrt die Zellen auf, sperrt sie aber nach der Einschleusung von Glukose, Fetten, Wasser und Eiweißen wieder zu und schmeißt dann auch noch den Schlüssel weg.

Das Insulin

- Steigert die Durchlässigkeit der Zellmembran für Glukose
- Steigert die enzymatische Verwertung in der Zelle
- Fördert den Fettstoffwechsel durch Vermehrung von Depotfett

Da Insulin nicht nur die Bildung von Glykogen und Triglyzeriden steigert, sondern auch die Eiweißsynthese, kann man es als klassisches anaboles Hormon bezeichnen.

Dementsprechend wirkt Insulin:

- Blutzuckersenkend (Es erleichtert den Eintritt von Glukose in die Körperzellen).
- In der Leber wird vorwiegend die Speicherform von Kohlenhydraten, das Glykogen, aufgebaut.
- Auch im Muskel wird Glykogen gespeichert.
- Es senkt die Aminosäuren im Blut, die Eiweißbausteine werden in die Zellen transportiert und die Eiweißsynthese angeregt.
- Es fördert den Aufbau von Fettspeichern. Fettsäuren werden aus dem Blut in die Fettzellen transportiert und dort zu Triglyzeriden aufgebaut.

In der Bauchspeicheldrüse wird nicht nur Insulin produziert sondern auch das Glukagon, dass ebenfalls nach dem Schlüssel- Schloss- Prinzip arbeitet.

Das Glukagon

Immer, wenn der Blutzuckerspiegel unter einen bestimmten Wert fällt, gibt die Bauchspeicheldrüse Glukagon ab, um das Blut wieder mit Blutzucker zu füllen.

Das ist wichtig, weil unser Gehirn und unsere Nerven zu fast 100% auf Glukose angewiesen sind. Ohne Glukose werden wir müde und nervös.

Glukagon sperrt in der Leber den Glukosespeicher auf und befreit den Blutzucker. Dies geht übrigens in Schrecksituationen sehr schnell.

Ist der Glukosespeicher leer, so wird Fett freigesetzt. Der Abbau von Fett erfolgt schneller als die Speicherung.

Leider gibt es in der Bauchspeicheldrüse zehnmal soviel Insulin wie Glukagon.

Übergewichtige und unter Stress stehende Menschen produzieren meistens zuviel Insulin.

Hier einige Helfer

Carnitin unterstützt das Glukagon.

Diesem Molekül hat die Natur eine Sonderrolle bei der Fettverbrennung zugeordnet, nämlich den Transport von Fett in die Energiekammern aller unserer Körperzellen.

Dazu muss man wissen, dass Abspecken immer in drei Stufen verläuft:

- Das Fett muss aus den Fettzellen raus ins Blut (Aufgabe des Glukagons)
- Das Fett muss aus dem Blut irgendwie in die Brennkammern gebracht werden (macht das Carnitin).
- Das Fett muss dann im Ofen verheizt werden (dazu braucht man Bewegung).
- Carnitin räumt zum Schluss auch noch den Abfall weg.

Carnitin wird im menschlichen Organismus selbst hergestellt, in der Niere und in der Leber. Allerdings braucht es dazu die Aminosäure Lysin und Methionin, die Hilfe von Vitamin B6, Vitamin C und der Folsäure sowie Eisen.

Carnitin ist als Fettverbrenner nur wirksam, wenn Bewegung mit im Spiel ist. In der Ruhestellung arbeitet das Muskelsystem, das für die Fettverbrennung zuständig ist, nicht. 20 bis 30 Minuten Sport hilft, die Fettverbrennung anzukurbeln. Deshalb gilt die Empfehlung, Carnitin vor dem Sport bzw. einer täglichen Bewegung einzunehmen. Ist der Patient zu müde oder leidet an einem Erschöpfungssyndrom, so kann Carnitin zusätzliche Energie liefern. Bei Muskeldystrophie kann Carnitin helfen, die Speicher im Körper gefüllt zu halten.

Meine Empfehlung:

Bei Muskelschwäche und zum Muskelaufbau, Durchblutungsstörungen und Diabeteserkrankungen

Acetyl-L-Carnitin von Paracel

enthält 500mg Acetyl-L-Carnitin

Das Chrom

Bereits 1929 war die Insulinaktivierende Wirkung durch Chrom bekannt.

1975 konnten erstmals Chrommangelerscheinungen nachgewiesen und durch gezielte Chromzufuhr wieder behoben werden. Studien der achtziger Jahre zeigten, dass Chrom im Glukosetoleranzfaktor (GTF) eine bedeutende Rolle spielt, jedoch kein Bestandteil davon ist, sondern ein Baustein.

Funktion:

Die wichtigste Funktion von Chrom besteht in der Interaktivität mit dem GTF.

Der GTF besteht aus den verschiedenen Aminosäuren, Cystein, Glycin, Glutaminsäure und Glutation.

Ein gesunder Mensch bildet den GTF selbst. Viele Diabetiker sind dazu aber nicht mehr in der Lage. Chrom scheint die Bindungsreaktion von Insulin und seinen spezifischen Rezeptoren zu katalysieren.

Bei Glukoseintoleranz steigert die Zufuhr von Chrom die Aufnahme von Glukose in die Zellen.

Mangel:

Durch die industrielle Verarbeitung von Nahrungsmitteln wird der Chromgehalt gemindert.

Weißer Kristallzucker enthält nur noch 10% der Melasse.

Weißbrot enthält nur noch 10% gegenüber ganzem Weizen.

Ein hoher Fettkonsum und Eiweißüberladung führen ebenfalls zum Chrommangel.

Stress, Infektionen sowie eine intensive sportliche Belastung führen zu einer erhöhen die Chromausscheidung über die Nieren.

Während der Stresssituation wird mehr Cortison freigesetzt, was wiederum den Glukoseverbrauch und parallel dazu die Insulin- und Chromausschüttung anregt. Wird Chrom mobilisiert, wird es nicht wieder rückresorbiert, sondern geht mit dem Urin verloren. Langer Stress führt zu Insulinresistenz, Chrommangel und Glukoseintoleranz.

Regulierung:

Patienten mit einer gestörten Glukosetoleranz reagieren auf eine Chromgabe mit einer Verbesserung der Glukoseaufnahme der insulinabhängigen Gewebe sowie der Glukosetoleranz. Das heißt: die Körperzellen reagieren wieder auf Insulin und die Bauchspeicheldrüse produziert nicht mehr so viel. Dadurch wird auch weniger Fett in die Zellen geschleust, und die Fettzellen werden wieder durchlässiger.

Hyperglykämie und Hypoglykämie können ausgeglichen werden.

Chrom senkt den Gesamtcholesterinspiegel und erhöht HDH.

Es ist im Brokkoli, Vollkorngetreide, Weizenkleie, Pflaumen, Nüssen, Bierhefe, Leber und Käse enthalten.

Meine Empfehlung:

Gluko-Regulans von Paracel

Das Mangan

Mangan aktiviert viele Enzyme im Organismus und ist auch in einigen Enzymkomplexen enthalten. Es ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt, ebenso am Cholesterinstoffwechsel und Eiweißaufbau. Innerhalb der Zelle ist es vor allem in den Mitochondrien angereichert. Ohne Mangan kann der Körper keine Energie bereitstellen. Mangan ist am Aufbau von Gelenkknorpel, Bindegewebe und Knochen beteiligt.

Funktion:

- Glukose- und Fettmetabolismus
- Cholesterinaufbau
- Antioxidative Wirkung - bildet Schutz vor freien Radikalen
- Histaminabbau - ist genug Mangan im Blut, so wird die Histaminabgabe gedrosselt.
- Nervenüberträgersubstanz
- Wichtig für die Blutgerinnung.

Manganspiegel bei Diabetikern sind um 50% niedriger als bei Gesunden. Ein Mangel kann zu einer gestörten Glukosetoleranz führen. Es wurde festgestellt, dass bei Manganimangel weniger Träger für den Glukosetransport zur Verfügung stehen.

Mangel durch:

- Hohen Anteil von Weißmehl und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln
- Hochdosierte einseitige Calciumzufuhr
- Langzeitbelastung mit Schwermetallen
- Hohen Alkoholkonsum
- Lange Einnahme von Psychopharmaka (sie binden Mangan).

Meine Empfehlung:

Taurin-Mangan-Komplex von Paracel

Das Zink

Zink ist als Spurenelement in den vergangenen 10 Jahren intensiv erforscht worden. Es wirkt auf das Gehirn und Rückenmark. Ebenso stimuliert es das Immunsystem und schützt so vor Infekten.

Aufgrund seines Eingreifens in die Kollagensynthese fördert Zink das Wachstum, reguliert den Blutdruck und unterstützt die Funktion der Bauchspeicheldrüse bei Diabetes mellitus. Weil es am Insulinstoffwechsel beteiligt ist, beeinflusst es auch die diabetische Stoffwechsellaage.

Zink ist Bestandteil der Zellen, vieler Enzyme und Gewebesäfte. Es fördert den Aufbau von einfachen Eiweißkörpern. Eiweiße braucht der Körper bei der Bildung von Antikörpern, Hormonen, Knorpeln und Knochen.

Durch seine Hilfe bei der Kollagensynthese verbessert es die Wundheilung und wirkt auch bei anderen Hauterkrankungen mit.

Es gibt kaum ein wichtiges Krankheitsbild, bei den Störungen im Zinkhaushalt - seien es Mangelzustände oder Verteilungsstörungen - nicht eine Rolle spielen.

Ohne Zink sind psychische Erkrankungen, entzündliche Tendenzen und ein gestörter Säure-Basenhaushalt vorprogrammiert.

Funktion:

Die Insulinwirkung, aber auch die Stabilität gegenüber Oxidationsprozessen ist direkt vom Zink abhängig. Ein Zinkmangel führt zunächst zu schwankenden Zuckerspiegeln.

Chronischer Zinkmangel verursacht eine Auslaugung der so genannten Beta-Zellen im Pankreas, die Insulinproduktion wird immer geringer und es kommt zu Alterszucker.

Mangel:

Er entsteht unter anderem:

- durch eine zu hohe Zufuhr von:
 - Calcium
 - Phosphoraber auch durch chronische Schwermetallvergiftung.
- bei Resorptionsstörungen
 - ungenügende Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse
 - entzündliche Darmerkrankungen
 - Nieren und Lebererkrankungen
 - Diabetes mellitus
 - Infektionen
- Gewebeerstörungen wie Operationen, Verbrennungen, Herzinfarkt, entzündlichen rheumatischen Erkrankungen, aber auch bei Wechselwirkungen mit Medikamenten.

Meine Empfehlung:

Glucosamin-Regulans von Paracel

Taurin-Mangan-Komplex von Paracel

Die Alpha-Liponsäure

Sie ist ein wichtiges Mittel zur Behandlung von hohen Blutzuckerspiegeln und Neuropathien bei Diabetikern.

Die Neuropathie:

Bei zu hoher Blutzuckerkonzentration kommt es zu einer unphysiologisch hohen Aufnahme von Glukose in die Zellen des Nervengewebes. Der Zucker zieht Wasser nach sich, wodurch es zu einem Schaden verursachenden Aufquellen der Zelle kommt. Durch die ständig erhöhte Glukosekonzentration werden bestimmte Stoffwechselwege gehemmt, so dass Sorbitol - das ist ein Umbauprodukt von Glukose - angehäuft wird. Dieses wiederum bedingt zusätzlich erhöhte Wasserbindungen in den Nervenzellen. Sorbitol wird nachfolgend zu Fruchtzucker verstoffwechselt. Dieser Stoffwechselprozess führt durch den Verbrauch bestimmter Kofaktoren zu erhöhtem oxidativen Stress und damit zur Zellschädigung.

Ein wichtiger Ansatz in der Prävention und Therapie der Diabetesspätchäden ist deshalb neben der guten Blutzuckereinstellung die Verbesserung des oxidativen Schutzsystems.

Dieses ist insbesondere mit dem antioxidativem Vit. E sowie der Alpha - Liponsäure möglich. Weitere Anwendungsgebiete sind:

- Schutz des Organismus vor Giften und schädlichen Nebenprodukten des Fettstoffwechsel.
- Zentrale Bedeutung für den geordneten Energie- besonders dem Zuckerstoffwechsel
- Verminderung von Fehlsteuerungen des diabetischen Stoffwechsels
- Entgiftung durch Komplexbildung von Schwermetallen, besonders Arsen, Cadmium, Kupfer, Quecksilber und Eisen
- Günstiger Einfluss auf den Verlauf akuter Entzündungen, sowie auf den Entzündungsschmerz.

Alpha-Liponsäure ist weder fett- noch wasserlöslich und kann daher in jedem Teil der Zelle ihre antioxidative Wirkung entfalten.

Sie ist vor allem im Gehirn eines der wichtigsten Antioxidantien.

Das Gehirn besteht zu einem großen Teil aus Fettgewebe und ist daher für den Angriff von freien Radikalen besonders anfällig. Sie kann auch wie kürzlich festgestellt wurde die durch freie Radikale verursachten Schäden nach einem Schlaganfall mildern.

Meine Empfehlung:

Alpha-Lipon-R von Paracel

enthält 200 mg R-Alpha-Liponsäure

Ich empfehle bei starken Beschwerden und starken Durchblutungsstörungen auch 2x1 Kap.

Magnesium und Taurin

Viele Menschen leiden nur deshalb an Übergewicht, weil ihnen Magnesium fehlt. Einen Magnesiummangel erwirbt man sich schneller als man denkt:

- unzureichende Zufuhr
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Leistungssport
- psychischer- und physischer Stress (großer Magnesiumverbrauch)
- Langzeiteinnahme von Cortisol, Abführmittel, Entwässerung u. a.
- Wachstum, Schwangerschaft, Stillzeit,
- Hohen Alkoholkonsum
- Erhöhte Kalzium- und Eiweißzufuhr
- Mangel an B-Vitaminen

Magnesium beschleunigt den Stoffwechsel in der Zelle und spielt dabei eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung. Das macht dieses Spurenelement so wichtig für Sportler, aber eben auch beim Abnehmen.

Doch auch Diabetiker haben häufig Magnesiummangel. Dieser sollte ausgeglichen werden, da unerwünschte Auswirkungen auf den arteriellen Blutdruck, die Blutfette und diabetischen Spätfolgen wie Netzhauterkrankungen möglich sind.

Meine Empfehlung:

Magnesium-Bioavail von Paracel

Taurin-Mangan-Komplex von Paracel

Das Taurin

Taurin ist ein schwefelhaltiger Eiweißbaustein, der aus den Aminosäuren Methionin und Zystein hervorgeht. Der Biostoff aktiviert die Hirnanhangdrüse zur Produktion ihrer sechs Hormone.

Zwei ihrer Tageshormone (Threotropin und ACTH) sowie das auch während der Nacht hochaktive Wachstumshormon zählen zu den besten Fettfressern in unserem Körper.

Das Wachstumshormon ist ein großes Molekül (Um die 190 Aminosäuren werden benötigt). Deshalb braucht diese Drüse nachts große Mengen Taurin.

Übrigens: Muttermilch enthält viel Taurin. Es ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns und stärkt die Nerven. In Verbindung mit Zink wirkt es stabilisierend auf die Nervenzellen und sorgt so für starke Nerven. Zink kann generell die Taurinwirkung verstärken. Vitamin B6 ist ebenfalls ein wichtiger Co-Faktor bei der Synthese.

Doch Taurin kann noch mehr:

- Die Aufbereitung von Gallensäure
besonders wichtig für Menschen die wegen Leber-, Gallenblasen- oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen Fett nur mit Mühe resorbieren können
- Es stabilisiert die Herzzellen, wodurch die Gefahr von Herzrhythmusstörungen verringert wird.
- Es steigert die Aktivität des Herzmuskels indem es die Pumpkraft erhöht
- Es vermindert das Verklumpen der Trombozyten in den Gefäßen und senkt somit auch das Herz- und Schlaganfallrisiko. Diese Wirkung ist vor allem bei Diabetiker wichtig.
- Es schützt die Augen und die Nieren auch vor Spätfolgen von Diabetes

- Es entgiftet toxische Stoffe aus Nahrung und Umwelt bindet Chemikalien und Pestizide und fördert deren Ausscheiden aus dem Körper.
- Es steigert die Aktivität der Killerzellen

Außerdem scheint Taurin ein Frauenmittel zu sein. Östradiol, das weibliche Geschlechtshormon, ein natürliches Östrogen hemmt die Taurinproduktion in der Leber. So setzt sich manches Speckröllchen an und keiner weiß warum.

Weitere Mittel die bei Diabetes helfen sind:

Der Bockshornklee-Samen

Der Bockshornklee ist eine schon im Altertum verbreitete Kulturpflanze. Es wurde der Samen in Teemischungen gegeben, die bei Zuckererkrankungen empfohlen wurden.

Neuere Erkenntnisse zeigen bei Insulinresistenz gute Erfolge.

Heute wissen wir, dass die von der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) kontrollierten Hormondrüsen die chemischen Prozesse im Körper lenken, für deren Energiegewinnung das Insulin der Bauchspeicheldrüse und das Adrenalin des Nebennierenmarks wichtig sind. Insulin speichert die aufgenommenen Kohlehydrate in der Leber und setzt in den Muskeln chemische Energie in motorische um, während Adrenalin bei Bedarf die gespeicherten Vorräte freigibt. Bei allen Drüsenerkrankungen macht sich ein Ausfall des Insulins am entscheidensten bemerkbar. Der Körper kann die wichtigen Kohlenhydrate nicht mehr verwerten.

Bockshornklee hilft nun bei der hormonellen Regelung, als auch bei der Insulinresistenz. Es sorgt dafür dass die Zellen wieder besser auf das Insulin reagieren und das zugeführte Insulin reduziert werden kann.

Das Gymnema sylvestre

Gymnema sylvestre ist in Indien beheimatet und wird von Indischen Heilern seit fast 2000 Jahren als Teil der traditionellen ayurvedischen Medizin verwendet.

Jahrhundertlang wurden Gymnema - Extrakte zur Behandlung von Diabetes mel. eingesetzt. Gymnema senkt nicht nur den Blutzucker, sondern ermöglicht auch die Reparatur der Bauchspeicheldrüsenzellen, in der das Insulin hergestellt wird. Das ist besonders beim Diabetes Typ 1 wichtig.

Menschen mit Übergewicht oder einem hohen Diabetesrisiko wird die Einnahme besonders empfohlen.

Süßigkeiten schmecken so cirka zwei Stunden später bitter. So kann man Heißhunger auf Süßigkeiten vorbeugen wenn sie eine Rolle bei Gesundheitsproblem spielen bei der der Abbau von überflüssigen Pfunden wichtig ist.