

# **Pressemitteilung: Nachweis erbracht: Kaltplasma wirkt bei chronischen Wunden**

Zu den großen Herausforderungen in der Behandlung von Patienten mit Diabetes zählt das Management von chronischen Wunden, deren dauerhafte Abheilung deutlich verzögert ist. Die Kombination aus fehlendem Impuls zur Wundheilung und Infektionsgeschehen verhindert dabei Wundverschluss und Geweberegeneration – ein Problem, das durch den Diabetes deutlich verschärft wird. Die Behandlung ist teuer und langwierig. Die Therapie gestaltet sich für Ärzte und Patienten gleichermaßen mühsam, weshalb neue Konzepte dringend erforderlich sind.

Ein solch innovatives Konzept könnte die Behandlung mit Kaltplasma sein, dessen Wirksamkeit jetzt erstmalig wissenschaftlich bestätigt wurde. Dies ist Ärzten und Forschern im Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, im Klinikum Karlsburg und im Leibniz-Institut für Plasmaforschung und Technologie (INP) Greifswald jetzt gelungen. Sie untersuchten 62 Wunden in einer prospektiven, randomisierten, Placebo-kontrollierten und Patienten-verblindeten Studie, die ergänzend zur Standardwundtherapie entweder Kaltplasma oder Placebo erhielten.

„Der Heilungsprozess unter Therapie mit Kaltplasma war signifikant beschleunigt, was zu schnellerem Wundverschluss führte“, konstatiert der Leiter der klinischen Prüfung, Prof. Dr. Dr. h.c. Diethelm Tschöpe, Direktor des Diabeteszentrums am HDZ NRW. „Ein Vorteil des Verfahrens ist die gute Patientenverträglichkeit. Wir haben keine mit der Therapie verbundenen Nebenwirkungen festgestellt“, ergänzt Wundexpertin Dr. Tania-Cristina Costea, Oberärztin der Klinik. Die Annahme, dass Kaltplasma antimikrobiell und infektmodulierend wirkt,

konnte nicht belegt werden. Dies könne vermutlich auf die effektive, begleitende Standardtherapie zurückgeführt werden und zeige, dass biologische Effekte des Plasmas in der Wundheilung relevant seien, führt PD Dr. Bernd Stratmann, Erstautor der Publikation und Forschungsleiter im Diabeteszentrum, weiter aus.

Weitere Informationen:

Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen  
Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Leitung: Anna Reiss  
Georgstr. 11  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel. 05731 97-1955  
Fax 05731 97-2028  
E-Mail: [info@hdz-nrw.de](mailto:info@hdz-nrw.de)  
[www.hdz-nrw.de](http://www.hdz-nrw.de)

---

## **Video: Süßstoffe: Welche gibt es und wofür sind sie gut?**

Für Diabetiker, die Süßstoffe anstelle von Zucker nehmen, ist das Video [Süßstoffe: Welche gibt es und wofür sind sie gut?](#) vom Lebensmittelverband Deutschland interessant. Wie der Titel schon vermuten lässt, wird darin erklärt, was Süßstoffe sind, welche Unterschiede es gibt und wofür sie gut sind.

---

# **Pressemitteilung: Keine DMP für Menschen mit Diabetes und Herzproblemen**

## **Pressemitteilung des BNKe.V. und BVND e.V. zu Disease Management Programmen**

Die Kardiologen, organisiert im Bundesverband der Niedergelassenen Kardiologene.V.(BNK), und die Diabetologen, organisiert im Bundesverband Niedergelassener Diabetologen e.V. (BVND) betreuen viele ihrer chronisch kranken Patient\*innen in den sog. Disease Management Programmen (DMP). Diese Programme sind durch einen Beschluss des gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) für die ersten drei Quartale dieses Jahres ausgesetzt worden.

Dieser Beschluss ist auf den ersten Blick sinnvoll und positiv, da er die persönlichen Arzt-Patientenkontakte in der „Coronazeit“ reduziert, um Infektionsrisiken zu minimieren. Unser Problem besteht darin, dass die Honorierung aus diesen Programmen aber an persönliche Kontakte und Untersuchungen gebunden sind. Die Aussetzung der DMP nutzt in der vorliegenden Form nur den gesetzlichen Krankenkassen, die sich damit die Finanzflüsse aus dem Gesundheitsfond gesichert haben.

Die im Rahmen der DMP gewachsene Zusammenarbeit und Betreuung von chronisch Kranken und die dadurch entstandene Vernetzung von Haus- und Fachärzten werden aktuell gefährdet.

Zusätzlich lehnt die Politik, vor allem aber die Kostenträger der gesetzlichen Krankenversicherung es bis heute ab, die

Vergütungen für sämtliche DMP-abhängigen Verträge an die niedergelassenen Ärzte im Rahmen des von Bundesminister Jens Spahn angekündigten Rettungsschirmes abzudecken.

Dieses Vorgehen der Kostenträger, für das es außer formalen Gründen keine inhaltlichen Gründe gibt, ist untragbar und bringt viele unserer Praxen in erhebliche wirtschaftliche Probleme und gefährdet eine über mehr als 15 Jahre gewachsene und bewährte Struktur: Vorgehaltenes Personal wird möglicherweise entlassen werden müssen. Die Qualität der Betreuung chronisch kranker Patient\*innen durch die niedergelassenen Ärzte, die nicht zuletzt in der aktuellen Krise ein Schlüssel zur guten Bewältigung der coronabedingten Probleme ist und sich sehr bewährt hat und für die uns das Ausland beneidet, wird schlechter werden. Man muss nicht hellsehen können, um die sich daraus ergebenden zusätzlichen gesundheitlichen Probleme der schon jetzt gesundheitlich erheblich belasteten Gruppe von Menschen vorherzusagen.

Wir fordern alle an den Entscheidungen beteiligten Politiker\*innen sowie die Mitglieder des G-BA auf, die gesetzlichen Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass alle Leistungen der sog. extrabudgetären Gesamtvergütung (EGV) und alle davon abhängigen Vergütungen ebenfalls unter den angekündigten und zugesagten Rettungsschirm kommen und die in der Krise geleisteten Mehraufwendungen angemessen vergütet werden.

Als Vertreter der gesetzlichen Krankenversicherer fordern wir Sie auf, Ihre zynische Verweigerungshaltung in dieser Frage aufzugeben!

Dr. Norbert Smetak, Bundesvorsitzender des BNK

Dr. Nikolaus Scheper Vorsitzender des BVND

Der Bundesverband der Niedergelassenen Diabetologen e.V. (BVND): Der Bundesverband der Niedergelassenen Diabetologen e.V. vertritt die sozial- und berufspolitischen Interessen der

Diabetologen in niedergelassenen Schwerpunktpraxen. Der BVND vertritt dabei hausärztlich und fachärztlich niedergelassene Diabetologen. Zu den Zielen des BVND gehört die Sicherung der Versorgungsqualität von Patienten mit Diabetes mellitus. Der BVND betreibt eine umfangreiche Öffentlichkeitsarbeit zur Aufklärung über das Krankheitsbild Diabetes mellitus. Weitere Informationen zum BVND unter [www.bvnd.de](http://www.bvnd.de)

Der Bundesverband der Niedergelassenen Kardiologen e.V. (BNK): Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen e. V. (BNK) ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Mit über 1.200 Mitgliedern repräsentiert er mehr als 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der BNK vertritt die Interessen seiner Mitglieder gegenüber Politik und anderen Landesorganisationen und kümmert sich um verwaltungstechnische Fragestellungen

### **Quellenangabe**

[Pressemitteilung des BNK e.V. und BVND e.V. zu Disease Management Programmen](#) auf [www.bvnd.de](http://www.bvnd.de)

---

# **Videos über Diabetes in Zeiten des Coronavirus**

Ulrike Thurm, Erste Vorsitzende der Deutschen Sektion der International Diabetic Athletic Association (IDAA), Krankenschwester, Diabetesberaterin DDG und Buchautorin hat interessante und sehenswerte [Videos zur Kombination Diabetes und Coronavirus](#) erstellt.

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Schauen.

---

# Dampfen statt Rauchen Teil 16 – Dampfen bei Übergewicht und Diabetes?

Hallo zusammen,

ich hatte in der Vergangenheit ja bereits auf die Video-Reihe von Prof. Mayer "[Dampfen statt Rauchen](#)" hingewiesen und auch mehrere seiner Videos hier vorgestellt.

Doch nun hat Prof. Mayer ein weiteres Video, "[Dampfen statt Rauchen Teil 16 – Dampfen bei Übergewicht und Diabetes?](#)", hochgeladen. Auf dieses Video möchte ich aus dem Grunde hinweisen, da es auch aus medizinischer/pflegerischer Sicht sehr interessant ist.

Ich möchte auch dieses Mal nicht den Inhalt vorwegnehmen und wünsche Euch viel Spaß beim Ansehen.

---

## Blutzucker-Killer

<p><b>Ahornsirup</b></p>	<p>Die im Ahornsirup enthaltene Substanz Quebecol ist eine Phenolverbindung und entsteht während der Herstellung des Sirups durch das Erhitzen und kann zwei bestimmte Enzyme blockieren, die an der Zuckerkrankheit beteiligt sind.</p>
<p><b>Aloe Vera</b></p>	<p>Auch Produkte mit Aloe Vera verbessern die Sensitivität des Insulins und können so zu einer Senkung des Blutzuckers beitragen. Dadurch kann die Glukose wieder besser in die Körperzellen transportiert werden.</p>
<p><b>Äpfel</b></p>	<p>Der in Äpfeln enthaltene Ballaststoff Pektin sorgt dafür, dass in Lebensmitteln enthaltener Zucker nur langsam aufgenommen wird.</p> <p>Wenn der Körper ausreichend Pektin mittels Äpfeln aufnehmen soll, muss man täglich 3 Äpfel essen.</p> <p>Ersatzweise können auch Apfeltrester oder Pektinkonzentrate genommen werden. Apfelmus und Apfelsaft sind für diesen Effekt jedoch nicht geeignet.</p>
<p><b>Ausreichend schlafen</b></p>	<p>Schlafmangel fördert nicht nur Übergewicht und lässt den Blutzucker steigen, umgekehrt können schlechte Zuckerwerte auch wiederum den Schlaf beeinträchtigen.</p>
<p><b>Autogenes Training</b></p>	<p>Bei Stress produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Und um Stress nicht entstehen zu lassen, können Entspannungstechniken wie autogenes Training helfen.</p>
<p><b>B-Vitamine</b></p>	<p>Neben der Vorbeugung von Nervenschäden hilft Vitamin B1 dabei, bestimmte Entzündungsstoffe aufzuhalten, die sonst zu Arterienverkalkung und somit zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.</p>

<p><b>Bananen</b></p>	<p>Wenn man reife und überreife Bananen meidet und stattdessen Bananen, die noch etwas grün sind, isst, wird der Blutzucker bei weitem nicht so stark, sondern eher sanft gesteigert.</p>
<p><b>Bengalische Feige</b></p>	<p>In Untersuchungen fand man heraus, dass sowohl der Rindenextrakt als auch der Wurzelextrakt blutzuckersenkende Eigenschaften besitzt.</p>
<p><b>Bengalische Quitte</b></p>	<p>Neben dem wässrigen Sud der Wurzelrinde soll auch der Extrakt der Frucht hypoglykämische Eigenschaften besitzen.</p>
<p><b>Bewegung und Sport</b></p>	<p>Die Blutzuckerwerte können mithilfe von Sport/Bewegung so weit verbessert werden, dass sowohl die Tabletten- als auch die Insulin-Dosis reduziert werden kann. Wichtig dabei ist, dass das Gewicht in Form des Fettgewebes reduziert wird und dafür Muskelgewebe aufgebaut wird. Denn Muskeln beziehen ihre Energie aus Zucker. Vorsicht sollte man dabei auf jeden Fall walten lassen, denn viel Sport kann zu einer starken Unterzuckerung führen.</p>
<p><b>Bockshornklee</b></p>	<p>Der Bockshornklee soll nicht nur gegen Appetitlosigkeit und Hautentzündungen, sondern sich auch auf den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel positiv auswirken.</p>
<p><b>Bohnen</b></p>	<p>Durch den hohen Ballaststoff-Anteil können Bohnen zur Regulierung des Blutzuckers und der Insulinwerte beitragen. Durch die in den Bohnen enthaltenen Pektine wird die Aufspaltung von Kohlenhydraten im Blutkreislauf verlangsamt und weitere Insulin-Rezeptoren produziert.</p>

<p><b>Buchweizen</b></p>	<p>Auch bereichert Buchweizen die Ernährung von Diabetikern mit insulinfreundlichen Ballaststoffen.</p> <p>In einer kanadischen Studie sanken die Glukosewerte bei diabetischen Laborratten bei regelmässiger Fütterung mit Buchweizen um ca. 1/10 bis fast 1/5, was einen ähnlichen Effekt auf uns Menschen schließen lässt.</p>
<p><b>Chrom</b></p>	<p>Das Spurenelement Chrom soll einen besonders großen Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers haben. So soll bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessert werden und damit die Blutzuckerregulation optimiert werden. Im Gegensatz kann ein Mangel die Blutzuckerwerte steigen lassen.</p>
<p><b>Efeukürbis</b></p>	<p>Extrakte des Efeukürbis können den Blutzucker wirkungsvoll senken. Diese Wirkung haben Forscher der Universität Bangalore/Indien in einer Studie getestet.</p>
<p><b>Essig</b></p>	<p>Auch ein Esslöffel Apfelessig vor dem Schlafengehen, kann bei einem Typ-2-Diabetiker den Nüchtern-Blutzucker am nächsten Morgen senken.</p>
<p><b>Fisch</b></p>	<p>Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren verringern das Risiko, eine sog. Insulinresistenz zu entwickeln.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Gemüse- und Fruchtmischungen</b></p>	<p>Der Blutzucker wird von den einzelnen Obst- und Gemüsesorten unterschiedlich beeinflusst.</p> <p style="text-align: center;">Generell kann man aber sagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">•</li> </ul> <p>Durch <b>Gemüse, Salat, Kräuter und Pilze</b> wird der Blutzuckerspiegel wegen des hohen Wassergehalts und sehr geringen Zuckergehalts kaum beeinflusst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">•</li> </ul> <p><b>Obst</b> dagegen erhöht wegen des Zuckergehalts den Blutzucker. Wie schnell und wie stark hängt von weiteren Faktoren wie dem Ballaststoff-, Eiweiß- und Fett-Gehalt ab. Orientierungspunkte geben der <b>glykämische Index</b> bzw. <b>die glykämischen Last</b>.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ginseng</b></p>	<p>Ginseng kann zwar keine Heilung bewirken oder eine Insulin-Behandlung ersetzen, dafür aber die Bauchspeicheldrüse positiv beeinflussen und die Insulin-Behandlung positiv unterstützen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Grapefruits und Grapefruitsamen-Extrakt</b></p>	<p>Nicht nur Äpfeln, sondern auch sauren Zitrusfrüchten wie Grapefruits wird eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Neben dem Fruchtfleisch ist auch ein Grapefruitsamenextrakt zu empfehlen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Guar</b></p>	<p>Guar führt bei Diabetes mellitus zur Senkung der Blutzuckerwerte nach dem Essen. Weiterhin hilft Guar bei Dyslipidämie, Übergewicht und Obstipation.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Guave</b></p>	<p>Die Guave enthält hohe Mengen an Vitamin C, Carotin, Vitamin B1, B2 , B6 und Einfachzucker wie Glukose, Fructose und Saccharose. Trotz der enthaltenden Monosaccharide, wirken neben der unreifen Schale der Frucht auch die Blätter hypoglykämisch.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gurmar</b></p>	<p>Gurmar verringert die Aufnahme von Glukose aus dem Dünndarm.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Haferkleie</b></p>	<p>Haferkleie ist zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bzw. zur Senkung von erhöhten Cholesterinwerten besonders zu empfehlen. Die Fähigkeit des Hafer-Beta-Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von Cholesterin, was zur Senkung des Gesamt- sowie LDL-Cholesterinspiegels führt. Hafer-<math>\beta</math>-Glucan bildet im Magen und Dünndarm eine zähflüssige Konsistenz, die eine verlangsamte Resorption der Nährstoffe aus der gelartigen Masse zur Folge hat. Dies führt zu einem weniger starken und zeitverzögerten Anstieg des Blutglucosespiegels.</p> <p>Bei der Verwendung von Haferkleie in der menschlichen Ernährung sollte gleichzeitig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da es sonst, wie allgemein bei ballaststoffreicher Kost, zu Verstopfungen kommen kann.</p> <p style="text-align: center;"><i>Quelle: Wikipedia</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Heidelbeeren</b></p>	<p>Die Anthocyane in den Heidelbeeren oder auch Blaubeeren regulieren den Blutzuckerspiegel und regen die Verbrennung von Bauchfett an.</p> <p>Am meisten kommen Anthocyane zwar bei Blaubeeren vor, aber auch bei anderen dunklen Beeren kommen sie vor. Dabei gilt: je dunkler die Früchte sind, desto höher ist ihr Anteil an Anthocyanen (beispielsweise Brombeeren oder schwarze Johannisbeeren).</p>

<p><b>Hülsenfrüchte</b></p>	<p>Hülsenfrüchte schützen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verschiedene Krebsarten und Diabetes mellitus. Sie besitzen wegen ihres hohen Ballaststoffanteils und des hohen Gehalts an resistenter Stärke eine geringe blutzuckersteigernde Wirkung und sind für den menschlichen Verdauungstrakt praktisch nicht zu verdauen.</p> <p>Hülsenfrüchte haben zwar ein schlechtes Image, da sie blähend wirken und als Dickmacher gelten. Das ist aber falsch, denn sie sind ideal zur Gewichtsreduktion und besitzen wertvolle Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.</p>
<p><b>Ingwer</b></p>	<p>Durch einen Bestandteil des Ingwers, Gingerol, wird die Insulinsensitivität gesteigert, das heißt, die die Bereitschaft der Körperzellen, Insulin aufzunehmen, erhöht.</p>
<p><b>Kakao</b></p>	<p>Eine italienische Studie soll gezeigt haben, dass der hohe Anteil von Flavonoiden in dunkler Schokolade das Risiko für eine Insulinresistenz reduziert. Diese Flavonoide sind jedoch in Milkschokolade und weißer Schokolade wenig bis gar nicht vorhanden sind.</p> <p>Aber auch hier gilt das Gleiche wie bei allen Süßigkeiten: Nur in Maßen ist die dunkle Schokolade sicher die bessere Wahl als manche andere zucker- und fettreiche Süßigkeit, weil auch hier kann und ist raffiniertes bzw. Industriezucker enthalten. Enthalten sind die meisten Flavonoide in unverarbeitetem Rohkakao bzw. Rohschokolade, die keinen Industriezucker enthalten.</p>

<p><b>Knoblauch</b></p>	<p><b>Obwohl Knoblauch</b> vielleicht nicht jedermanns Sache ist, fördern die Aminosäuren im Knoblauch fördern die Insulinproduktion, was die Blutzuckerwerte auf natürlichem Wege natürlich reguliert.</p>
<p><b>Kokosöl</b></p>	<p>Da Kokosöl aus mittelkettigen Fettsäuren besteht und die Körperzellen für den Abbau dieser Moleküle keine Glukose benötigt wird die Insulinproduktion nicht beeinträchtigt. Im Gegensatz zu den langkettigen Fettsäuren anderer Öle, die es sich als Fettpölsterchen bequem machen, stehen die Fettsäuren des Kokosöls mit ihrer antioxidativen, antibakteriellen und antifungualen Wirkung dem Körper sofort als Energielieferanten zur Verfügung.</p>
<p><b>Kürbis</b></p>	<p>Durch die sättigenden Ballaststoffe im Kürbisfleisch werden die Verdauung und das Abnehmen unterstützt, weshalb Giftstoffe abgeleitet und der Blutzuckerspiegel ausgeglichen werden.</p>
<p><b>L-Carnitin</b></p>	<p><b>L-Carnitin</b> beinhaltet die <b>Aminosäuren</b> Methionin und Lysin und regt damit den <b>Fettstoffwechsel</b> an. Auch zeigte eine Studie von 2011, dass die tägliche Zufuhr von L-Carnitin die Metabolisierung von Glukose anregen kann.</p>

## Magnesium

Dadurch, dass Magnesium die Wirkung des Insulins verbessert, hilft es auch, Folgeprobleme des Diabetes zu vermeiden. Aber auch bei Nicht-Diabetikern kann das Risiko für Diabetes durch die magnesiumreiche Ernährung verringert werden.

### **Lebensmittel mit Magnesium**

(Angaben pro 100 g, wenn nicht anders angegeben.)

- Heilwasser (pro Liter): 100 bis 300 mg (0 kcal)
- Cashewnüsse: 265 mg (572 kcal)
- Sojabohnen: 220 mg (327 kcal)
- Erdnüsse: 160 mg (564 kcal)
- Hafer: 130 mg (334 kcal)
- Weizen: 95 mg (298 kcal)
- Spinat: 60 mg (18 kcal)
- Butterkäse: 55 mg (344 kcal)
- Seezunge: 50 mg (83 kcal)
- Thunfisch: 50 mg (226 kcal)
- Fenchel: 50 mg (24 kcal)
- Bananen: 30 mg (88 kcal)

<p><b>Meerrettichbaum</b></p>	<p>Damit der Moringa den Typ-2-Diabetes positiv beeinflusst, wird eine relativ hohe Dosis von 8 g pro Tag benötigt. Allerdings ist die blutzuckersenkende Wirkung zwar geringer als bei Maulbeerblättern, aber immer noch ausgeprägt. Nimmt man beide getrockneten Blätter-Pulver in Kombination, verstärkt sich die Wirkung.</p>
<p><b>Nüsse</b></p>	<p>Nüsse sind nicht nur frei von Cholesterin, enthalten sowohl fett- als auch wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe. Damit möglichst viele der enthaltenden Vitamine und Mineralstoffe im Körper aufgenommen werden können, sollten die Nüsse möglichst ungesalzen, trocken und ungeröstet sein.</p>
<p><b>Pseudoginseng</b></p>	<p>Der Pseudoginseng, Tian-qi, ist eine Kräutermischung mit einer blutzuckersenkenden Wirkung vor allem in der Postprandialphase, die Zeit kurz nach dem Essen.</p>
<p><b>Rhabarber</b></p>	<p>Der Rhabarber bzw. Teile von ihm besitzen antidiabetische Wirkung und können die Glukosetoleranz verbessern. Rhabarbersaft kann auch zum Senken des Blutzuckers genutzt werden. Natürlich zuckerfrei.</p>
<p><b>Rosafarbene Catharanthe</b></p>	<p>Durch den Saft der Blätter wird die Insulinausschüttung gesteigert, was ihn für Nichtdiabetiker gefährlich werden lässt, da es dadurch zu einer Unterzuckerung kommen kann.</p>
<p><b>Seetang</b></p>	<p>Spirulina (Blaualgen) senkt nicht nur die Konzentration des Blutzuckers, sondern reduziert auch den Gesamtcholesterin-Wert, den LDL-Wert und lässt den HDL-Wert ansteigen. Das blaugrüne Pigment der Spirulina-Algen reguliert den Blutzuckerspiegel.</p>

<p><b>Sojabohnen</b></p>	<p>Durch die komplexen Kohlenhydrate und Ballaststoffe besitzen die Sojabohnen einen niedrigen glykämischen Index, was nicht nur für Diabetiker von Vorteil ist, sondern auch einer Entstehung von Diabetes entgegenwirken kann. Laut mehrerer Studien verbessert eine auf Soja basierende Diät die Glukosetoleranz, die Blutfettwerte und die Insulinsensitivität.</p>
<p><b>Stevia</b></p>	<p>Stevia ist ein aus der Pflanze <i>Stevia rebaudiana</i> („Süßkraut“, auch „Honigkraut“) gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet wird. <b>Quelle: Wikipedia</b></p>
<p><b>Strohblume</b></p>	<p>Jiagulan enthält ähnliche Wirkstoffe wie Ginseng und besitzt daher blutzucker- und blutfettsenkenden Eigenschaften</p>
<p><b>Süße Feigen</b></p>	<p>Die blattähnlichen Teile des Nopal-Feigenkaktus hat aufgrund des hohen Pektin- und Ballaststoffgehalts unter anderem auch blutzuckersenkende und antihyperglykämische (die Blockierung des Anstiegs des Blutzuckers) Eigenschaften. Die blutzuckersenkende Wirkung tritt nur beim Konsum des gesamten „Blattes“ auf. Eine antihyperglykämische Wirkung zeigt sich nicht nur im Extrakt, sondern auch nach einer Filterung der Flüssigkeit.</p>
<p><b>Süßstoffe</b></p>	<p>Süßstoffe sind synthetisch hergestellte oder natürliche Ersatzstoffe für Zucker, die eine wesentlich stärkere Süßkraft haben. <b>Quelle: Wikipedia</b></p>
<p><b>Tee</b></p>	<p>Tee (speziell grüner Tee) wirkt sich neben Mineralwasser positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. So soll laut wissenschaftlichen Studien grüner Tee den Blutzucker senken.</p>

<p><b>Vitamin C</b></p>	<p>Vitamin C und E schützen die Zellen vor den Angriffen freier Radikale, indem sie sich von diesen selbst oxidieren lassen. Auch senkt das Vitamin C den Insulinwert im Plasma deutlich, weshalb sich der Glucosespiegel im Blut verringert. Außerdem kann es den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen.</p>
<p><b>Vollkorngetreide</b></p>	<p>Vollkornbrot aus Gerste oder Roggen hält den Blutzuckerspiegel für viele Stunden auf gleichbleibend hohem Niveau. Auch haben Vollkornprodukte einen niedrigen glykämischen Index, sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen.</p>
<p><b>Wakame</b></p>	<p>Die Braunalge Wakame enthält das Antioxidans Fucoxanthin fördert in der Leber die Synthese von DHA (einer Omega-3-Fettsäure) und hat deshalb einen starken Anti-Diabetes-Effekt.</p>
<p><b>Walnüsse</b></p>	<p>Walnüsse enthalten neben mehrfach ungesättigten Fettsäuren, (Omega-3-Fettsäuren) mit insulinsenkender Wirkung auch Vitamin E und andere antioxidative Verbindungen, die den Organismus zusätzlich stärken.</p>
<p><b>Weinblätter</b></p>	<p>Weinblätter ohne Stiel enthalten Entzündungshemmer und wirken blutzuckersenkend.</p>
<p><b>Weißbeerige Mistel</b></p>	<p>Misteln, die auf Nadelhölzern wachsen, können eine Blutzucker senkende Wirkung haben.</p>
<p><b>Zimt</b></p>	<p>Zimt senkt den Blutzuckerspiegel, die LDL-Blutcholesterinwerte und die Triglyceridwerte.</p>
<p><b>Zink</b></p>	<p>Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus.</p>

---

# Naturheilmittel für Diabetiker

**Wichtiger Hinweis:** Die folgenden Naturheilmittel können die Diabetes-Therapie unterstützen, nicht aber ersetzen. Auch müssen sie nicht alle zwangsläufig helfen. Vor der Einnahme empfehle ich Rücksprache mit dem Hausarzt, Diabetologen und/oder Apotheker/in. Auch Vorsicht bei eventuell vorliegenden Allergien. Empfohlen sei auch entsprechende Literatur, in der näher auf die einzelnen Wirkstoffe eingegangen wird.

## Heilpflanzentherapie

**Bittermelone (momordica charantia)** vermindert bei Typ 1 und 2 die Insulinresistenz und fördert die Insulinsekretion.

**Bockshornklee (Trigonella foenum-graecum)** ist beim Typ 2 blutzuckersenkend und vermindert die Insulinresistenz.

**Ceylon-Zimt (Cinnamomum ceylanicum)** vermindert die Insulinresistenz bei Typ 1 und 2.

Allgemein unterstützend beim Typ 2 ist das **Chinesische Spalbkörbchen (Schisandra chinensis)**.

Blutzuckersenkend beim Typ 2 sind **Copalchi (Hintonia latiflora)**, **Gurmar (Gymnema sylvestre)**, **Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)**, **Echte Aloa (Aloe vera)** und **Feigenkaktus (Opuntia ficus-indica)**. Ginseng (Panax ginseng) ist beim Typ 2 ebenfalls blutzuckersenkend und fördert auch die Insulinsekretion.

Die **Indische Büschelbohne**, auch **Guar (Cyamopsis tetragonoloba)** genannt, vermindert die Glukoseaufnahme aus dem Darm.

Die **Indische Gelbwurz (Curcuma longa)** mindert das Fortschreiten des Typ-2-Diabetes und ist blutzuckersenkend.

**Ingwer (Zingiber officinale)**, Mongolischer **Tragant (Astragalus membranaceus)**, **Libosch (Rehmannia glutinosa)** und die **Scharlachranke (Coccinia indica)** sind beim Typ 2 blutzuckersenkend.

**Maulbeerbaum (Morus nigra)** vermindert zusätzlich die Glukoseaufnahme aus dem Darm und

### **Gemmotherapie**

Die Gemmotherapie (sie nutzt die biologische Energie von Pflanzen und Mineralien, siehe auch <https://www.gemmotherapie-deutschland.de/>, wird zur Zeit überarbeitet, Stand: 27.5.18) hilft beim Typ-2-Diabetes. Die **Olive (Olea europaea)** ist blutzuckersenkend und die **Walnuss (Juglans regia)** verbessert die Insulinbildung.

### **Vitalpilztherapie**

Bei den Diabetes-Typen 1 und 2 ist **Maitake (Grifola frondosa)** nicht nur blutzuckersenkend, sondern senkt auch die Insulinrezeptorresistenz.

Beim Typ-2-Diabetes verbessert **Schopftintling (Coprinus cornatus)** die Glukosetoleranz und ist blutzuckersenkend. Auch vermindert Sonnenpilz (**Agaricus blazei murill**) die Insulinresistenz.

### **Homöopathie**

Die folgenden Wirkstoffe helfen allesamt beim Diabetes-Typ 2.

**Chionanthus virginicus D6**, **Kalium sulfuricum D6**, **Cobaltum nitricum D4** und **Datisca D4 und D2** sind allgemein unterstützend.

**Haronga D6** fördert die Insulinsekretion.

**Kreosotum D6** hilft gegen Entzündungen.

Blutzuckersenkend wirken **Momordica balsamina D6**, **Phaseolus vulgaris ex planta tota D2** und **Syzygium jambolanum D6 (Glycotana ® Tropfen)**.

**Vaccinium myrtillus D2** verbessert sowohl die Glukosetoleranz und die Zuckerausscheidung.

### **Schüßler-Salze**

**Nr. 6 Kalium sulfuricum D6** wirkt sowohl beim Prädiabetes als auch bei den Typen 1 und 2 entgiftend.

**Nr. 7 Magnesium phosphoricum** unterstützt bei den Typen 1 und 2 die Bauchspeicheldrüse.

**Nr. 10 Natrium sulfuricum D6** wirkt bei den Typen 1 und 2 entgiftend und blutzuckersenkend und speichert überschüssigen Zucker in der Leber.

**Nr. 17 Manganum sulfuricum D12** wirkt auch bei den Diabetes-Typen 1 und 2 blutzuckersenkend und hilft gegen Polyneuropathien.

**Nr. 21 Zincum chloratum D12** fördert beim Typ-2-Diabetes die Insulinbildung.

### **Mikronährstofftherapie**

**Zink** verbessert verbessert bei den Diabetes-Typen 1 und 2 die Insulinresistenz, wirkt blutzuckersenkend und fördert Insulinbildung.

**Mangan** verbessert auch bei den Typen 1 und 2 die Insulinbildung und -freisetzung.

**Chrom** fördert beim Diabetes-Typ 2 die Insulinbildung.

**Magnesium** verbessert die Insulinresistenz bei Diabetes Typ 1 und 2.

**Alpha-Liponsäure** hilft bei Typ-1- und Typ-2-Diabetes gegen Neuropathien.

**L-Carnitin** verbessert beim Typ-2-Diabetes sowohl die Insulinsensitivität als auch die Cholesterinwerte.

**Vitamin D** verbessert beim Typ-2-Diabetes die Insulinsensitivität und -sekretion.

*Die folgenden Mikronährstoffe helfen sowohl beim Typ-1- als auch beim Typ-2-Diabetes:*

**Coenzym Q10** verbessert die Insulinsekretion, senkt den HbA1C-Wert als auch das Cholesterin.

**Folsäure** senkt erhöhte Homocystein-Werte und hilft gegen Arteriosklerose.

**L-Arginin** erweitert die Blutgefäße, fördert die Durchblutung und wirkt blutdrucksenkend.

**Omega-3-Fettsäuren** verbessern die Fettwerte und die Durchblutung und wirken blutdrucksenkend.

**Uridinmonophosphat** und **Vitamin B12** helfen gegen Neuropathien.

**Vitamin B1** hilft gegen Nervenschmerzen.

**Vitamin B2** hilft gegen Nervenschmerzen und Hauterkrankungen.

**Vitamin B6** senkt erhöhte Homocystein-Werte und hilft gegen Arteriosklerose.

**Vitamin C** und **E** sind Antioxidantien und Radikalfänger.