





MARIO ALTHAUS \* SABINE PORK



*Gesundheit zum Mitmachen*

# Hilfe bei DIABETES

- ✓ Selbst aktiv werden
- ✓ Beschwerden lindern und heilen
- ✓ Lebensqualität steigern

## SÄULE 1 LEBENSSTIL 15

Gewichtsreduktion, Stressabbau, gute Vorsorge für Ihre Füße: Was auch immer Sie unternehmen: Am meisten Erfolg haben Sie, wenn Sie Freude am gesunden Leben entwickeln.

## SÄULE 2 BEWEGUNG 35

»Sich regen bringt Segen« oder »Sport ist Mord«? Das rechte Maß für Bewegung, die den Körper fordert, aber nicht überfordert, liegt wie so oft in der goldenen Mitte.

## SÄULE 3 SELBSTHILFE FÜR IHR WOHLBEFINDEN 47

Sie wollen mehr für Ihr Wohlbefinden tun? In diesem Kapitel finden Sie viele ganz natürliche Möglichkeiten, sich selbst zu helfen und einen guten Ausgleich zu finden.

## SÄULE 4 PFLANZENHEILKUNDE 61

Die Phytotherapie oder Pflanzenheilkunde nutzt Pflanzen oder ihre Bestandteile zur Linderung von Beschwerden und Krankheiten. Viele dieser Mittel sind gut für die Selbsthilfe geeignet.

## SÄULE 5 ERNÄHRUNG 69

Die richtige Ernährung ist ein wichtiger Faktor für einen erfolgreichen Umgang mit Diabetes. In diesem Kapitel finden Sie viele Tipps und anregende Rezepte.

# VORWORT

»Eigentlich geht es mir gut, doch mein Arzt sagt, dass ich etwas ändern muss. Auch muss ich mir ständig von Angehörigen und Bekannten anhören, dass ich dieses oder jenes doch nicht darf. Oder sie machen mir wegen des Essens ein schlechtes Gewissen. Jetzt bekomme ich sogar Medikamente für meinen Zucker, obwohl ich schon andere Pillen schlucken muss. Mehr Sport soll ich auch machen, aber eine Sportskanone war ich noch nie ... Manchmal möchte ich einfach in Ruhe gelassen werden!«

Erkennen Sie sich wieder?

Mit diesem Ratgeber möchten wir nicht nur Wissen vermitteln, sondern Sie als Betroffene auch verständnisvoll unterstützen, damit Sie mit der Erkrankung Diabetes besser zurechtkommen. Entdecken Sie Möglichkeiten, für sich etwas Gutes zu tun. Wie Sie sehen werden, ergänzen sich schulmedizinische und naturheilkundliche Herangehensweisen in vielfältiger Art und Weise.

Heutzutage ist Diabetes sehr gut behandelbar. Die wichtigsten Informationen dazu finden Sie gebündelt in diesem Buch. Der Diabetesberater Mario Althaus und die Diplom-Ökotrophologin Sabine Pork teilen mit Ihnen ihre langjährigen Erfahrungen. Die Themen reichen von allgemeinen Therapiemöglichkeiten über eine bessere Ernährungsweise und Ideen für vermehrte Bewegung bis hin zur praktischen Bewältigung von Alltagsproblemen und zum Umgang mit Stress.

All das ist alltagstauglich und nachvollziehbar für Sie aufbereitet. Unser Motto: Hilfestellung auf den Punkt gebracht.

Behalten Sie Ihre Selbstständigkeit und Ihre gewohnte Lebensqualität!



# Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus (auch Zuckerkrankheit genannt) ist eine zwar nicht vollständig heilbare, aber gut zu behandelnde Stoffwechselerkrankung. Wie Sie entsteht, darüber wollen wir Sie informieren, bevor wir Sie einladen, selbst einmal eine Bestandsaufnahme Ihrer heutigen Situation zu machen.

Unsere Nahrung gelangt nach dem Essen in den Magen und anschließend in den Dünndarm. Dort wird sie in ihre Bestandteile zerlegt. Stärke aus z. B. Brot und Kartoffeln (die von Natur aus kohlenhydratreich sind) wird im weiteren Verlauf zu Zucker abgebaut. Die Zuckermoleküle sind so klein, dass sie durch die Darmwand ins Blut gelangen. Aus der Scheibe Brot ist sozusagen der Blutzucker geworden. Dieser Blutzucker wird als Energieträger dann weiter in die Zellen geschleust, denn nur dort kann seine Energie genutzt werden. Insulin dient dabei als Schlüssel, indem es hilft, den Zucker in die Zellen zu schleusen. In der Zelle angekommen, wird der Zucker in Energie umgewandelt.

Bei einem Menschen mit Diabetes ist dieser Prozess gestört. Das kann mehrere Ursachen haben: Entweder wird zu wenig Insulin im Körper produziert (Insulinmangel), oder das Insulin hat in seiner Wirkung nachgelassen (Insulinresistenz). Oft liegt sogar eine Kombination aus beidem vor. Dadurch gelangt der Zucker nur schwer und in kleinen Mengen oder gar nicht in die Zellen hinein und reichert sich im Blut immer mehr an. Die Folge ist ein erhöhter Blutzucker.

Eine schlechte Insulinwirkung nennt man auch Insulinresistenz.

## Diabetes mellitus = »honigsüßer Durchfluss«

Wenn sehr viel Zucker im Blut ist, versucht der Körper sich zu helfen, indem er den überschüssigen Zucker über den Urin ausscheidet. Dies geschieht bei einem Blutzucker über 180 mg/dl (10,1 mmol/l). Dieser Effekt ist mit Teststreifen sehr einfach nachweisbar. Die Medizin spricht dann von der »Nierenschwelle«. Bei diesem Prozess verliert der Körper nicht nur sehr viel Zucker (und damit Energie in Form von Kalorien), sondern auch Flüssigkeit und Mineralstoffe. Deshalb spüren viele Menschen bei sehr hohen Blutzuckerwerten die Symptome Durst, Harndrang, Müdigkeit, manchmal auch Gewichtsabnahme und Wadenkrämpfe. Auch wenn es sich im ersten Moment gut anhört, dass man über den Urin viele Kalorien verliert, ist es auf lange Sicht doch sehr ungesund für die Nieren.

### Was ist ein normaler Blutzucker?

Der Blutzuckerspiegel liegt normalerweise zwischen 60 und 140 mg/dl (3,3–7,8 mmol/l). Bei Werten unter 60 mg/dl (3,3 mmol/l) spricht man von einer Unterzuckerung, und bei Werten, die höher als 140 mg/dl (7,8 mmol/l) liegen, spricht man von einer Überzuckerung. Auch wenn 100 mg/dl (5,6 mmol/l) die goldene Mitte ist, so sollte Ihr individueller Blutzucker-Zielwert mit Ihrem Behandlungsteam besprochen werden. Es gibt nämlich manchmal gute Gründe, von den genormten Werten abzuweichen.

Unterzuckerung = Hypoglykämie  
Überzuckerung = Hyperglykämie

# Diabetes? Eine Typfrage!

Alle Diabetes-Typen haben eines gemeinsam: Die Körperzellen können den Blutzucker gar nicht oder nur schwer aufnehmen. In der Folge bleibt der Zucker in der Blutbahn und der Spiegel steigt im Laufe der Zeit weiter an. In der Medizin teilt man Diabetes nach der Erkrankungsursache in verschiedene Kategorien ein. Das hat den Vorteil, dass das Behandlungsteam viel schneller und besser weiß, welche Therapie für den Betroffenen geeignet ist. Um Ihnen einen kurzen Überblick zu verschaffen, erläutern wir im Folgenden die unterschiedlichen Typen.

**Typ-1-Diabetes** Beim Typ-1-Diabetes kann der Körper nicht (mehr) ausreichend Insulin herstellen. Der Grund für den Ausbruch der Erkrankung kann bis heute nicht völlig aufgeklärt werden. Man weiß jedoch, dass es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, bei der das Immunsystem Antikörper bildet. Diese Antikörper richten sich gegen die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse oder gegen das körpereigene Insulin. Nach einiger Zeit liegt ein absoluter Insulinmangel vor. Patienten mit Typ-1-Diabetes sind in der Regel nicht übergewichtig, sondern eher normalgewichtig. Die Therapie bei Typ-1-Diabetes besteht darin, das fehlende Insulin zu ersetzen (Insulinspritze oder -pumpe).

**Typ-2-Diabetes** Bei diesem Diabetes-Typ ist das Hauptproblem eine gestörte Insulinwirkung. Zusätzlich kann ein Insulinmangel vorliegen. Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes haben Menschen mit einem Typ-2-Diabetes eine (wenn auch vielleicht geringere) eigene Insulinproduktion. Beim Typ-2-Diabetes besteht meist eine erbliche Vorbelastung. Deshalb findet sich in der Blutsverwandtschaft oft ebenfalls ein Typ-2-Diabetiker. Menschen, die an diesem Typ erkranken, sind in der Regel erwachsen und eher übergewichtig. Das Übergewicht spielt nämlich neben mangelnder Bewegung bei der Entstehung dieses Typs eine wesentliche Rolle. Ein Typ-2-Diabetes kann mit gesunder Ernährung, körperlicher Betätigung, Medikamenten und Insulinen gut behandelt werden.



**Typ-3-Diabetes** Neben einer Vererbung oder einer Autoimmunerkrankung gibt es noch zahlreiche andere Ursachen, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen können. Der Typ-3-Diabetes beschreibt diese sogenannten Sonderformen. Medikamente wie z. B. Cortison lassen den Blutzucker teilweise stark ansteigen. Auch kann eine Operation an der Bauchspeicheldrüse einen Diabetes entstehen lassen. Welche Therapie letztendlich bei diesem Diabetes-Typ angewendet wird, hängt von der jeweiligen Ursache ab.

**Typ-4-Diabetes** Dieser Diabetes-Typ wird auch Schwangerschafts- oder Gestationsdiabetes genannt. Während der Schwangerschaft schützt der Körper bestimmte Hormone aus, die das körpereigene Insulin schlechter wirken lassen. Bei einigen Frauen, insbesondere wenn in der Familie schon Diabetes aufgetreten ist, sorgt diese verschlechterte Insulinwirkung für erhöhte Blutzuckerwerte. Neben körperlicher Betätigung und gesunder Ernährung mit vielen Ballaststoffen und zahlreichen kleinen Mahlzeiten kommt als Unterstützung dann nur noch Insulin infrage. Diabetes-Medikamente werden während einer Schwangerschaft nicht gegeben.

## Sie sind nicht allein

Diabetes zählt nach Aussage des Robert Koch-Instituts zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Man geht davon aus, dass in Deutschland über 7 Millionen Menschen einen Diabetes haben. Auch gehört Deutschland weltweit zu den zehn Ländern mit der höchsten Anzahl an Menschen mit Diabetes mellitus. Die allermeisten Diabetiker haben einen Typ-2-Diabetes. Weil immer mehr Menschen sich immer weniger ausreichend bewegen und immer übergewichtiger werden, steigt die Zahl der Typ-2-Diabetiker weiterhin rasant an.

# Bestandsaufnahme

*So fühle ich mich*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Das möchte ich für mich ändern*

.....

.....

# Mein persönliches Ziel

*Das möchte ich erreichen*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

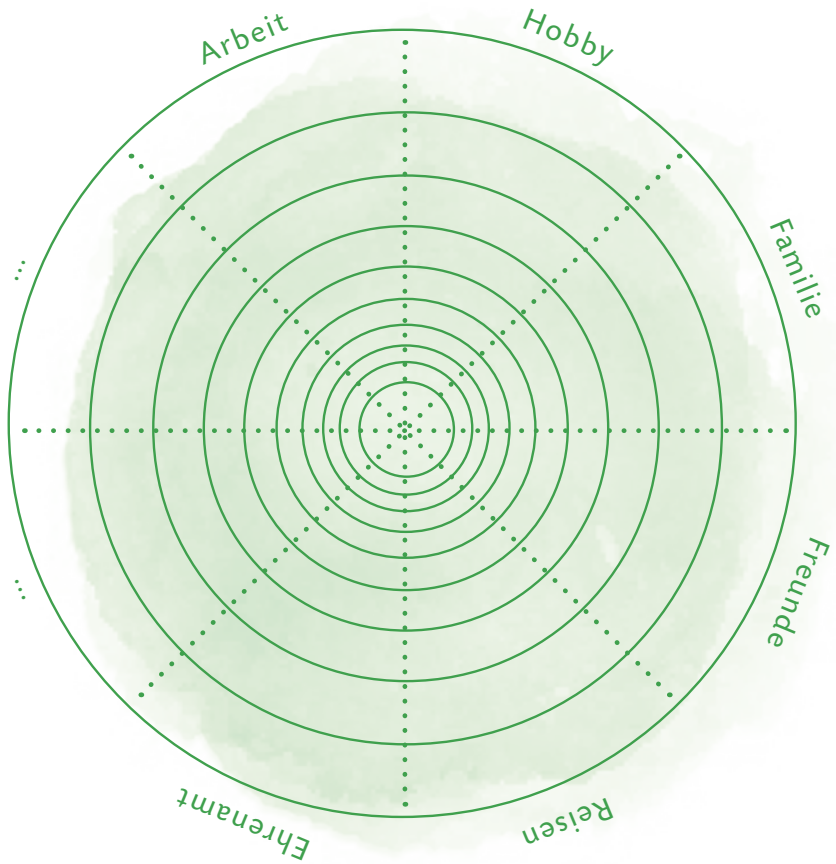
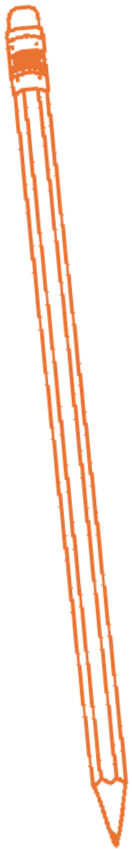
*Wer könnte mir helfen?*

.....

.....

# Bestandsaufnahme-Kuchen

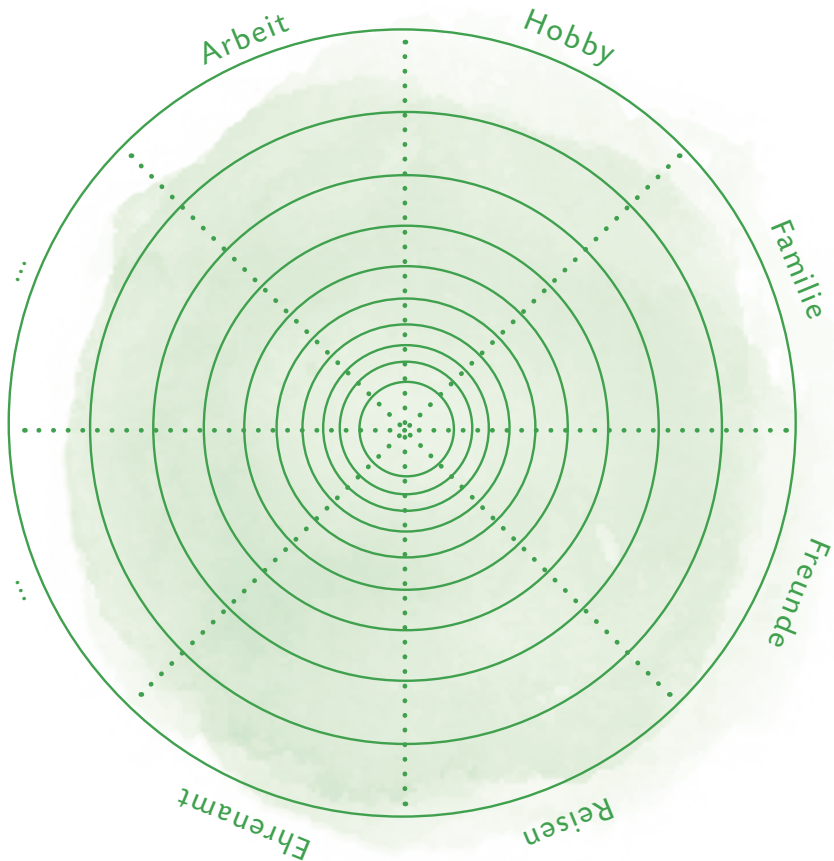
So sind meine Aktivitäten verteilt



Schraffieren Sie das jeweilige Dreieck. Entscheiden Sie sich spontan, wie viel Zeit die jeweilige Aktivität in Ihrem Leben einnimmt.

# Wunschzustand-Kuchen

So wünsche ich es mir



Schraffieren Sie wieder die jeweiligen Dreiecke und visualisieren Sie Ihren Wunschzustand.

Das hat mir gutgetan:

.....

.....

.....

## Zusammenfassung

Diese Einführung hat gezeigt: Diabetes ist eine Krankheit, die aus vielen verschiedenen Gründen und in vielen verschiedenen Formen auftreten kann. Welche Form auch immer auf Sie zutrifft: Sie haben vermutlich schon erfahren, dass diese Krankheit viel mit Ihrem Alltag und Ihrem sonstigen Leben zu tun hat. Nicht nur, weil sie den Alltag beeinträchtigt, sondern auch, weil Sie selbst enorm viel tun können, um besser mit ihr zu leben und zurechtzukommen. In den nächsten Kapiteln werden wir uns mit fünf Bereichen genauer beschäftigen: Lebensstil, Bewegung, Selbsthilfestrategien, sanften Hilfen aus der Pflanzenheilkunde und – bei diesem Thema ganz besonders wichtig – Ernährung. Eine ganzheitliche Medizin wird diese Bereiche immer mit einbeziehen und Ihre Fähigkeit zur Selbsthilfe stärken.

Dabei gilt freilich eine wichtige Vorsichtsregel. Sie lautet auf eine kurze Formel gebracht: **keine Alleingänge!** Welche Selbsthilfestrategien Sie auch immer nutzen, was auch immer Sie tun, um mit Ihrem Diabetes besser zu leben – halten Sie sich trotzdem an die Maßnahmen, die Ihr Arzt oder Ihr Behandlungsteam mit Ihnen besprochen hat. Und wenn Ihnen irgendwelche Begleiterscheinungen Ihrer Krankheit Sorgen machen: Gehen Sie bitte zum Arzt und lassen sie abklären. Sie sollten niemals – auch nicht mit den Hilfen, die wir Ihnen in diesem Buch vorstellen – eine notwendige ärztliche Behandlung hinauszögern oder gar nicht angehen. Gehen Sie bitte an dieser Stelle kein Risiko ein!



Säule 1

# LEBENSSTIL



# Leben mit Diabetes

Was auch immer Sie unternehmen: Am erfolgversprechendsten ist es, wenn Sie Freude am gesunden Leben entwickeln. Dann ist das, was Sie für Ihre Gesundheit tun, nicht länger nur eine lästige Verpflichtung, sondern etwas Sinnvolles, in Ihrem Sinne Liegendes. Dies ist zwar auch ein Stück weit Typsache, noch mehr jedoch eine Frage der Haltung und der Einstellung.

## Behandlungsmöglichkeiten

Eine Lebensstiländerung hin zu vermehrter körperlicher Bewegung, gesünderer Ernährung, Gewichtsabnahme (bei bestehendem Übergewicht) und Vermeidung zusätzlicher Risikofaktoren wie Nikotin und Alkohol hilft Ihnen auf jeden Fall, besser mit Ihrem Diabetes zu leben und Risiken zu vermeiden.

Darüber hinaus stehen Medikamente und Insuline zur Verfügung, die zur Senkung des Blutzuckers eingesetzt werden. Sie müssen allerdings individuell verschrieben und dosiert werden. Auch Kombinationen von Insulin und Tabletten sind möglich. Kontrollwerte sind der **Blutzucker** und der **HbA1c** (Langzeitzucker). Wie bei anderen Medikamenten auch sollte man darauf achten, so viel wie nötig und so wenig wie möglich einzusetzen. Genau deshalb sind Ernährung und Bewegung so wichtig. Auch ein bewusster Umgang mit Stressbelastungen hilft, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Je besser der Diabetes eingestellt ist, desto geringer ist das Risiko von Folgeerkrankungen. Vierteljährliche Kontrolltermine unterstützen Sie bei der Therapiefindung und helfen Ihnen bei Fragen und Problemen. Überdies haben Sie dann das gute Gefühl, alles zu tun, was in Ihrer Macht steht. Der Arzt kümmert sich um die Krankheit, Sie kümmern sich um Ihre Gesundheit! Ein solch aktiver Umgang damit fördert die sogenannte Resilienz, Ihre Widerstandsfähigkeit.