

# Diabetes – eine Lifestyle-Erkrankung?

## Sichtweise und Heilansätze

Von Dr. med. Hans Schäffler

### Diabetes in der modernen Medizin

Der Diabetes verbreitet sich in westlichen Gesellschaften fast seuchenartig. Seine Entstehung ist überwiegend auf Ernährung und Lebensstil zurückzuführen. Ganzheitliche Methoden wie der Ayurveda haben deshalb gute Erfolgchancen.

Der Diabetes ist eine Erkrankung der Zuckerregulation. Beim Gesunden liegt der Blutzucker bei ca. 100 mg%. Der Wert wird durch das Zusammenspiel verschiedener Hormone aufrechterhalten, wobei das Insulin das wich-

oder Brot. Sie werden im Stoffwechsel zu Traubenzucker abgebaut. Während noch vor 200 Jahren Zucker eine Seltenheit war und Getreide als volles Korn verwendet wurde, haben sich in den letzten Jahrzehnten die Ernährungsgewohnheiten dramatisch verändert. Zucker findet sich nicht nur in großen Mengen in Süßigkeiten, Backwaren und Softdrinks, sondern dient der Geschmacksregulierung in so unterschiedlichen Produkten wie Senf, Würstchen oder Ketchup. Gleichzeitig werden die Getreide ausgemahlen und in Form von weißem Mehl weiterverarbeitet.

Was hat das mit Diabetes zu tun? Weißmehlprodukte und Zucker werden wesentlich schneller verdaut als Vollkornprodukte. Dadurch strömt der Zucker vom Darm rasch ins Blut, es kommt zu einem überschnellen Anstieg des Blutzuckers. Der Organismus reagiert mit einer hohen Ausschüttung an Insulin. Der Zuckerspiegel sinkt. Da Zucker und Weißmehlprodukte schnell verdaut sind, kommt es nach der überschießenden Insulinreaktion häufig zu einem Unterzucker. Und auf Unterzucker reagiert der Organismus mit einem starken Verlangen nach Kohlehydraten und zwar nach Kohlehydraten, die schnell vom Blut aufgenommen werden, sprich Süßigkeiten oder Weißmehlprodukte.

Auf diese Weise entsteht ein Teufelskreis. Jede kohlehydratreiche Mahlzeit führt zum Hunger auf noch mehr Kohlehydrate. Jedes Mal reagiert die Bauchspeicheldrüse mit einer überhitzten Insulinausschüttung. (Abb.1) Und nun tritt ein weiterer ungünstiger Mechanismus in Kraft. Das Insulin wirkt auf die Körperzellen wie ein Schlüssel, der diese öffnet, um Zucker, aber auch Eiweiß und Fett zu speichern. Wenn nun im Blut das Insulin ständig erhöht ist, stumpfen die Zellen gewissermaßen ab. Sie

werden im zunehmenden Maße insulinresistent. Die Bauchspeicheldrüse muss deshalb für die gleiche Wirkung auf den Blutzucker immer mehr Insulin produzieren. Und damit haben wir einen zweiten Teufelskreis. Denn mit steigendem Insulin wächst auch die Insulinresistenz der Zellen. (Abb.2) Das geht so lange, bis die Bauchspeicheldrüse erschöpft ist. Dann liegt ein Diabetes vor. Das Alter, in dem der Diabetes das erste Mal auftritt, liegt häufig bei 50 oder 60 Jahren. Und es rückt zunehmend nach unten. Man rechnet damit, dass bei gleichbleibenden Ernährungsgewohnheiten bald 20-jäh-

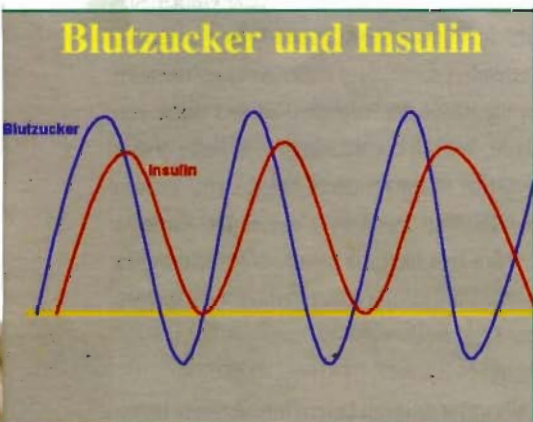


Abb. 1

tigste ist. Wenn nach einer Mahlzeit der Blutzucker ansteigt, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus, wodurch der Zuckerspiegel wieder sinkt. Große Mengen an Zucker und Kohlehydraten in der täglichen Ernährung und Bewegungsmangel lassen die Zuckerregulation langfristig entgleisen.

### Kohlehydrate

Zu den Kohlehydraten zählen neben dem Zucker hauptsächlich die Kartoffel und alle Getreidearten und Getreideprodukte wie Nudeln

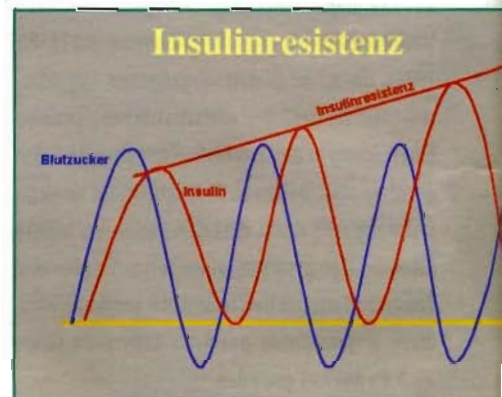


Abb. 2

rige in großem Ausmaß an Zucker erkranken werden. Deshalb spricht man von einer neuen Volksseuche.

### Bewegung

Der Körper kann überschüssigen Zucker in Form von Glykogen in Muskulatur und Leber speichern. Die Leber kann 100 - 150 g aufnehmen, die Muskulatur ca. 1% ihres Gewichtes, was für einen erwachsenen Mann etwa 500 g ausmacht. Sind die Glykogenspeicher voll, wird Zucker in Fett umgewandelt.

Bei Sport und Bewegung werden zunächst die Glykogenvorräte verbrannt. Sie sind nach etwa

30 Minuten aufgebraucht. Anschließend steigt der Körper auf Fettverbrennung um. Wer sich also regelmäßig bewegt, kann große Mengen an Zucker in der Muskulatur speichern. Die Speicherung erfolgt ohne die Mitwirkung von Insulin. Umgekehrt führt Bewegungsmangel dazu, dass die Muskeln kein Glykogen verbrauchen und darüber hinaus ihre Fähigkeit zur Speicherung zunehmend einbüßen.

Deshalb ist die Kombination von Bewegungsmangel und einem übermäßigen Genuss von schnell resorbierbaren Kohlehydraten ausschlaggebend für die Entstehung des Altersdiabetes.

(Die zweite Form, der jugendliche Diabetes betrifft vor allem Kinder und Jugendliche und hat eine völlig andere Entstehungsgeschichte. Er ist nicht Gegenstand dieser Ausführungen.)

## Die Wirkung von Insulin

Um den gesamten Komplex des Diabetes wirklich zu verstehen, muss man sich die Wirkung des Insulins genauer ansehen.

Das Insulin zählt zu den ernährenden Hormonen und führt zu einer Speicherung von Kohlehydraten, Fett und Eiweiß in den Zellen. Es ist damit eine wichtige Grundlage von Wachstum. Im Übermaß macht es dagegen dick. Die meisten Fälle von Übergewicht lassen sich auf übermäßigen Kohlehydratkonsum und damit erhöhte Insulinspiegel zurückführen.

Überschüssige Kohlehydrate werden in Fett umgebaut. Zusätzlich verändern hohe Insulinspiegel den Fettstoffwechsel der Leber, sodass **Blutfette** und Cholesterin ansteigen. Als ein „Wachstumshormon“ lässt Insulin die Gefäßmuskulatur wachsen. Das führt zu erhöhten Blutdruckwerten. Schließlich erhöht das Insulin die Tendenz zu Entzündungen in den Geweben wie z.B. in den Arterien.

Zählt man diese Faktoren zusammen, dann führt vermehrter Kohlehydratkonsum und die damit erhöhten Insulinspiegel zu Übergewicht, erhöhtem Cholesterin, erhöhtem Blutdruck, und zur Entzündung der Gefäßinnenwände (Arterienverkalkung). Diese 4 gemeinsam auftretenden Erkrankungen sind auch unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ bekannt. Fast die Hälfte aller über 60-jährigen ist davon

betroffen. Sie nehmen ein (oder zwei) Mittel gegen den Blutdruck, eines gegen das Cholesterin, eines zur Blutverdünnung, dazu ein (oder zwei) Zuckermittel, Männer noch eines für die Prostata und Frauen eines für die Wechseljahre.

Das ist unglaublich, wenn man bedenkt, dass das metabolische Syndrom vorwiegend eine Lifestyle-Erkrankung ist. Wie Vorbeugung oder Heilung möglich ist, erfahren sie in den nächsten Absätzen.

## Diabetes und Ayurveda

Der Diabetes ist in den ursprünglichen Texten des Ayurveda unter dem Begriff Prameha beschrieben. Den Alten sind vor allem die Veränderungen im Urin aufgefallen. Um den Zucker im Urin nachzuweisen, haben sie keine Teststreifen benutzt, sondern beobachtet, wie sich Ameisen über den süßen Urin hermachen. In der ayurvedischen Terminologie ist der Zucker vor allem eine Störung von Kapha und Medha (Fettstoffwechsel) sowie einem Überschuss an Schlacken (Ama). Kapha ist das Dasha mit einem trägen Stoffwechsel. Es wird vor allem durch die Geschmacksrichtung süß (Kohlehydrate) verstärkt. Interessant ist, dass auch die alten Ärzte den Diabetes im Bezug zu einer Fettstoffwechselstörung (metabolisches Syndrom) gesehen haben.

## Therapeutische Überlegungen

Erde steht für Beständigkeit, Stabilität und Ausdauer, das Wasser für Kühle, Zusammenhalt und Klebrigkeit. Ein Übermaß an Kapha wird durch die Elemente Feuer, Luft und Raum bzw. die Doshas Pitta und Vata balanciert. Damit sind die Grundlagen der Therapie bereits vorgegeben.

### 1. Stärkung des Feuers (Pitta)

Das Feuerelement ist für die Verdauung und den Stoffwechsel zuständig. Warme Mahlzeiten, leichte Formen der Zubereitung und gekonntes Würzen sind einfache Methoden, um das Feuer zu stärken. Unter den Geschmacks-

richtungen repräsentieren vor allem scharf und im geringeren Umfang auch sauer und salzig das Feuer. Eine ayurvedische Spezialität ist das heiße Wasser, das regelmäßig in kleinen Schlucken getrunken wird. Es reinigt die Gewebe und belebt den Stoffwechsel. Ähnlich wirken heiße Tees oder Abkochungen mit Gewürzen. In Tabelle 1 (Abb. 3) sind die wichtigsten Punkte zur Stärkung des Feuers zusammengefasst.

### 2. Belebung von Luft und Raum (Vata)

Das Raumelement ist im Organismus die Grundlage für jeden Stoffaustausch wie er in den Gefäßen, Gewebsspalten und Poren in den Zellmembranen stattfindet. Reinigungstherapien und Gewichtsabnahme geben dem Stoffwechsel mehr Raum. Dagegen sind Verschlackung und Übergewicht häufige Ursachen des Diabetes.

Die Luft steht für Bewegung, Regulation und Information. Regelmäßige körperliche Bewegung unterstützt das Luftelement und ist Grundlage jeder Diabetes-Therapie. Bitter ist die Geschmacksrichtung, in der sich am besten Raum und Luft ausdrücken, in einem geringeren Maße auch scharf und herb. Blattgemüse- und Blattsalate sowie einige Gewürze sind die wichtigsten Repräsentanten des bitteren Geschmacks.

### 3. Gewürze und Diabetes

Gewürze mit scharfem und teilweise bitterem Geschmack unterstützen das Management des Diabetes. Einige Gewürze verdienen eine besondere Erwähnung. Am besten dokumentiert ist die Wirkung von Zimt. Diabetiker erhielten zusätzlich zu ihren Medikamenten 1, 3 oder 6 g Zimt/Tag. Der Blutzucker sank um 18 bis 29 %. Gleichzeitig verbesserten sich die Werte für die Blutfette und Cholesterin. Auffällig war, dass das Maß der Zuckersenkung unabhängig von der verabreichten Dosis war. Die blutzuckersenkende Wirkung stellte sich bereits bei 1 g Zimt/Tag ein.

Ein weiteres großartiges Gewürz ist Gelbwurz. Es senkt das Cholesterin, die Blutfette und den Blutzucker. Zusätzlich wirkt es entgiftend, leberstärkend, immunmodulierend, entzündungssenkend und tumorprotektiv. Ein altes Hausmittel gegen Diabetes ist der

## Stärkung des Feuers

- Essen Sie grundsätzlich nur, nachdem die vorhergehende Mahlzeit verdaut ist.
- Beenden Sie eine Mahlzeit, wenn der Magen zu gefüllt ist.
- Essen Sie grundsätzlich im Sitzen, mit passendem Ambiente, mit der Aufmerksamkeit ganz auf dem Essen.
- Essen Sie leicht verdauliche Kost. Der Hauptanteil sollte gekocht sein.
- Das Essen sollte gut gewürzt sein und somit die Verdauung stimulieren.
- Achten Sie auf eine reichliche Zufuhr von Vitalstoffen durch biologische, vollwertige Nahrungsmittel.
- Mittags sollte die Hauptmahlzeit sein.
- Das Abendessen sollte leicht und nicht zu spät sein. Abends empfiehlt es sich, auf Sauermilchprodukte und Rohkost weitgehend zu verzichten.
- Trinken Sie regelmäßig heißes Wasser, Gewürz- und Kräutertees.
- Vermeiden Sie eiskalte Getränke und Nahrungsmittel.
- Reduzieren und vermeiden Sie Genussmittel wie Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol.
- Bleiben Sie nach dem Essen noch 5 – 10 Minuten sitzen.
- Zum Ausgleich der Ernährung und zum Aktivieren der Verdauungskraft empfiehlt sich ein wöchentlicher Suppen- oder Safttag.

**Bockshornkleesamen.** Man muss sich mit dem bitteren Geschmack etwas anfreunden. Mit etwas Freude am Experimentieren lassen sich täglich 1-2 TL als Gewürz unterbringen.

Andere Gewürze, für die eine zuckersenkende Wirkung beschrieben ist, sind Ingwer, Knoblauch, Basilikum, langer Pfeffer oder Wegerichsamen.

### 4. Diabetes und Entschlackung

Aus den bisherigen Ausführungen geht hervor, dass Entschlackung eine Basistherapie für den Diabetes ist. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten.

Ein Oldtimer ayurvedischer Wege zur Entschlackung ist die Heißwasser-Kur. Man trinkt während des Tages alle 15 bis 30 Minuten heißes Wasser, das vorzugsweise 10 Minuten gekocht hat. Man kann eine Spur Ingwer, Zitrone, Gelbwurz, Bockshornkleesamen oder Zimt zugeben. Die Ernährung selbst sollte sich in den ersten 3-5 Tagen auf Gemüsesuppen beschränken. Anschließend sind Gemüse, weich gekochte Hülsenfrüchte (Dal) und in kleinen Mengen Kohlehydrate, wie z.B. Basmatireis, Hirse, Amaranth etc. erlaubt. Insgesamt sollte die Entschlackung

mindestens 10 Tage betragen.

Der königliche Weg ayurvedischer Entschlackung ist Pancha Karma. Ihr sollte eine Heißwasserkur vorausgehen. Pancha Karma entlastet die Gewebematrix von Toxinen und balanciert auf diese Weise die Signalübertragung (Doshas). Beim Diabetes muss es an den veränderten Stoffwechsel angepasst werden.

### 5. Heilkräuter und Diabetes

Eine große Anzahl von Heilkräutern mit überwiegend bitterem oder herbem Geschmack hat eine unterstützende Wirkung beim Diabetes. Der Wirkmechanismus ist nicht in allen Fällen geklärt. Häufig verbessern sie die Glucose-Toleranz, d.h. die Zellen werden empfänglicher für das Insulin und nehmen den Zucker leichter auf. Die blutzuckersenkende Wirkung tritt nur bei erhöhtem Blutzucker ein.

*Tinospora cordifolia* (Guduchi): Guduchi ist eine bitter und herb schmeckende, erhitzen-de Pflanze. Somit passt sie bestens in das Profil einer Heilpflanze für den Diabetes. Guduchi ist gleichzeitig ein Lebermittel, wirkt auf den Fettstoffwechsel, ist ein Tonikum und steigert das Abwehrsystem.

*Azadirachta indica* (Nimba): Nimba ist äußerst bitter und kühlend. Durch seine entzündungshemmende und immunsteigernde Wirkung findet es bei Entzündungen der Haut und der Schleimhäute Anwendung. Bei bestehendem Diabetes trägt es dazu bei, Medikamente einzusparen

*Emblica officinalis* (Amalaki): Amalaki ist eines der bekanntesten Tonika des Ayurveda. Es wirkt entzündungshemmend, stärkt den Stoffwechsel, schützt Haut und Schleimhäute und reduziert ein überhöhtes Pitta. Als Zusatzmittel beim Diabetes empfiehlt es sich vor allem für Pittatypen.

*Commiphora mukul* (Guggulu): Guggulu wird aus dem Harz eines Baumes hergestellt und gilt als die indische Myrrhe. Es schmeckt bitter, herb und scharf und ist erhitzen-d. Es hat dadurch eine starke Affinität zu Kapha und zum Fettgewebe. Guggulu senkt Blutfette und Cholesterin. Es unterstützt die Gewichtsabnahme und verbessert den Zuckerstoffwechsel. Außerdem unterstützt Guggulu die Kapillardurchblutung, ist entzündungshemmend und stärkt das Herz. Das gesamte Profil macht das Guggulu zu einer hervorragenden Pflanze beim metabolischen Syndrom.

Für zwei weitere indische Kräuter, *Momordica charantia* (Balsambirne, Bittergurke) und *Gymnema sylvestre* (Meshasringi) sind deutliche blutzuckersenkende Wirkungen nachgewiesen. Sie sollten deshalb nur bei professioneller Überwachung bzw. regelmäßiger Blutzuckerkontrolle eingenommen werden.

### 6. Ayurveda und moderne Essgewohnheiten

Zwischen einer ausgewogenen ayurvedischen Ernährung und modernen Essgewohnheiten liegen oft Welten, bzw. 3000 Jahre an Entwicklung. Sie sollen in Bezug auf den Diabetes kurz beleuchtet werden.

• Getreide wird seit ca. 8.000 Jahren angebaut, eine kurze Zeit, verglichen mit der gesamten Entwicklungsgeschichte der Menschheit. Seit etwa 200 Jahren wird Getreide zu weißem Mehl ausgemahlen. Zucker ist in Europa seit 1400 bekannt. Vor 200 Jahren begann die Zuckerherstellung aus der Zuckerrübe. Seither ist der Zuckerkonsum um das 15-fache gestiegen! Der menschliche Stoffwechsel ist an diese Ent-

Abb. 3

wicklung in keiner Weise angepasst.

Gerade Vegetarier, die sich gesund ernähren wollen, tapen häufig in die Kohlehydratfalle. Deshalb sollte der überwiegende Teil der Kohlehydrate in vollwertiger Form gegessen werden. Vollkornprodukte werden langsamer verdaut, wodurch der Zuckerspiegel langsamer ansteigt. Diese Tatsache drückt sich im glykämischen Index aus. Der glykämische Index ist ein Maß, wie schnell Kohlehydrate vom Darm ins Blut gelangen. Theorie und Praxis sind bei Montignac und Grillparzer sowie im Internet beschrieben.

Eine andere, für den Diabetiker unglückliche Entwicklung ist die veränderte Zusammensetzung von Fetten der Nahrung. Dabei geht es um die sogenannten omega-3-Fettsäuren. Sie schützen die Gefäße, senken den Blutdruck, verbessern die Blutfette, verhindern Entzündungen und stabilisieren den Blutzucker. Moderne Ernährung führt zu einem Mangel an omega-3-Fettsäuren. Für den Diabetiker dagegen gehören sie zum Pflichtprogramm. Sie sind enthalten im Leinöl, Rapsöl, Hanföl und Meeresfisch aus kalten Gewässern (Lachs, Hering etc.). Werden die omega-3-Fettsäuren über die Nahrung nicht genügend zugeführt, kann die Einnahme von Fischölkapseln sinnvoll sein.

- Gemüse und Salate aus konventionellem Anbau weisen immer niedrigere Werte für Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen und Antioxidantien auf. Andererseits führt die diabetische Stoffwechsellage zu einem höheren Verbrauch an Vitalstoffen. Wer also nicht 100%igen Zugriff auf vollwertige und biologische Nahrungsmittel hat, sollte sich mit dem Gedanken an ein Vitamin- und Mineralienpräparat anfreunden. So verbessern Mineralien wie Chrom, Zink oder Vanadium den Zuckerhaushalt, die B-Vitamine haben eine Schlüsselstellung im gesamten Stoffwechsel, Vitamin C und alpha-Liponsäure können Folgeschäden vom Diabetes vermindern.

- Der Ayurveda empfiehlt, Speisen frisch zuzubereiten. Das bedeutet jedoch nicht, aus gefriergetrocknetem Kartoffelpulver ein „frisch gekochtes“ Kartoffelpüree auf den Tisch zu

bringen. Bis auf wenige Ausnahmen sollte man von industriellen Nahrungsmitteln Abstand nehmen. An ihnen stimmt nichts, nicht das Vorkochen, nicht das Konservieren, nicht die Aromastoffe und nicht die unendlich vielen Zusätze. Inzwischen gibt es in „slow food“ eine Gegenbewegung gegen die schnelle Küche, die naturbelassene Nahrungsmittel aus der Region empfiehlt. Das entspricht den grundlegenden ayurvedischen Prinzipien.

Wer sich ayurvedisch ernähren möchte, sollte diese Punkte berücksichtigen, um zu einer wirklich ausgewogenen Ernährung zu kommen.

## Zusammenfassung

Dem Diabetes und dem mit ihm vergesellschafteten metabolischen Syndrom lässt sich mit wenigen Maßnahmen leicht begegnen:

1. mindestens 1/2 h Bewegung/Tag, wobei strammes Gehen oder Radfahren ausreichend sind.
2. frische, vollwertige, zuckerarme/freie Kost, wenn möglich, nach ayurvedischen Gesichtspunkten zubereitet.
3. Reduktion von Schlacken und Gewicht durch eine Heißwasser-Kur und/oder Pancha Karma.
4. gezielter Einsatz von Gewürzen wie Zimt, Gelbwurz, Ingwer, Bockshornkleesamen etc.
5. ayurvedische Heilkräuter als Nahrungsergänzung
6. eventuell Fischöl-Kapseln und ein Multimineral / Vitaminpräparat.



*Dr. med. Hans Schäffler gehört zu den ersten Ayurveda-Ärzten in Europa. 1977 medizinisches Staatsexamen, seit 1984 Arzt für Naturheilverfahren, 1983 Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda e.V., 1984/85 Studium*

*des Ayurveda bei führenden ayurvedischen Kapazitäten in Indien, USA und Europa, 1986. Aufbau des ersten ayurvedischen Gesundheits-zentrums in Deutschland, seit 1993 ärztlicher Leiter des Ayurveda Gesundheitszentrums im Hotel Schloss Pichlarn, Österreich.*

*Tel.: 0043-3682-22841571 • [www.ayur-veda.at](http://www.ayur-veda.at)*

Liebe Leser!

Für die Neugestaltung des Ayurveda Journals haben wir viel Lob bekommen. Viele Rubriken sind schneller auffindbar und leichter lesbar. Insgesamt hat das Heft an Frische und Aktualität gewonnen. Gerne haben wir von Ihnen Anregungen aufgenommen, die in diese Ausgabe schon eingeflossen sind. Als wichtigste Ergänzung und auf vielfach geäußerten Wunsch finden Sie auf diesen Seiten ausführlichere Fachbeiträge von renommierten Ayurveda-Spezialisten. Dies bietet Ihnen die Möglichkeit, einen detaillierteren Einblick in die Ayurveda Medizin zu erhalten.

Ihre Redaktion

**Ayurveda**  
Journal für ein gesünderes Leben