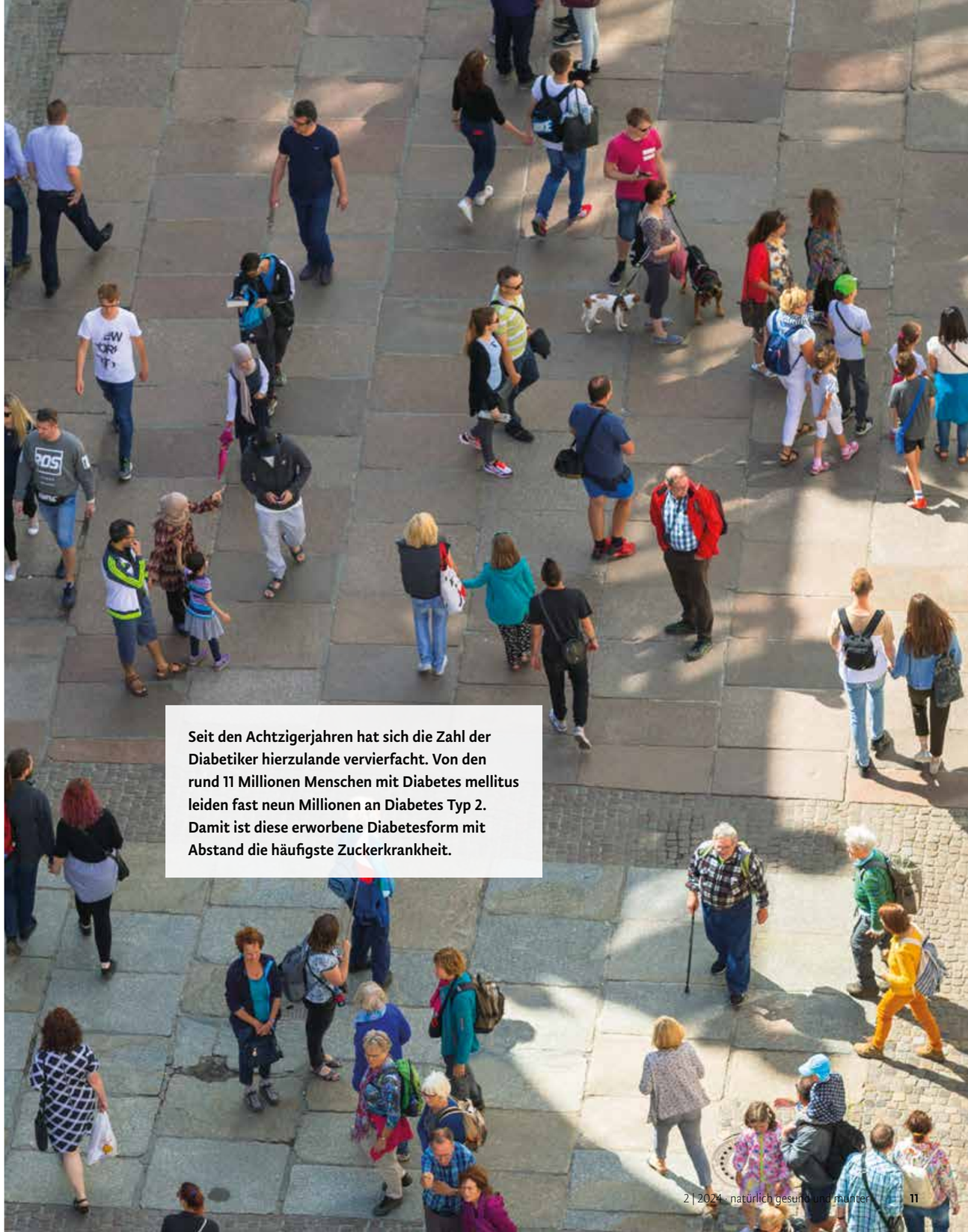
natürlich gesund und munter
Ein Beitrag aus Heft 2/2024

Vermeidbare Volkskrankheit *Diabetes Typ 2*

Immer mehr Menschen erkranken an Typ-2-Diabetes. Nicht selten sind die Patienten noch jung, sogar Kinder sind betroffen. Dabei wäre dieses Wohlstandsleiden in den meisten Fällen vermeidbar. Wer weiß, wie die gefürchtete Stoffwechselstörung entsteht, kann mit einfachen Maßnahmen im Alltag ganzheitlich vorbeugen, und oft lässt sich eine beginnende Fehlentwicklung im Stoffwechsel noch umkehren. Aber auch wer schon zuckerkrank ist, kann, richtig behandelt, schlimme gesundheitliche Folgeschäden verhüten.

TEXT **INGE BEHRENS**
FACHLICHE BERATUNG **DR. MED. MATTHIAS RIEDL, DR. MED. AUREL CHRIST, DR. MED. DOMINIK DAHL**

- *Bin ich gefährdet? Prädiabetes rechtzeitig erkennen*
- *Die wichtigsten Risikofaktoren und was dagegen hilft*
- *Anders essen statt Insulin spritzen: so funktioniert's*



Seit den Achtzigerjahren hat sich die Zahl der Diabetiker hierzulande vervierfacht. Von den rund 11 Millionen Menschen mit Diabetes mellitus leiden fast neun Millionen an Diabetes Typ 2. Damit ist diese erworbene Diabetesform mit Abstand die häufigste Zuckerkrankheit.

Foto: Patryk Kosmider/shutterstock.com

Ayurvedische Diätetik

Auch in der ayurvedischen Medizin spielt bei der Diabetes-Behandlung eine ausgewogene, typgerechte Ernährung (Diätetik) quasi „die erste Geige“. Doch greifen die Ärzte des 3000 Jahre alten indischen Heilsystems noch zu vielen weiteren Instrumenten. „Um dieses ganzheitliche, fein aufeinander abgestimmte Behandlungskonzept zu verstehen, muss man wissen, dass der Ayurveda die Zuckerkrankheit als Kapha-Medha-Störung definiert, also als eine Kombination aus einer Kapha- und einer Fettstoffwechselstörung“, erklärt Aurel Christ, Arzt der Humanmedizin mit Master in Ayurveda-Medizin und seit 2022 ärztlicher Leiter der Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems. Kapha ist eines der drei Doshas und wird mit dem Element Erde und Wasser assoziiert. „Ist Kapha zu stark ausgeprägt, werden Menschen träge, nehmen an Gewicht zu und sind oft müde und antriebslos“, so Christ. „Leicht entsteht so ein Teufelskreis. Denn je mehr Gewicht Menschen auf die Waage bringen, desto langsamer wird ihr Stoffwechsel.“ Verursacht werde die Störung einerseits durch eine zu schwache Verdauung (Agni), andererseits durch einen Überschuss an Stoffwechselablagerungen (Ama). Behandelt wird mit Maßnahmen, die den Stoffwechsel entlasten und die Verdauung ankurbeln.

Gut zu wissen: Nach Auffassung des Ayurveda ist Diabetes eine Kombination aus einer Kapha- und einer Fettstoffwechselstörung. Sie kann nicht nur Menschen treffen, bei denen das Kapha-Dosha von Natur aus stark dominiert, sondern jeden Typ.

➻ Den Stoffwechsel entlasten

Um den Stoffwechsel und somit auch die Leber und die Bauchspeicheldrüse zu entlasten, empfiehlt der Ayurveda-Spezialist eine leicht verdauliche, aber ballaststoffreiche Kost. Vermieden werden sollten große Mengen an zuckerhaltigen sowie schwer verdaulichen Lebensmitteln, weil sie Kapha verstärkten. Anstelle von Weizen empfiehlt Christ reichlich Gemüse, Vollkorn-Gerste und Amaranth. Wer Prädiabetes hat, sollte auf Bananen und Kartoffeln sowie auf Käse und Milchprodukte verzichten. Sie erhöhen Kapha, bringen Schwere in das Verdauungssystem und machen somit den Stoffwechsel noch träger. „Da wir das Gegenteil, nämlich Leichtigkeit, in den Körper bringen wollen, verzichten wir als Zutat nicht nur auf Zucker, sondern reduzieren auch die Fettzufuhr.“ Fettreiche und damit schwere Lebensmittel wie Käse und Fleisch könnten allenfalls mittags in Maßen verzehrt werden, denn dann sei das Verdauungsfeuer am stärksten. Gemüse und pflanzliches Eiweiß sowie eine gewisse Menge Getreide sollten jedoch immer die wichtigsten Zutaten der Mahlzeit sein. Weil der Körper morgens erst „auftauen“ müsse, rät der Arzt Aurel Christ, mit einem warmen Getreidebrei in den Tag zu starten. Am Abend entlaste eine Gemüsesuppe den Stoffwechsel und beruhige zudem das Nervensystem.

➻ Das Verdauungsfeuer ankurbeln

„Weil bei einer Kapha-Medha-Störung auch das Verdauungsfeuer geschwächt ist, müssen wir zudem Schwung in die Verdauung bringen“, erklärt Christ. Um dies zu erreichen, verabreicht der Ayurveda-Arzt seinen Patienten neben scharfen Gewürzen wie Ingwer, Pippali (Langer Pfeffer) und Kreuzkümmel spezielle Nahrungsergänzungsmittel, die aus einer vielfalt laborgeprüfter indischer Pflanzen bestehen. Während der darin enthaltene Bockshornklee blutzuckersenkend und leberschützend wirke, putze das Baumharz Guggulu die Gefäße, reinige den Körper und entlaste den Stoffwechsel. Kurkuma wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus, da es den Zuckertransport in die Fettzellen hemmt. Ein Spitzenpräparat sei auch das indische Basilikum Tulsi, weil es alle genannten positiven Eigenschaften in sich vereine.
Allerdings reichen diese Maßnahmen allein nicht aus. Gestärkt wird das Verdauungsfeuer vor allem durch viel Bewegung, aber auch durch warme äußere Anwendungen wie Dampfbad, Sauna, heiße Bäder oder ayurvedische Massagen. Für Diabetiker, die eine Fettleber und hohe Blutfettwerte sowie erhöhten Blutdruck haben, sei die Panchakarma-Kur immer noch die Königsdisziplin, denn diese ganzheitliche Reinigungskur öffne die Gewebe und regeneriere die Bauchspeicheldrüse und die Leber. Die Ergebnisse seien verblüffend, sagt der Klinikleiter Aurel Christ. So mancher Hausarzt habe sich schon darüber gewundert, dass die Blutfett- und Blutzuckerwerte seiner Patienten nach der Ayurveda-Kur so viel besser waren als zuvor.

Illustration: oLANIA/shutterstock.com

➻ *Megatrend „Abnehmspritze“: Hält sie, was sie verspricht?*

ALLE REDEN ÜBER DIE „ABNEHMSPRITZE“. Eigentlich ist sie für Diabetiker gedacht, sie gilt aber auch als „die“ neue Hoffnung für Übergewichtige. Die beiden Diabetologen Dr. med. Matthias Riedl und Dr. med. Dominik Dahl klären auf, worum es bei diesem Hype geht.

Was steckt genau in der Spritze?
Dr. Riedl: Die Abnehmspritze enthält den Wirkstoff Semaglutid, einen synthetischen Nachbau des körpereigenen Darmhormons GLP1, (Glucagon-like Peptide-1). Das Darmhormon spielt eine wichtige Rolle im Zuckerstoffwechsel: Es hemmt die Freisetzung von Glukagon, wodurch einerseits weniger des im Körper gespeicherten Zuckers ins Blut gelangt und zugleich die bei den Mahlzeiten abgegebene Insulinmenge erhöht wird. Somit wird verhindert, dass die Zuckerwerte in den Gefäßen steigen. GLP1 wie auch das Analogon Semaglutid verzögern zudem die Magenentleerung und dämpfen das Hungergefühl. Im Gegensatz zu Insulin wirkt Semaglutid gewichtssenkend und führt langfristig messbar sogar zum Abbau der Fettleberzellen.
Dr. Dahl: Für Diabetiker ein ideales Medikament, auch weil der Blutzucker nicht mehr gemessen werden muss.

Wer erhält das Medikament, wie wird es verwendet?
Dr. Dahl: Wer Typ-2-Diabetes hat und übergewichtig ist, erhält das verschreibungspflichtige Arzneimittel Ozempic vom Arzt auf Rezept und muss sich mit der üblichen Zuzahlung beteiligen. Das Arzneimittel wird einmal in der Woche subkutan, also unter die Haut, gespritzt. Das können die meisten Patienten selbst.

Welche Nebenwirkungen hat Semaglutid?
Dr. Dahl: Anfangs können Patienten Übelkeit verspüren, die meist nach längerer Einnahme von Ozempic nachlässt. Die Substanzklasse GLP1-Analogon kennen wir zwar schon seit zehn Jahren, aber der Wirkstoff ist verträglicher geworden. Er muss heute nicht mehr so oft wie früher gespritzt werden.

Wie viel Gewicht können Diabetiker damit im Durchschnitt verlieren?
Dr. Dahl: Innerhalb von sechs bis neun Monaten ist eine Gewichtsreduktion von 15 bis 20 Prozent realistisch. Dadurch fällt es Diabetikern leichter, sich gesünder zu ernähren und sich körperlich mehr zu bewegen.

Wie wirkt sich das auf den Diabetes aus?
Dr. Riedl: Wer so viel Gewicht verliert, kann auch seine Insulin-Dosis reduzieren oder auf Tabletten umsteigen. Wird gleichzeitig die Ernährung gesünder gestaltet, besteht die Chance auf eine Diabetesheilung.

Können Sie Semaglutid auch Übergewichtigen verschreiben, die kein Diabetes haben?
Dr. Dahl: Übergewichtigen Patienten ohne Diabetes Typ 2 kann der Arzt seit August 2023 das Arzneimittel Wegovy verordnen. Allerdings nur als Privatrezept, die Patienten müssen das Mittel selbst bezahlen. Mit etwa 250 Euro pro Monat sind die Kosten nicht gerade gering. In den USA kostet dasselbe Medikament allerdings rund 1300 Dollar pro Monat.

Ist es denn sinnvoll, diesen Wirkstoff auch Übergewichtigen zu verordnen?
Dr. Riedl: Ja, da Übergewicht ein Gesundheitsrisiko ist und der Wirkstoff die Gewichtsreduktion erleichtert. Das gelingt aber nur im Zusammenhang mit einer Ernährungstherapie. Unterbleibt diese, verpufft die Wirkung, sobald das Medikament abgesetzt wird. Das Gewicht steigt dann wieder an. Eine Ernährungsumstellung kann in Eigenregie, mit Hilfe einer Schwerpunktpraxis für Ernährungsmedizin oder mit unserer MyFooddoctor-App erreicht werden.
Dr. Dahl: Unsere Diabetologische Praxis beteiligt sich gerade an einer weltweiten Studie, um die Wirksamkeit des Wirkstoffs Tircepatid – auch ein GLP1-Analogon – bei Übergewichtigen mit Schlaf-Apnoe zu testen. Wir konnten schon beobachten, dass Patienten, die Gewicht verloren, plötzlich deutlich weniger geschnarcht haben, die Studie ist allerdings noch nicht beendet und ausgewertet.

Sind die Medikamente denn lieferbar?
Dr. Dahl: Ja, sie müssen aber rechtzeitig bestellt werden.