

# ***Diabetes mellitus***

Zuckerkrankheit Typ 2

**Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten**

**Vortrag 22.02.2016**

**Referent: Jürgen Braun, Heilpraktiker**

# Inhalt

Inhalt .....	2
1. Fakten zu Diabetes Weltweit .....	3
1.1. Symptome des Diabetes.....	5
1.2. Hypoglykämie – akute Unterzuckerung.....	6
1.3. Hyperglykämie – akute Überzuckerung .....	7
1.4. Mögliche Folgeerkrankungen.....	8
2. Von der Zuckersucht und der ewigen Suche nach Liebe .....	8
3. Präventionsmaßnahmen .....	10
3.1 Steigerung des Aktivitätsniveaus .....	10
3.2 Ernährungsmodifikation .....	
4. Der HbA1c.....	15
4.1 Warum ist der HbA1c-Wert so wichtig?.....	15
5. Werkzeugkoffer Naturheilkunde.....	17
5.1 Phytotherapie, (Heilkräuter) .....	17
5.2 Enzyme, Vitamine, Mineralien, Nahrungsergänzungsmittel .....	24
6. Die Kraft der Homöopathie und der Schüsslersalze.....	25
6.1 Blutzuckersenkende Homöopathische Mittel.....	26
6.2 Wilhelm Schüßler und seine Salze.....	26
6.3 Homöopathische Konstitutionsmittel .....	29
7. Literatur .....	34

## 1. Fakten zu Diabetes Weltweit

### Diabetes Fakten:

Das Diabetes Krankenkassen Budget beträgt 19 Milliarden Euro in Deutschland. Das ist mehr als 10% vom gesamten Budget.

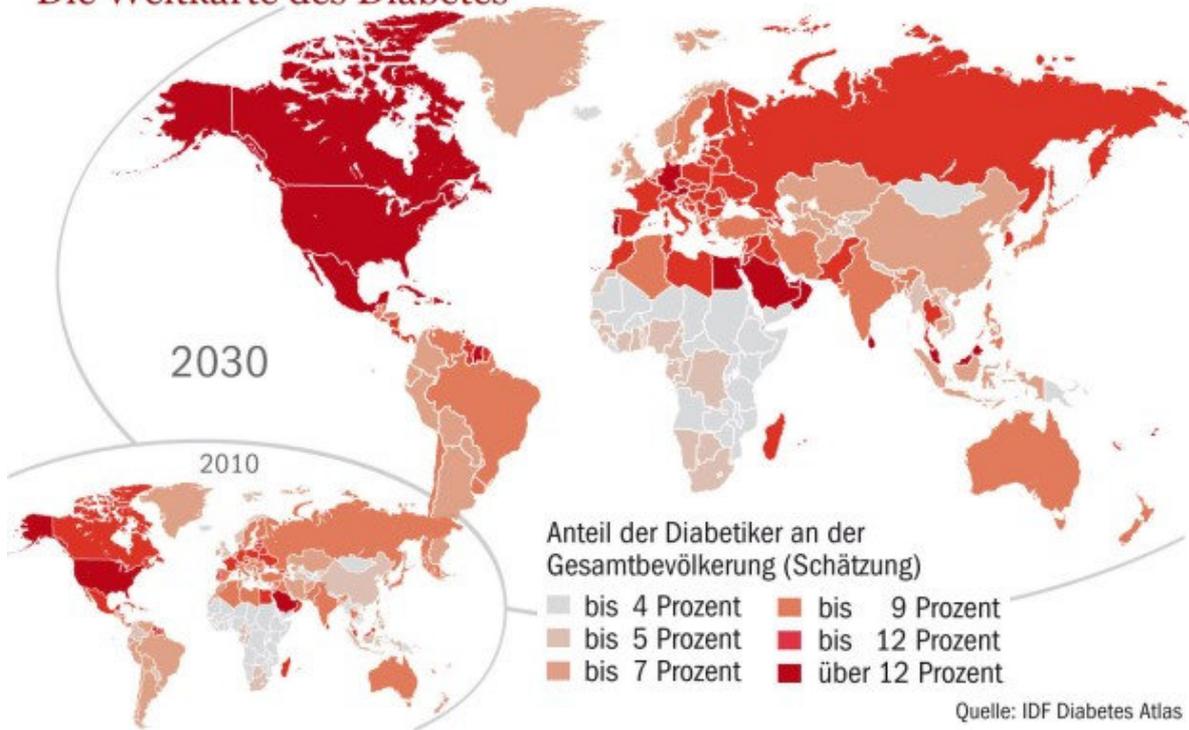
Weltweit ist eine rasante Zunahme zu beobachten.

Die meisten Diabetiker sind heute in Indien. Auch stark steigend in China, Ägypten, Saudi Arabien und natürlich in allen westlichen Ländern.

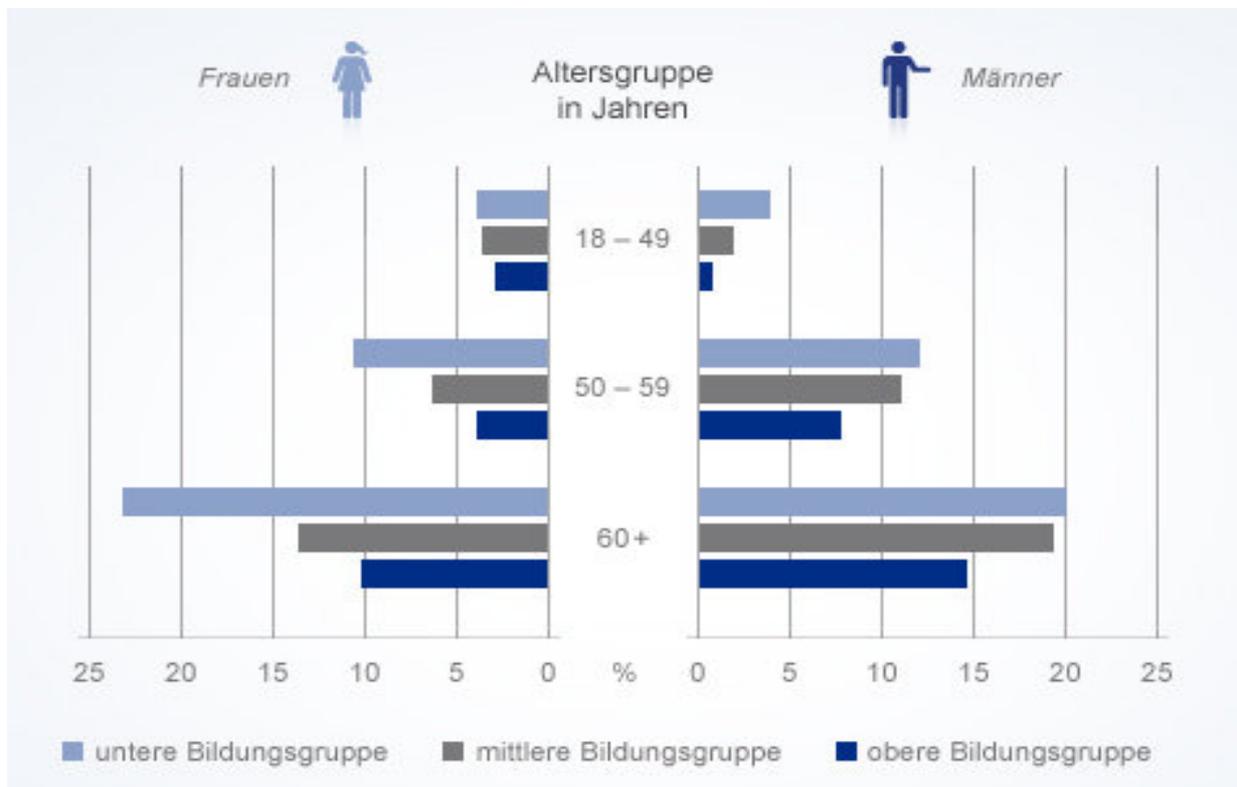
### Diabetes in Deutschland

In Deutschland ist heute schätzungsweise jeder 13. an Diabetes erkrankt. Tendenz steigend.

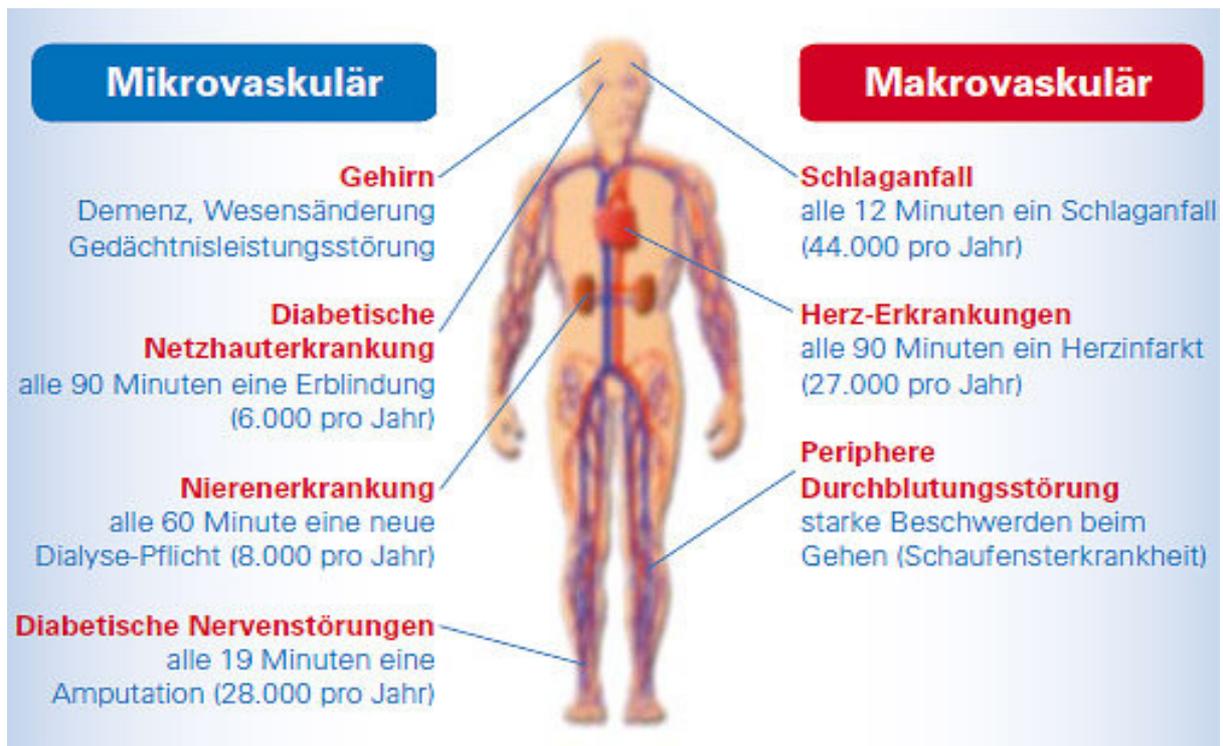
## Die Weltkarte des Diabetes



## Altersgruppen



# 1. Symptome des Diabetes



Quelle für die Zahlen: Liebl A et al.: Exp Clin Endocrinol Diabetes 2002;110:10-16

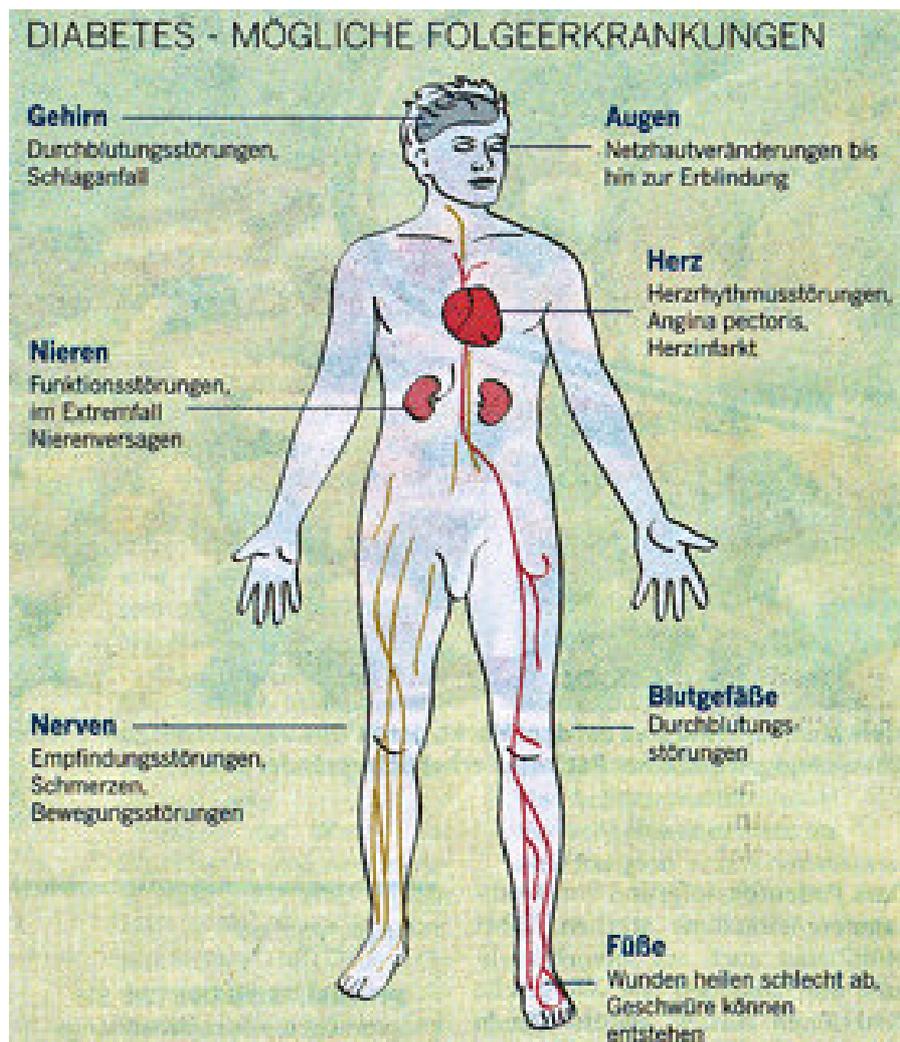
## 2. Hypoglykämie – akute Unterzuckerung

- Schwindel, Schwitzen
- Schwäche – „weiche Knie“, unsicherer Gang
- Tachykardie (Herzrasen)
- Zittern, Blässe
- Sehstörungen, Sprachstörungen
- Heißhunger
- Konzentrations-Schwäche
- Nervosität, innere Unruhe, Angst
- plötzliche Stimmungsveränderungen

### 3. Hyperglykämie – akute Überzuckerung

- Müdigkeit, Leistungsminderung
- Kopfschmerzen
- Wadenkrämpfe
- Pruritus, Hautinfektionen
- Gewichtsverlust, langfristig und unbehandelt
- Heißhunger
- Polyurie (viel Urinieren)
- Polydipsie (krankhafter Durst)

### 4. Mögliche Folgeerkrankungen



## 2. Von der Zuckersucht und der ewigen Suche nach Liebe

### Volksmund

*Die Süße des Lebens*

*... sich nicht auf sie einlassen können*

*... genießen*

*... sie nicht aufnehmen können*

*... vermissen*

*... etwas vom großen Kuchen*

*... gar nicht kennen*

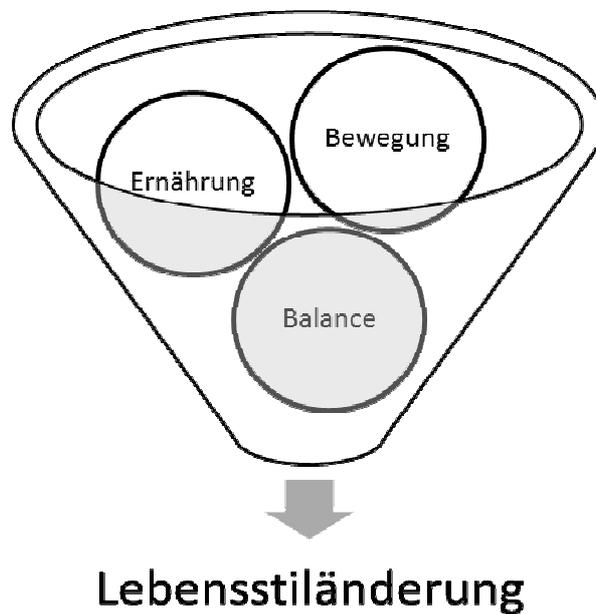
*des Lebens haben wollen*

*... sich nach ihr sehnen*

*Mein süßer Schatz*

*... ihr nachtrauern*

## 3. Präventionsmaßnahmen



**Neue Verhaltensweisen erschaffen wir uns oft erst wenn uns schwerwiegende Beschwerden und Krankheiten dazu zwingen.**

## **Präventionsprogramme - Maßnahmen**

- Steigerung des Aktivitätsniveaus
- Ernährungsmodifikation
- Langfristige Änderung des Lebensstils

### **3.1 Steigerung des Aktivitätsniveaus**

#### **Vorteile der körperlichen Aktivität:**

- mittelfristige und kontinuierliche Gewichtsreduktion
- gesteigertes Wohlbefinden; verbesserte Sozialkontakte
- Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Blutdrucksenkung
- Jeder Diabetiker braucht einen Hund; der bringt uns in Bewegung - täglich frische Luft

#### **Diabetesrisiko:**

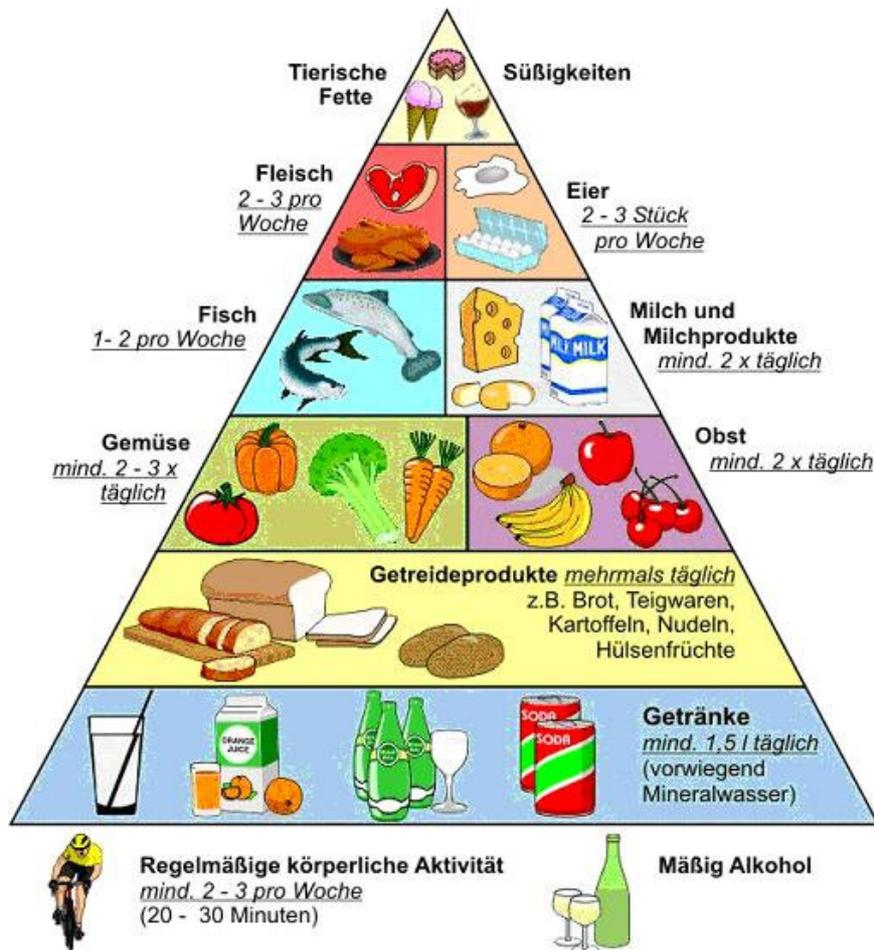
- sinkt um 30 %, bei 5 x pro Woche je 45 min Training
- sinkt um 42 %, bei täglich 60 min. Training

Zum Beispiel mit: Nordic Walking, Schwimmen, Joggen, Aqua-Jogging

### **3.2 Ernährungsmodifikation**

- Steigerung des Anteils faserhaltiger Ballaststoffe an der Nahrungsaufnahme
- Reduktion des Kohlenhydratanteils in der Nahrung
- Reduktion gesättigter Fettsäuren und Transfette
- Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6

## Nahrungsmittel Pyramide



## Grundprinzipien der Ernährung

- Kalorienreduziertes Essen (wir arbeiten nicht mehr so körperlich wie unsere Vorfahren, also verbrauchen wir auch weniger Kalorien), Wir kämpfen ja nicht mehr gegen Säbelzahntiger und gehen auch nicht mehr 20 km um Wurzel, Samen und Steinzeitgemüse zu suchen.
- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Aus ballaststoffreicher Nahrung werden die Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen, dadurch kommt es zu einem weniger steilen Blutzuckeranstieg nach dem Essen)
- wenig Industriezucker (Streng genommen brauchen wir keinen zusätzlichen Zucker in unseren Lebensmitteln, obwohl er fast überall zugesetzt wird)
- ausgewogene Fettsäuremuster (Günstige Verhältnisse mehrfach ungesättigter zu gesättigter Fettsäuren finden sich vor allem in Pflanzenfetten): Distelöl, Hanföl, Sonnenblumenöl, Rapsöl und Olivenöl
- meiden von Alkohol und Nikotin (Auch wenn Rotwein Antioxidantien bei einem Konsum von 0,2 l Wein am Tag eine Gefäß- und herzscheidende Wirkung bescheinigt wird, ist bei einem höheren täglichen Konsum eher von negativen Wirkungen auf unseren Körper auszugehen)

**Unsere Verhaltensmuster dürfen oder sollen auch in Frage gestellt werden.  
Etwas in Bewegung bringen wäre gut für unsere Gesundheit.**

## Konditioniertes Verhaltensmuster

Das Essverhalten wird durch konditionierte Verhaltensmuster ...und nicht durch den Verstand gesteuert.

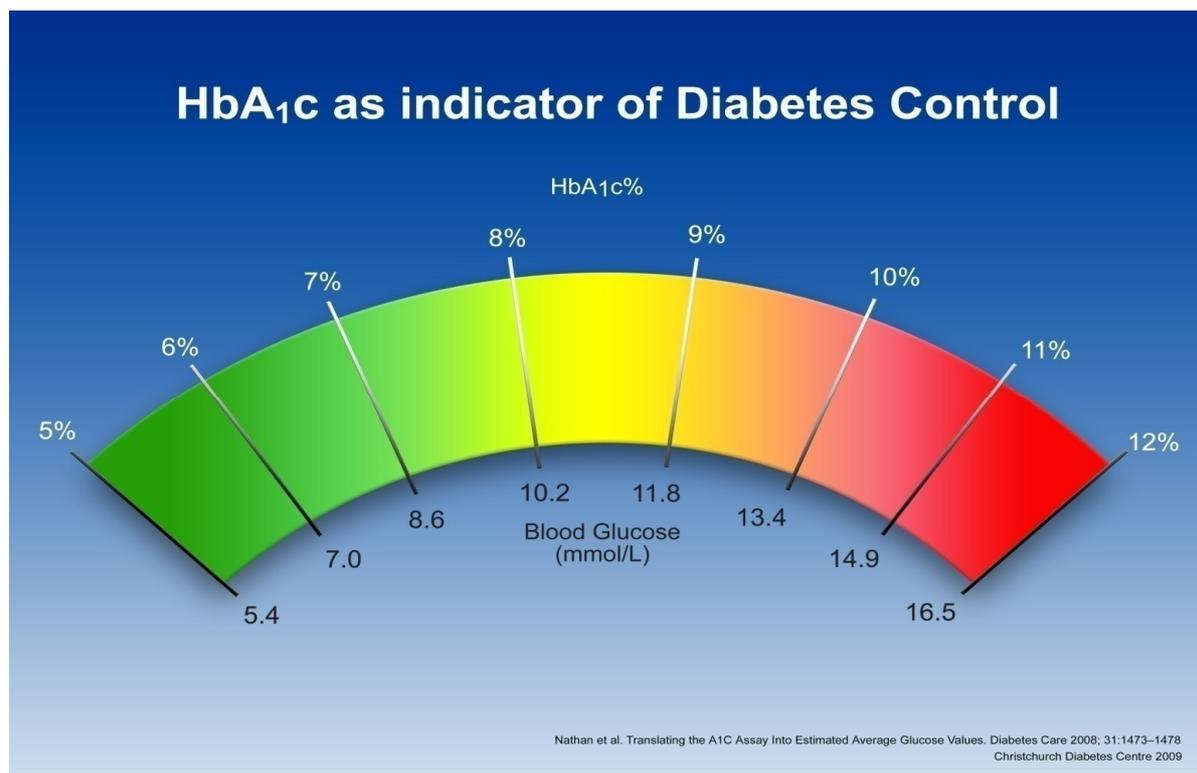
## Änderung des Essverhaltens

Geschieht NICHT durch Wissensvermittlung allein, sondern durch einüben von Ersatzhandlungen.

### Eine Chance zum Erfolg

- Essensgewohnheiten anschauen, so weit wie möglich berücksichtigen und daraus lernen
- keine unrealistischen Ernährungsmodifikationen integrieren, da wahrscheinlich so wie so nicht Nachhaltig.
- die ganze Familie einbeziehen, an sonst ist man Einzelkämpfer und wer will das schon, wenn es zusammen einfacher geht.
- Belohnungen andenken die gute Emotionen auslösen; Wir wollen uns ja nicht bestrafen.

## 4. Der HbA1c



Gibt Auskunft über die Blutzuckerwerte der letzten acht Wochen (mittleres Alter der Erythrozyten) und wird daher auch als Langzeit-Blutzucker oder Blutzuckergedächtnis bezeichnet.

Erythrozyten (rote Blutkörperchen) verzuckern das heißt sie transportieren weniger Sauerstoff.

## **4.1 Warum ist der HbA1c-Wert so wichtig?**

Bis zur Diagnose des Diabetes vergehen häufig viele Jahre, in denen der Blutzucker zu hoch ist, so dass bereits die ersten feinen Gefäße und Nerven geschädigt sind. Diese Schädigungen schreiten schleichend voran und werden von den Diabetikern aufgrund des verminderten Schmerzempfindens kaum wahrgenommen. Betroffene sollten daher ihren Langzeitblutzuckerwert kennen und diesen vor allem regelmäßig von ihrem Arzt kontrollieren lassen.

Denn Studien belegen, dass durch eine langfristig gute Blutzuckereinstellung das Risiko für diabetesbedingte Folgeerkrankungen deutlich vermindert wird. Bereits eine einprozentige Senkung des HbA1c-Wertes ist verknüpft mit einer:

- 21%igen Verminderung des Risikos für diabetesbezogene Komplikationen
- 18%igen Verminderung des Risikos, einen Herzinfarkt zu erleiden
- 15%igen Risiko-Verminderung für Schlaganfälle

## **Gesünder unter 7 – Wie hoch darf der HbA1c-Wert sein?**

Je weiter sich der Langzeitblutzuckerwert HbA1c bei Diabetikern dem Normalbereich annähert, desto ausgewogener ist das Verhältnis zwischen Insulin und Glukose im Körper. Bei gesunden Menschen liegt der Wert zwischen 4,5 und 6,5 Prozent, bei Patienten mit gut eingestelltem Diabetes zwischen 6,5 und 7,0 Prozent und bei schlecht eingestellten Diabetikern über 7,5 Prozent.

Spätestens wenn der HbA1c-Wert über sieben Prozent liegt, muss gehandelt werden. Auch wenn noch keine Beschwerden spürbar sind: Der Körper ist bereits der Gefahr von Spätfolgen ausgesetzt.

### **Der Langzeitblutzuckerwert HbA1c**

Der Langzeitblutzuckerwert HbA1c gibt den Anteil des „gezuckerten“ roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) am Gesamthämoglobin wieder. Dieses stabile „Zucker-Hämoglobin“, auch „glykosiliertes Hämoglobin“ oder „HbA1c“ genannt, entsteht bei jedem Menschen, nicht nur bei Diabetikern, und ist abhängig von der durchschnittlichen Blutzuckerkonzentration.

### **Vereinfacht ausgedrückt:**

Je höher der Blutzuckerspiegel über einen gewissen Zeitraum ist, desto höher ist auch der HbA1c-Wert. Er ist ein wichtiger Maßstab für die Einstellung des Diabetes. Denn je besser der Blutzucker eingestellt ist, desto niedriger ist auch der HbA1c-Wert und desto geringer ist das Risiko für diabetesbedingte Folgeerkrankungen.

## 5. Werkzeugkoffer Naturheilkunde

### 5.1 Phytotherapie, (Heilkräuter)

#### **Aesculus hippocastanum, die Roßkastanie, als Urtinktur**

Indikation: Diabetes mit Venenprobleme, Krampfadern, Hämorrhoiden

Schmerzen, Lumbal, Sakral

Arthritis in den Iliosakralgelenken

3 x täglich jeweils 10 Tropfen

#### **Artemisia abrotanum, die Eberraute, als Urtinktur**

Indikationen: Diabetes mit Abmagerung, gestörte Verdauung, Durchfall

besonders bei älteren Menschen (Bitterstoffe)

Rheumatismus, Schwellung der Gelenke

3 x täglich jeweils 10 Tropfen

#### **Cinchona pubescens, = China officinalis = Chinarindenbaum, als Urtinktur**

Indikationen: Diabetes bei Neurasthenie (Nervenschwäche), Schwäche, Ermüdung,

höchste Erschöpfung, Beschwerden durch Verlust der Körpersäfte aufgeblähter Magen,

Berührungsempfindlichkeit

3 x täglich jeweils 10 Tropfen

#### **Phytolacca americana, Kermesbeere als Dilution in der D2**

Indikationen: Diabetes bei Häufiges Harnlassen, nächtliches Harnlassen

Großer Durst, Appetitverlust

Krampfzustände in den Muskeln

Rheumatismus

3 x täglich jeweils 10 Tropfen

## **Scrophularia nodosa, Knotige Braunwurz, als Urtinktur**

Indikationen: Diabetes bei Starker Benommenheit

Bewusstlosigkeit, Schwermut

Leberprobleme, Schwindel

Drüsenartige Schwellungen am Hals

Hämorrhoiden

3 x täglich jeweils 10 Tropfen

## **Diese Heilkräuter sind zusammen erhältlich als Komplexmittel:**

### **Meckel-Spenglersan, D.B.-Entoxin N Tropfen**

Aesculus hippocastanum Ø = Urtinktur, Artemisia abrotanum Ø

Cinchona pubescens Ø, Phytolacca americana D2, Scrophularia nodosa Ø

3 x täglich jeweils 20 Tropfen

## **Was ist auf dem Markt und hat sich bewährt:**

- Zimt = Kaneel = Cinnamomum verum
- Momordica charantia = Bittergurke
- Olivenblätterttee/ -Extrakt
- Bitterstoffe

## **Cinnamomum verum, Zimt, Kaneel**

Blutzuckersenkende Wirkung, Magenberuhigend, wärmend und Verdauungsanregend

bei Durchfall und als Gewürzmittel verwendet

**Zum Beispiel: Diabetruw® plus**

**Zimt-Extract 168 mg**

**Vitamine C und E, Zink, Chrom**

**2 x täglich 1 Kapsel**

**Oder**

## **Momordica charantia, auch Balsambirne und Bittergurke genannt**

### **Als Komplexmittel:**

**Momordica charantia (54,5 %), Zimt (22 %), Ginkgoblätter, Lemongras, Kardamomen, Süßholzwurzel, Kakaoschalen.**

**Tabletten und Tee Firma Salus**

## **Momordica charantia Tee**

- Kann bei allen weit verbreiteten Stoffwechselproblemen eingesetzt werden.
- In der Ayurveda, ist Momordica charantia die wichtigste Pflanze bei Problemen mit dem Stoffwechsel.

### **Anwendung, Dosierung:**

- Pro Tag 2 Filterbeutel SALUS® Momordica mit Zimt Kräutertee mit je 500 ml sprudelnd kochendem Wasser übergießen und 5 bis 7 Minuten ziehen lassen.

Der zubereitete Tee wird ungesüßt über den Tag verteilt getrunken. SALUS® Momordica mit Zimt Kräutertee wird langfristig oder kurmäßig zumindest über 8 Wochen getrunken.

## **Mantra Diabetes Kapsel (Mantra Pharma)**

**Zutaten/ Mengenangabe pro Kapsel:**

**Ceylon. Zimtpulver (333 mg)**

**Nicotinsäure (3 mg = 19% RDA)**

**Selenit (30 µg Selen = 55% RDA) Chromchlorid (37 µg Chrom = 92% RDA)**

## **Olivenbaumblätter vom echten Ölbaum (Olea europaea) als Tee oder Extrakt**

Der mit wichtigste Inhaltsstoff Oleuropein findet sich in den Blättern in 3000-fach höherer Konzentration als im Olivenöl.

Oleuropein hat eine starke antioxidative Wirkung und kann somit hervorragend dazu beitragen, den Organismus vor den schädlichen Effekten Freier Radikale zu schützen.

In den Olivenblättern sind aber noch weitere Substanzen enthalten. Zu ihnen gehören Oleosid, Olevanol, Oleosterol und Glykoside. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe wirken antioxidativ und antimikrobiell, regulieren den Blutfett- und Blutzuckerspiegel, fördern die Verdauung und stärken das Immunsystem - um nur einige Vorzüge zu nennen.

Das Geheimnis des Olivenbaumes liegt in der Synergie seiner Inhaltsstoffe.

## **Nachfolgend einige Krankheiten bei denen sich der Extrakt aus den Olivenbaumblättern als wirksam erwiesen hat:**

- **Diabetes mellitus Typ 2**
- Infektionen verschiedenster Art, Psoriasis (Schuppenflechte)
- Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen
- Steigerung des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Erkrankungen

## **Bitterstoffe**

Bitterstoffe **neutralisieren das Süßverlangen**, sie gleichen den Wasserhaushalt aus und bauen Fett und überflüssiges Gewebe ab. Sie neutralisieren Giftstoffe und unterstützen die Leber bei ihrer Tätigkeit.

Als bittere Nahrung sind Artischocken, Endivien, Ruccola, Radicchio, Chicoree, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Löwenzahnblätter, Spitzwegerich u. a. bekannt

Bittere Gewürze & Kräuter sind z. B. Koriandersamen, Bockshornkleesamen, Gelbwurz (Hauptbestandteil von Currypulver), Mariendistel, Enzian und andere.

## **5.2 Enzyme, Vitamine, Mineralien, Nahrungsergänzungsmittel**

Was bewirken Enzyme?

Enzyme sind die Basis jedes menschlichen, tierischen und pflanzlichen Lebens. In unserem Körper wirken Tausende von Enzymen. Sie erneuern verbrauchte und gealterte Zellen und sind das biologische Leben schlechthin. In der lebenden Zelle werden Eiweißstoffe erzeugt (Enzyme), die wie ein Katalysator chemische Prozesse auslösen. Enzyme und Fermente werden als identische Begriffe angesehen.

### **Enzyme regeln:**

- den Abtransport von Giften aus dem Körper
- den Abbau von Ablagerungen z.B. Cholesterin
- die Fließeigenschaften des Blutes, die Freischaltung blockierter Nervenbahnen
- beschleunigen die Wundheilung bei gleichzeitiger Schmerzlinderung
- den Säure-Basen-Haushalt, das Gleichgewicht im Magen und Darm
- das hormonelle System
- **Indikationen:**
- Diabetes, Chronische Entzündungen, Rheuma
- grippale Infekte, Sinusitis, Durchblutungs-Störungen, Thrombose

Zum Beispiel

**KaRazym®**

**Bromelain (Ananas), Papain (Papaya), Rutin (Buchweizen, weiße Maulbeere)**

**Pankreatin (Trypsin, Chymotrypsin, Lipase, Amylase)**

**lactosefrei, glutenfrei, ohne Zucker + Farbstoffe**

## **6. Die Kraft der Homöopathie und der Schüsslersalze**

- Urin- und Blutzuckerspiegel senkende homöopathische Mittel
- Schüsslersalze
- Homöopathische Konstitutionsmittel

### **6.1 Blutzuckersenkende Homöopathische Mittel**

**Welches sich zur Begleitung von Diabetes Typ-2 bewährt haben:**

#### **Syzygium jambolanum D2, Jambulbaum, Indien**

Häufig angewandt und bewährtes Mittel bei Diabetes mellitus.

**Vermindert den Blutzucker, durch Glucosurie (Ausscheidung von Glukose über den Harn und der Niere).**

Großer Durst und bei häufigem urinieren; Prickelnde Hitze im oberen Teil des Körpers, auch mit Hitzebläschen

Allgemein: Abmagerung und Schwäche

### **6.2 Wilhelm Schüßler und seine Salze**

Der Arzt Wilhelm Schüßler (1821-1898), wählte den Begriff Biochemie für seine Heilmethode, die auf der Annahme gründet, dass Erkrankungen auf den Mangel bestimmter Mineralstoffe im Körper zurückzuführen und durch Zufuhr dieser Stoffe zu heilen sind.

Schüssler wollte eine Therapie schaffen, die es auch dem medizinischen Laien ermöglicht, sich selbst wirkungsvoll zu helfen.

**Natrium sulfuricum D6,** Nr.10= Schwefelsaures Natrium, Glaubersalz

- Die Leber baut mit Hilfe von Natrium sulfuricum die anfallenden Schlacken- und Belastungsstoffe in ausscheidbare Stoffe um welche dann über den Dickdarm ausgeschieden werden.
- Damit ist es das Hauptmittel zur Entgiftung; Wirksam auf die Leber, die das Glykogen steuert
- Hauptmittel bei geschwollenen Beinen

3 x 2 Tabletten täglich im Mund zergehen lassen

**Kalium sulfuricum D6** Nr. 6 = Schwefelsaures Kalium, Kaliumsulfat

- Wichtig für die Bauchspeicheldrüse, für die Langerhans-Inseln wegen der Produktion des Insulins
- Hauptmittel für das 3.Entzündungsstadium, wenn sich die Krankheit im Körper festgesetzt hat
- oft mit gelblicher Absonderung, bringt Sauerstoff in die Zelle hinein

**Magnesium phosphoricum D6** Nr.7, = Phosphorsaures Magnesium

- Diabetes mit viel Juckreiz
- Bei Krämpfen im Magen, Waden, Unterleib und Muskeln, Kolikartige Schmerzen
- Durchblutungsstörungen, Nervenanspannung, Kopfschmerzen

## **6.3 Homöopathische Konstitutionsmittel**

Zur Stärkung von Körper, Geist und Seele

### **Phosphor (vom griechischen, Phosphorus „lichttragend“) Weißer Phosphor**

Indikation: Diabetes mellitus

- Überempfindlichkeit aller Sinne, menschliches Barometer
- Allmählich zunehmende Schwäche mit schnell fortschreitender Krankheit
- Reichlich Urin und viel Durst auf Kaltes
- Neigung zu Blutungen, Schwindel
- Brennen im ganzen Körper

### **Natrium muriaticum = Natrium chloratum**

Natriumchlorid (Kochsalz), NaCl

Indikation: Diabetes mellitus

- Niedergeschlagenheit. Trockenheit im Mund, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsschwäche, Will alleine sein. Hat viel Kummer, Ärger und Traurigkeit
- Vermehrter Harndrang, der Harn ist wässrig, Brennen an der Zungenspitze, Verlangen nach Salz

**Referent:**

**Jürgen Braun, Heilpraktiker, Rastatter Straße 74, 76199 Karlsruhe**

**Telefon: 0721 - 62 88 374**

# 8. Literatur

## Quellenverzeichnis

- Homöopathie, Selbsthilfe mit homöopathischen Mitteln, Stumpf Werner, Gräfe & Unzer Verlag, München
- Schüsslersalze, bei chronischen Beschwerden, Günther H. Heepen, Gräfe & Unzer Verlag, München
- Homöopathischer Ratgeber bei Notfällen, Ravi Roy & Carola Lage-Roy, Lage & Roy Verlag
- Erste Hilfe durch Homöopathie, Dr. Manuel Mateu I Ratera, Hahnemann Institut für homöopathische Dokumentation
- Erste-Hilfe Handbuch Homöopathie: ein Leitfaden für die Akutbehandlung. Kruzel, T., Haug Verlag Stuttgart
- 275 bewährte Indikationen aus der homöopathischen Praxis, Willibald Gawlik, Hippokrates Stuttgart, 2. Auflage 2004
- Synoptic Key, C.M. Boger, Similimum Verlag
- Mitteldetails der homöopathischen Arzneimittel, Armin Seidenegger, Similimum Verlag
- Leitfaden der Homöopathie, Jan Geißler, Thomas Quak, Urban & Fischer
- Diabetes Mellitus und Homöopathie, Dieter Till, Till Verlag
- Erweiterungsmittel in der Biochemie nach Dr. Schüssler, Thomas Feichtinger, Susana Niedan-Feichtinger, Haug –Verlag
- Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüssler, Thomas Feichtinger, Susana Niedan-Feichtinger, Haug –Verlag
- Heilpflanzen der Ayurvedischen Medizin, Andrea Zoller/ Hellmuth Nordwig, Haug-Verlag
- A Modern Herbal by Mrs.M.Grieve, Original Erstauflage 1931, im Nachdruck erhältlich, oder unter [WWW.Botanical.com](http://WWW.Botanical.com)
- Diabetes Mellitus, Its Diagnosis and Homoeopathic Treatment, Dr.K.N.Mathur, B.Jain Publishers LTD, New Delhi, India
- Innere Medizin Thieme, George Thieme Verlag