

# Diabetes *natürlich* behandeln

Ein Artikel von HP Ina Gutsch, Berlin, erschienen im März 2014 im SEIN-Magazin ([www.sein.de](http://www.sein.de))  
Redaktion: Michael Kent  
Bildredaktion: Michael Kent  
Wir danken dem SEIN-Magazin für die freundliche Genehmigung zum Abdruck.



*Diabetes (Typ 2, früher „Altersdiabetes“ genannt) ist aktuell die Krankheit mit den höchsten Zuwachsraten in der westlichen Welt. Was die wenigsten wissen: Diabetes beginnt manchmal schon lange, bevor der Arzt die Krankheit so bezeichnet: Jahre vor der offiziellen Diagnose kann der Körper schon schleichend die Fähigkeit verlieren, das von der Bauchspeicheldrüse produzierte Insulin zu nutzen (dieser Zustand wird „Prädiabetes“ oder „Diabetesvorstufe“ genannt). Die Ursache dafür sind zumeist fehlende Nährstoffe und Enzyme, die das Insulin verwertbar machen. Die Heilpraktikerin Ina Gutsch aus Berlin hat daher ein Ernährungskonzept entwickelt, das dem Körper auf natürliche Weise hilft, Insulin wieder effizient zu nutzen und den Blutzuckerspiegel ins Gleichgewicht zu bringen. Es hilft auch dann, wenn der Betroffene bereits Insulin spritzt, ja es unterstützt den Organismus sogar bei einem Typ 1 Diabetes (früher „Jugenddiabetes“).* mk

**D**iabetes mellitus\* ist der Fachbegriff für die so genannte Zuckerkrankheit. Der Körper des Betroffenen kann den in der Nahrung enthaltenen Zucker nicht mehr schnell genug (aus dem Blut) abbauen\*\* und in die Zellen transportieren.

Statt dessen lagert er sich an ungeeigneten Stellen ab, wie zum Beispiel den roten Blutkörperchen, den Blutgefäßen oder den Nerven. Dies kann zu weitreichenden (Folge-) Beschwerden führen: von Müdigkeit und Muskelschwäche über Durchblutungsstörungen der Beine bis zum Versagen von Nieren oder Nervenfunktionen.

In den westlichen Ländern ist heute bereits mehr als jeder Zehnte von dieser Erkrankung betroffen – mit steigender Tendenz. In Ländern, in denen der Diabetes früher fremd war, entwickelt er sich zunehmend mit dem Einzug der westlichen Ernährung, wie zum Beispiel aktuell in China.

Als Hauptursache der Erkrankung werden zumeist die Ernährung und die Lebensführung genannt, manchmal auch die Gene. Die schulmedizinische Therapie konzentriert sich darauf, den Blutzuckerspiegel durch Medikamente im Gleichgewicht zu halten und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

Wenn aber Ernährung zu den wichtigsten Ursachen zählt, müsste doch auch eine Ernährungsumstellung oder Ernährungstherapie helfen können.

---

**\*Diabetes mellitus** (der): Im Volksmund „Zuckerkrankheit“ genannt. Wortbedeutung eigentlich: „Das Süße geht hindurch“ (Zucker wird vom Körper nicht verwertet und über den Urin wieder ausgeschieden), zu griech: diabainein: hindurchgehen, hindurchfließen und mellitus: honigsüß.

**\*\*Zucker** wird mit Hilfe des in der Bauchspeicheldrüse gebildeten Hormons **Insulin** (siehe auch dortige Fußnote) aus dem Blut abgebaut. Im Wesentlichen vollzieht sich der Zuckerabbau mit Hilfe von Insulin auf drei Wegen: (1) indem der Zucker in die *Muskeln* gebracht wird, wo er als Kraftstoff-/Brennstoff-/Energievorrat dient, (2) indem er in Speicherfett umgewandelt wird (also *Fettgewebe* vermehrt) und (3) indem er zur Zwischenspeicherung in die *Leber* gebracht wird.

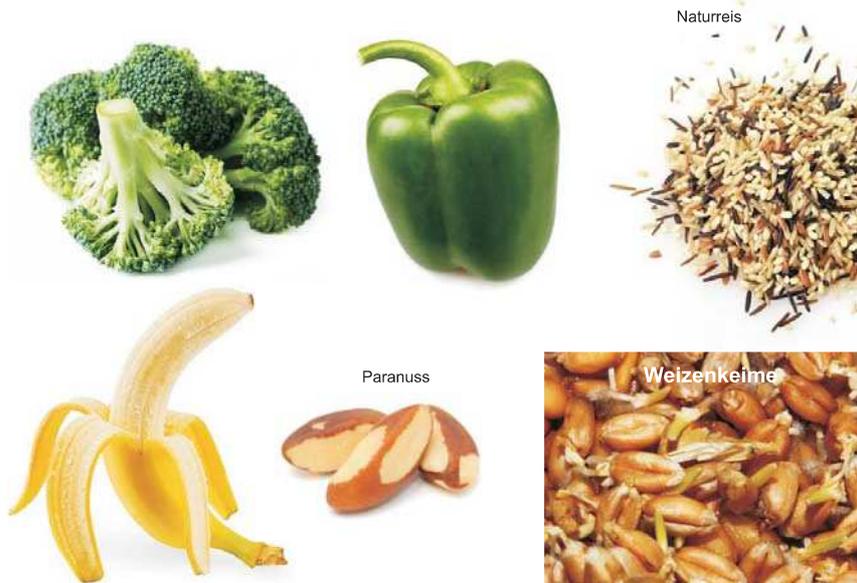
Ernährungsumstellung bzw. Ernährungstherapie müsste in der Lage sein, den Blutzucker besser auszubalancieren und auch den Ursachen der Erkrankung entgegenzuwirken.

Kann das funktionieren? Wenn man die ernährungstherapeutischen Forschungsergebnisse der letzten rund 100 Jahre studiert, kann die Antwort nur „JA!“ lauten. Begeben wir uns gemeinsam auf Spurensuche...

### Die Bedeutung des Spurenelementes Chrom

Der Laie bringt den Diabetes vor allem mit einem Mangel des Hormons Insulin\* in Verbindung. Ein solcher Mangel liegt jedoch beim Diabetes Typ 2 (von dem 90 Prozent aller Diabetiker betroffen sind), in den meisten Fällen aber erst im *fortgeschrittenen* Stadium vor.

Im Anfangsstadium des Diabetes liegt sogar eher zu viel Insulin vor, das jedoch eine eingeschränkte Wirkung hat. Dies kann u.a. an einem Mangel des Spurenelementes Chrom III\* und des Zucker spaltenden En-



Diese Lebensmittel enthalten viel natürliches Chrom, ein Spurenelement, das dem Insulin dabei hilft, den Zucker aus dem Blut abzubauen. Chrommangel kann durch die Störung des Zuckerstoffwechsels Diabetes auslösen. Gewöhnlich herrscht Chrom-Mangel gerade bei den Menschen vor, die das Spurenelement am nötigsten brauchen. Der Mangel verstärkt sich, weil niedrige Chrom-Spiegel das Verlangen nach Zucker erhöhen; je mehr Zucker wir aber zu uns nehmen, desto mehr werden unsere Chrom-Vorräte abgebaut (zu Chrommangel siehe auch unsere Mineralstoff-Depesche 19/2012).

zyms Amylase\* liegen. Chrom III ist Bestandteil des sog. „Glukosetoleranzfaktors\*“ und somit wichtig für den Abbau des Zuckers aus dem Blut. Chrom III ist überdies ein wichtiger Bestandteil des Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsels und zudem notwendig für die Enzymproduktion. Enzyme gibt es in unterschiedlichster Ausprägung und Menge, sie

sind an fast jedem Stoffwechselprozess beteiligt.

Nahrungsmittel, die reich an Chrom sind, unterstützen die Zuckerverwertung und die allgemeine Verwertung von

**\*Insulin:** Ein Hormon, das in den sog. Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Diese Beta-Zellen befinden sich in inselartigen Ansammlungen, die sog. „Langerhans-Inseln“, die nach ihrem Entdecker Paul Langerhans benannt wurden und von denen das Insulin seinen Namen hat (lat. insula: Insel). Die Hauptaufgabe von Insulin ist es, mit seiner „Schlüssel-funktion“ dem Zucker den Eintritt ins Zellinnere zu ermöglichen; so können vor allem Leber und Muskeln in kurzer Zeit große Mengen Zucker aufnehmen.

**\*Chrom III** (Chrom drei): Eine der Formen, in der wir Chrom als Spurenelement zu uns nehmen; chemische Verbindung von Chrom und Sauerstoff (chemisch Cr<sub>2</sub>O<sub>3</sub>), umgangssprachlich Chromoxid. „Chromkiller“ sind u.a. Zucker und Weißmehl. Bei vermehrter sportlicher Aktivität, körperlichem und psychischem Stress, Infektionskrankheiten, Schwangerschaft und im Alter wird mehr Chrom verbraucht. Als Faustregel gilt, dass bei jeder Aktion, bei der mehr Blutzucker verbraucht wird, auch mehr Chrom benötigt wird. Chrom trägt dazu bei, den Hunger zu normalisieren, Essgelüste zu vermindern, Heißhunger abzumildern. Wer zuckersüchtig ist, sollte es mit hochwertigen Chromnahrungsergänzungsmitteln probieren bzw. vermehrt chromhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen (s. oben).

## Diabetes Typ 1 oder 2

### Diabetes Typ 1 (früher „Jugend-Diabetes“)

Hier wird von der Bauchspeicheldrüse deutlich zu wenig oder gar kein Insulin produziert. Es kommt typischerweise zu starkem Durst, häufigem Wasserlassen, körperlicher Schwäche und einem drastischen Leistungsabfall, einem geschwächten Immunsystem und zur Gewichtsabnahme. Der Beginn der Erkrankung geht häufig mit einem akuten Infekt der Bauchspeicheldrüse einher.

### Diabetes Typ 2 (früher „Alters-Diabetes“)

Hier kann die Insulin-Produktion anfangs fast normal oder nur leicht vermindert sein. Die Menge reicht jedoch nicht aus, um die verzehrten Kohlenhydrate zu verwerten. Zu Beginn besteht meist Übergewicht, ständiger Hunger, Energiemangel und ein geschwächtes Immunsystem. Im fortgeschrittenen Stadium kann es auch zu einem völligen Insulinmangel kommen wie bei Typ 1.

Nährstoffen. Chromreiche Nahrungsmittel sind u. a. Äpfel, Artischocken, Bananen, Birnen, Bierhefe, Brokkoli, Eier, grüne Bohnen, grüne Paprika, Kartoffeln, Linsen, Melasse, Naturreis, Nüsse, Pilze, Spinat und Weizenkeime.

## Verdauungsenzyme – die Partner des Insulins

Nicht nur das Hormon Insulin, sondern auch Zucker spaltende Enzyme wie die o.g. Amylase\* (und weitere) werden in der Bauchspeicheldrüse produziert. Dieser örtliche Zusammenhang lässt einen biochemischen Bezug zwischen beiden Stoffgruppen erahnen. So ist es wichtig zu wissen, dass nicht nur das Insulin, sondern auch das Enzym Amylase in der Lage ist, den Blutzucker zu senken.

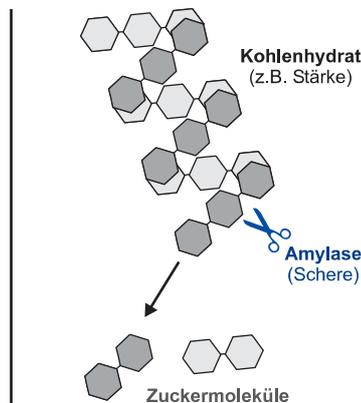
Das konnte sowohl für das Injizieren von Amylase als auch für den Verzehr von Amylase nachgewiesen werden. Das bedeutet also, dass an der vordersten Front des Zuckerstoffwechsels nicht nur Insulin benötigt wird, sondern auch Chrom, Amylase sowie einige weitere Substanzen.

**\*Amylase:** Ein Enzym, das große Zuckermoleküle in kleinere Bestandteile aufspaltet (gr.: amylo-: Stärke und Endsilbe -ase, die generell für Enzyme verwendet wird).

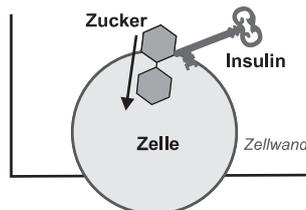
**\*Glukosetoleranzfaktor (GTF):** chemische Verbindung aus **Chrom III**, Vitamin B3 (Nikotinsäure) und drei körpereigenen Aminosäuren. **Der GTF aktiviert das Insulin im Körper.** Fehlt einer der Bestandteile des GTF wird die Wirksamkeit des Insulins stark herabgesetzt. In der Folge schwimmt der Zucker länger als nötig im Blut und bildet mit anderen Molekülen unlösliche Stoffe, welche die Blutgefäße verstopfen und diverse Störungen auslösen.

**\*Protease:** Eine Gruppe von vielen verschiedenen Enzymen, das große Proteine in kleinere Bestandteile zerlegt (zu Protein und Endung -ase für Enzyme, manchmal auch Proteinase genannt).

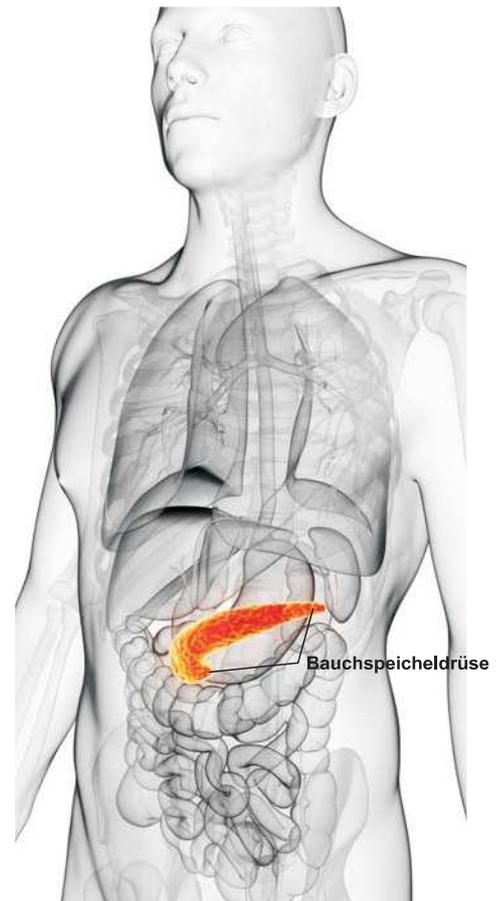
Das Enzym Amylase\* spaltet von großen Kohlehydratmolekülen kleine, vom Körper verwertbare Zuckerteile ab, die dann ins Blut abgegeben werden.



Wenn der Zuckerspiegel im Blut steigt, produziert die Bauchspeicheldrüse Insulin. Das Insulin sorgt dann dafür, dass die Zuckermoleküle die Zellwand passieren können und ins Zellinnere gelangen.



Lage der Bauchspeicheldrüse im menschlichen Körper



Wenn also Insulin nicht mehr zu wirken scheint, sollte überprüft werden, ob (noch) genug Enzyme – insbesondere Amylase – gebildet werden. Denn ist nicht genug Amylase vorhanden, kann das Insulin seine Funktion nicht ausführen und wird mit der Zeit „unwirksam“.

Auch das Fehlen von Proteasen\*, einer anderen Enzymform, die für die Eiweißverdauung wichtig ist, kann zum Insulinmangel oder zu dessen Unwirksamkeit beitragen. Proteasen sind nämlich für die Herstellung des Insulins selbst wichtig und wirken auch Entzündungen entgegen.

In der Ernährungstherapie kann der gezielte Verzehr von amylyase- und proteasehaltigen

Lebensmitteln wie Ananas, Papaya oder Nahrungsergänzungen („Enzymkapseln“) helfen, den Blutzuckerspiegel auszugleichen. Damit wird gleichzeitig die körpereigene Enzymproduktion unterstützt.

Da, wie bereits erwähnt, auch das Chrom III über den Glukosetoleranzfaktor mit dem Stoffwechsel der Kohlenhydrate in Verbindung steht, sind beide Wege – Enzymtherapie und erhöhte Chromaufnahme – in Kombination sehr sinnvoll und bilden eine wichtige Basis für die natürliche und nachhaltige Diabetestherapie.

Dies gilt übrigens für beide Diabetestypen (siehe Kasten), auch wenn ein absoluter Insulinmangel vorliegt, wie beim

Typ 1, also gar kein oder nur noch wenig Insulin produziert wird. Gerade hier werden vermehrt Enzyme benötigt, um die vielfältigen Funktionen des bereits geschwächten Stoffwechsels zu unterstützen.

### **Bikarbonat – das körpereigene Basenpulver**

Eine weitere Substanz, die in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, ist das basische Natriumbikarbonat\*. Es ist wichtig, um den Säuregehalt der Darmschleimhaut zu regulieren und erhöhtem Säureaufkommen im Körper\*\* vorzubeugen.

Dies ist besonders für den fortgeschrittenen Diabetiker von Bedeutung – aber auch zur Vorsorge. Wird zu wenig Bikarbonat produziert, muss der Körper die anfallenden Säuren auf andere Weise puffern oder neutralisieren. Dies kann zu einem Mangel an Sauerstoff oder an Mineralstoffen führen und auch zu einer verminderten Durchblutung, was vielfältige

Folgebeschwerden nach sich ziehen kann.

Natrium- und Kaliumbikarbonat\* (z.B. als Nahrungsergänzung) können helfen, die Säureregulation und die Durchblutung des Körpers zu unterstützen. So kann der von Diabetes betroffene Körper direkt und indirekt entlastet werden.

### **Raus aus Zuckerschaukel und Heißhungeranfällen**

Um dem Diabetes entgegenzuwirken, sind sowohl einzelne Substanzen von Bedeutung als auch die äußeren Umstände der Ernährung.

Besonderes Augenmerk verdient hier die so genannte Blutzuckerschaukel (siehe Abbildung unten). Diese kennen wir alle als Heißhunger, auch wenn wir nicht an Diabetes erkrankt sind. Heißhunger ist das typische Signal für eine Unterzuckerung, also das Unterschreiten eines Mindestzuckergehaltes des Blutes.

Wenn wir Heißhunger haben, müssen wir innerhalb kürzester Zeit etwas essen, um nicht hochgradig nervös oder gar ohnmächtig zu werden. Der typische Diabetiker des Typ 2 kennt diese Blutzuckerschwankungen nur zu gut.

Deshalb hat er immer etwas Essbares dabei. (Der Typ-1-Diabetiker neigt nicht zu Heißhunger, erlebt aber dennoch häufig Unterzuckerungen, die zu Ohnmacht führen können.)

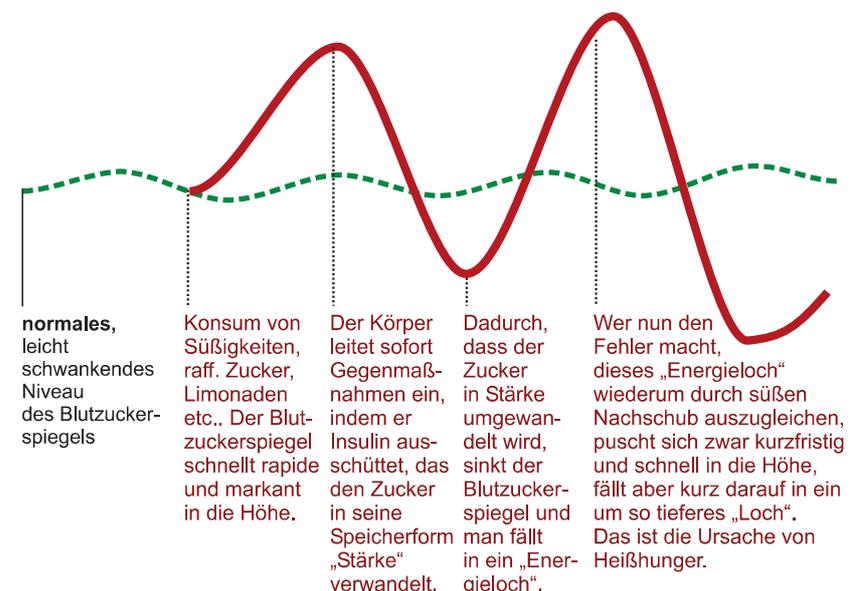
Die Hauptmahlzeiten des typischen Typ-2-Diabetikers sind oft relativ klein und er ernährt sich hauptsächlich von Kleinigkeiten, die er über den ganzen Tag verteilt zu sich nimmt.

Genau hier scheint eine der Hauptursachen des Typ-2-Diabetes zu liegen: Die Bauchspeicheldrüse ist nämlich darauf angewiesen, zwischen den Mahlzeiten mindestens vier Stunden Pause zu haben, um wieder neue Verdauungsenzyme produzieren zu können.

Depesche 04/2014: „NATRON – der fast in Vergessenheit geratene Alleskönner für Wohlbefinden, Küche, Haushalt und Gesundheit“ beschreibt etwa 50 verschiedene Anwendungen von Natron in allen nur erdenklichen Bereichen. 16 S., € 3,60



Schaubild: die „Zuckerschaukel“ (durchgehende Linie)



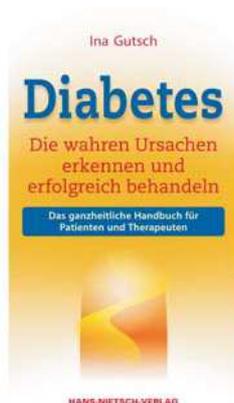
Wird diese Phase bereits nach ein oder zwei Stunden unterbrochen, führt dies irgendwann zu einem chronischen Enzymmangel und einer Einschränkung der Verdauungsfähigkeit, auch in Bezug auf den Blutzuckerabbau.

Um jedoch die Zeit von mindestens vier Stunden aushalten zu können, braucht es einen stabilen Blutzucker, der sowohl langsam ansteigt als auch langsam abfällt. Dies kann leicht erreicht werden, wenn der sog. Glykämische Index\* (GI) der Speisen berücksichtigt wird.

Der typische Typ-2-Diabetiker liebt Brot und Brötchen sowie weitere Weißmehlprodukte (Nudeln, Pizza, Kuchen, etc.) Diese haben einen hohen Gly-



Einfache Kohlenhydrate, Süßes, zuckrige Weißmehlprodukte usw. weisen einen hohen glykämischen Index\* auf, schießen also den Blutzuckerspiegel schnell und extrem in die Höhe.



Ina Gutsch, Heilpraktikerin

**„Diabetes – die wahren Ursachen erkennen und erfolgreich behandeln.“**

*Das ganzheitliche Handbuch für Patienten und Therapeuten.*

Hans-Nietsch-Verlag,  
393 Seiten, gebunden, € 19,90  
ISBN: 978-3-86264-244-1.

Erhältlich bei Sabine Hinz  
[www.sabinehinz.de](http://www.sabinehinz.de)

**\*Natriumbicarbonat:** im Volksmund oft verkürzend „Bikarbonat“ oder einfach auch „Natron“ genannt, korrekt eigentlich Natriumhydrogencarbonat (Natriumsalz der Kohlensäure), chemisch  $\text{NaHCO}_3$ , im Körper reagiert es basisch und wird dazu benutzt, um (u.a.) Säuren des Stoffwechsels zu neutralisieren. Ausführliches dazu in unserer Natron-Depesche 04/2014.

**\*\*Im** menschlichen Stoffwechsel entstehen sozusagen als Abfallprodukt der Verdauung und der Muskeltätigkeit usw. laufend Säuren, die dann u.a. durch Natriumbicarbonat abgepuffert (ausgeglichen bzw. neutralisiert) werden müssen. Näheres dazu findet sich in unserem Themenhefter Entsäuerung.

**\*Kaliumbikarbonat:** eigentlich Kaliumhydrogencarbonat, Kaliumsalz der Kohlensäure, chemisch  $\text{KHCO}_3$ . Es reagiert wie Natron ebenfalls basisch und dient im Körper gleichfalls als Säurepuffer.

**\*Glykämischer Index, kurz „Glyx“ oder GI:** Maßzahl, die angibt, wie sehr ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel den Blutzuckerspiegel in die Höhe steigen lässt. Je höher der Glyx, desto höher und länger treibt das jeweilige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Der Spitzenwert ist Traubenzucker mit einem GI von 100. Hohe Glyx-Werte liegen von 70-100 (z.B. Süßigkeiten, Baguette, Bier), mittlere von 50-70 (Reis, Müsli), niedrige unterhalb von 50 (Linsen, Vollkornbrot, Erdnüsse). Ausführliche Glyx-Tabellen aller Lebensmittel finden sich im Internet.

Die Heilpraktikerin und medizinische Fachautorin **Ina Gutsch** beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit dem Krankheitsbild „Diabetes“ in all seinen Erscheinungsformen. Auf der Grundlage ausgewählter wissenschaftlicher Forschungen der letzten 100 Jahre sowie ihrer 20-jährigen Erfahrung in der naturheilkundlichen Behandlung chronischer Erkrankungen hat sie ein Konzept für die ganzheitliche Diabetes-Therapie entwickelt.

Mit diesem Ansatz kann die Krankheit in jedem Stadium positiv beeinflusst werden: beginnend bei Übergewicht bzw. Prädiabetes über die Manifestationsphase bis hin zu den Folgeerkrankungen. Das ganzheitliche Therapiekonzept basiert auf einer eingehenden Diagnose des Stoffwechsels und der Organfunktionen sowie der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Praktische Regeln für den Alltag sowie Ernährungsumstellung helfen nachhaltig. Außerdem kommen Mikronährstoffe gezielt zur Stärkung der Organe und naturheilkundliche Präparate zum Ausgleich verschiedener Stoffwechselprozesse zum Einsatz. Die Anwendungen werden überwiegend von den Betroffenen selbst umgesetzt.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Dem Kreislauf aus Heißhunger, Über- und Unterzuckerung entkommen;
- Völlegefühl und Sodbrennen vermeiden;
- chronischen Entzündungen entgegenwirken;
- der Insulinresistenz entgegenwirken;
- die Produktion von Verdauungsenzymen und Verdauungshormonen anregen bzw. die Versorgung sicherstellen sowie
- den Insulinbedarf senken können.

Mit diesem für jedermann sehr verständlich geschriebenen Handbuch erhalten Betroffene ein tieferes Verständnis der Zusammenhänge der Erkrankung und ihrer Entstehung und Therapeuten bekommen einen praktischen Leitfaden für Diagnose und Therapie an die Hand.

kämischen Index (GI), lassen den Blutzucker schnell ansteigen und auch schnell wieder absinken, weil direkt nach dem Verzehr das Insulin ausgeschüttet wird (siehe Schaubild Zuckerschaukel).

Die Folge ist erneuter Hunger und – zumeist – ein Vielfaches der eigentlich benötigten Kalorienaufnahme. Mit einem Bruchteil dieser Kalorien kann der Diabetiker aber auskommen, wenn er Speisen mit einem niedrigen Glykämischen Index auswählt.

Dies sind zum Beispiel ein Großteil der Obst- und Gemüsesorten, Pilze und Nurreis. Bei der Auswahl helfen einschlägige Tabellen, die auch im Internet verfügbar sind.

Depesche 16/2010: „Grüne Smoothies für Power, Fitness und Gesundheit“ war eine der beliebtesten Depeschen. Smoothies sind Mixgetränke aus ganzen pürierten Früchten. „GRÜNE“ Smoothies deshalb, weil in ihnen auch grüne Salate, Kräuter und Wildpflanzen püriert werden. „Warum um alles in der Welt sollte man Salate oder Gemüse pürieren und trinken?“ Nun, grüne Pflanzen sind (zus. mit Früchten) von Natur aus des Menschen Hauptnahrungsmittel – roh verzehrt ein reines Lebenselixier, randvoll mit Vitalstoffen, Mineralien und hochwertigen Proteinen in einem für den Menschen optimalen Verhältnis; ihr Chlorophyll wirkt blutverbessernd und schenkt Energie und Lebenskraft. Sie (oder Ihre Kinder) mögen rohes Grünzeug nicht so sehr? Dann sind grüne Smoothies ideal!



Damit der Körper sich auf den verminderten Kalorienbedarf umstellen kann, ist es wichtig, jede Mahlzeit mit etwas Eiweißhaltigem zu beginnen.

Dies können einige Bissen Fleisch, Fisch, Ei, Käse oder auch Nüsse sein. Auch die Zugabe von etwas gutem, naturbelassenem Speiseöl (nach der Zubereitung) verbessert den Glykämischen Index der Speisen und sorgt für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

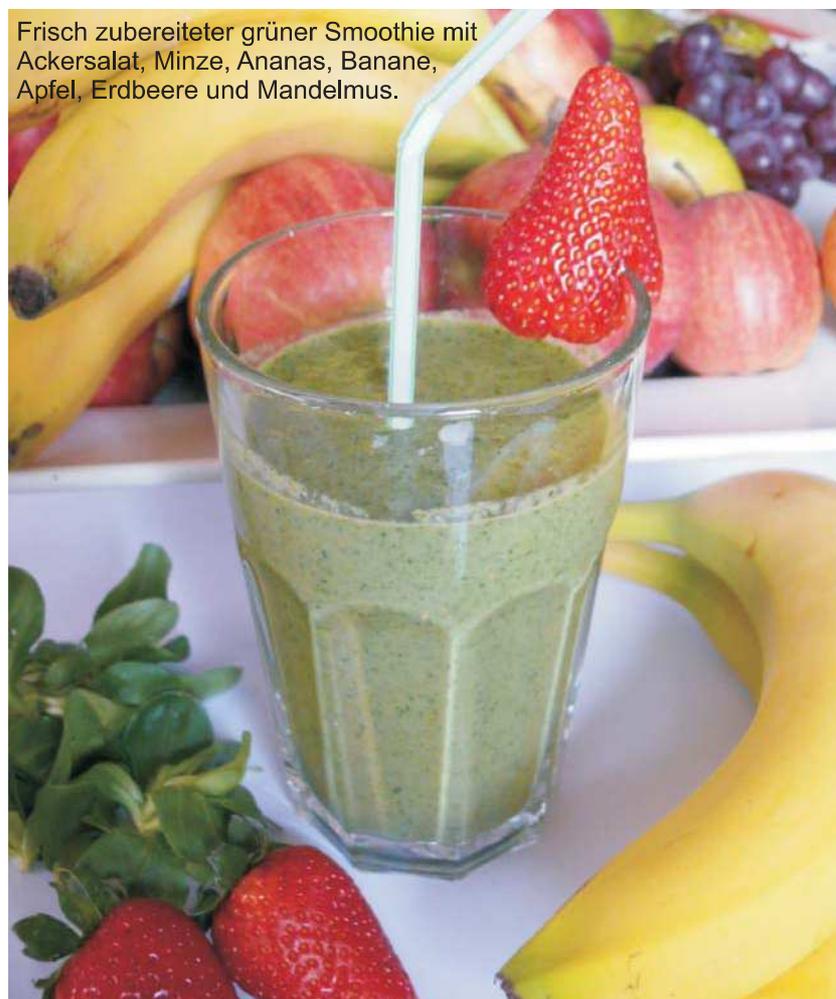
### Rohkost für Diabetiker

Kommen wir nun zur „Königdisziplin“ der Ernährungstherapie für Diabetiker. Für viele Diabetiker ist Rohkost ideal – insbesondere in Form der Grünen Smoothies. Hierfür werden

Obst und grünes Blattgemüse in einem Hochleistungsmixer zusammen mit Wasser püriert – mit mindestens 32.000 Umdrehungen pro Minute (siehe Smoothie-Depesche 16/2010).

Der Vorteil liegt darin, dass alle rohen Obst- und Gemüsesorten randvoll mit Enzymen sind. Grünes Blattgemüse wie Mangold, Spinat oder Staudensellerie enthält auch hochwertiges Eiweiß und Chlorophyll, das für die Blutbildung wichtig ist.

Die Grünen Smoothies verdauen sich gewissermaßen selbst und benötigen kaum körpereigene Enzyme oder Insulin. Dadurch werden die Bauchspeicheldrüse entlastet und mehr Mineralien und Spurenelemente aufgenommen.



Frisch zubereiteter grüner Smoothie mit Ackersalat, Minze, Ananas, Banane, Apfel, Erdbeere und Mandelmus.

Darüber hinaus spenden Grüne Smoothies dem Körper wichtige Stoffwechsellenzyme, die auch bei Reparaturprozessen helfen. Diese Smoothies können als Ersatz für ein oder zwei Mahlzeiten dienen oder auch als Enzymspender vor jeder (herkömmlichen) Mahlzeit.

Um die Zeit von vier Stunden zwischen zwei Mahlzeiten leichter zu überbrücken, hilft eine zusätzliche Banane oder auch eine halbe Avocado im Smoothie. Im Allgemeinen stellt der Körper schnell auf diese (niedrige) Kalorienzahl um, so dass nach wenigen Tagen zumeist kein vorzeitiger Hunger mehr auftritt. Je besser man sich an diese ideale Ernährung hält, umso eher toleriert der Stoffwechsel Ausnahmen.

**Wichtiger Hinweis:** Störungen und Erkrankungen des Stoffwechsels (Diabetes, Diabetesvorstufe, das sog. metabolische Syndrom; Weizenunverträglichkeit, Reizdarm u.v.a.) gehen zumeist mit *individuell* ausgeprägten Symptomen einher. Nichts in diesem Artikel soll daher als Vorschlag zur Eigentherapie gewertet werden. Der Artikel versucht allgemeine Zusammenhänge auf verständliche Weise aufzuzeigen. *Individuelle* Krankheitssymptome müssen mit einem kompetenten Facharzt, Naturarzt oder Heilpraktiker des Vertrauens abgestimmt werden. So kann es beispielsweise vorkommen, dass Menschen mit Weizenunverträglichkeit und Reizdarm gleichzeitig auch unter einer bisher unentdeckten Fruchtzuckerunverträglichkeit leiden. In diesem Falle wäre der Konsum grüner Smoothies von unangenehmen Folgeerscheinungen begleitet (aufgeblähte Därme, Winde, Durchfall, u.U. Kopfschmerzen u.a.) Wir raten Ihnen daher zu *individueller* Diagnostik mit *vorausgehenden* Tests von Blut, Stuhl, Speichel usw., um daran ein exakt abgestimmtes Therapiekonzept auszurichten.

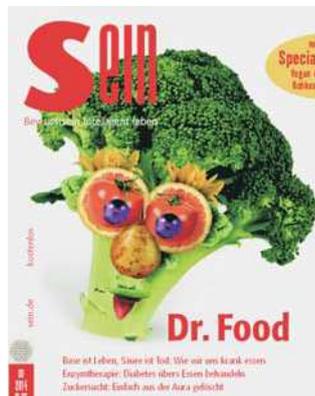
Wer also zum Kaffeetrinken eingeladen ist, kann vorab vielleicht ein paar Nüsse essen und im Idealfall einen kleinen Grünen Smoothie zu sich nehmen.

So werden auch die nachfolgenden Kohlenhydrate trotz ihres hohen glykämischen Index' besser verwertet und führen nur noch in geringerem Maße zu Blutzuckerschwankungen.

Alternativ lohnt es sich, Kuchen- und Tortenrezepte auszuprobieren, die ausschließlich aus Rohkost hergestellt werden. Hierzu gibt es Fachbücher und auch Rezepte im Internet. Rohkostkuchen sind superlecker und urgesund. Was den Stoffwechsel betrifft, kann man diese Leckereien bedenkenlos täglich genießen!



**Ina Gutsch** praktiziert seit fast 20 Jahren als Heilpraktikerin. Im März 1997 gründete sie das „THUJA Gesundheitszentrum“ in Berlin mit Praxis-schwerpunkt „chronische Krankheiten und Autoimmunerkrankungen“. Ihre Therapie basiert auf ganzheitlicher Diagnostik, Stoffwechsel-, Nährstoff-, Entschlackungs- und Entgiftungstherapie sowie energetischem Heilen. Zudem bietet die Fachbuchautorin eine Weiterbildung zum Ganzheitlichen Diabetesberater an, die auf dem von ihr entwickelten Therapiekonzept basiert. Weitere Informationen: [www.thuja.de](http://www.thuja.de)



Der vorliegende Artikel: „Diabetes natürlich behandeln mit Enzymen“ der Berliner Heilpraktikerin Ina Gutsch erschien in der März-Ausgabe des SEIN-Magazins.

ONE WORLD VERLAG  
Akazienstraße 28  
10823 Berlin  
Tel.: (030) 78 70 70 78.  
[www.sein.de](http://www.sein.de)  
[www.facebook.com/SeinOnline](https://www.facebook.com/SeinOnline)

**D**as SEIN-Magazin, mit dessen freundlicher Genehmigung wir den vorliegenden Artikel in der Depesche abdrucken durften, ist ein kostenlos erhältliches, durch Anzeigenwerbung und Spenden finanziertes (Online-)Magazin für Esoterik, Spiritualität und ganzheitliches Leben. Es erscheint im *One World Verlag* einmal monatlich mit 68 Seiten Umfang in einer Auflage von über 20.000 Heften und liegt in gedruckter Version an verschiedenen Stellen vorwiegend in der Region Berlin aus. Wer das Heft als Print-Abo regelmäßig nach Hause geschickt bekommen möchte, erhält ein Jahres-Abo für € 33,60.

Alle Hefte des SEIN-Magazins seit dem ersten Jahrgang 1998 bis zum aktuellen Jahr 2014 sind entweder online lesbar oder als ePapers (PDF) nach wie vor *kostenlos* erhältlich. Sie bieten auch demjenigen, der nicht an den klassisch esoterischen Themen interessiert ist, einen unerschöpflichen Fundus von immer wieder hochinteressanten Artikeln zu Gesundheit, Ernährung, positivem Leben, Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Kultur u.v.a. Vor allem die Beiträge zu aktuellen Themen des Weltgeschehens (Rubrik „News“) sind eine exzellente Quelle alternativer Informationen und Sichtweisen, die ich immer wieder gerne konsultiere.