

Wissenswertes über die Zuckerkrankheit (vgl. M. Girke: 2010: 287-360)

- Die Zuckerkrankheit ist mindestens seit 2000 Jahren bekannt.
- 1920 hatte Rudolf Steiner bereits Anregungen zur Behandlung von Diabetes gegeben.
- 1922 wurde das erste Kind mit Insulin behandelt.
- 1923 erhielten Banting und Mac Leod den Nobelpreis für die Entdeckung des Insulins.

Wir unterscheiden:

Diabetes mellitus Typ 1 (Inkarnationsschwäche)

- **>Juveniler Diabetes< = >Insulinmangel-Diabetes<** aufgrund von Betazell-Destruktion
 - Meist neurasthenische Konstitution. Familiäre Häufung.
 - Häufig gehen dem Ausbruch der Erkrankung Schicksalsschläge wie etwa Todesfälle, Scheidung, oder belastende Faktoren rund um die Geburt oder im 1. Lebensjahr voraus.
 - Der Erkrankungsgipfel liegt oftmals zwischen dem 14. und 20. Lebensjahr.
 - Sport hilft nicht, weil der Muskel ohne Insulin keine Glukose mehr aufnehmen kann.
 - Frühe Glutenexposition durch Säuglingsernährung spielt evtl. eine Rolle.
 - Typ-1-Diabetes kommt häufig zusammen vor mit Zöliakie, M. Basedow, M. Addison, Vitiligo, Perniziosa, Hashimoto-Thyreoiditis.
- Merke: Wo ein Autoimmunprozess ist, ist der nächste meist nicht weit.

Hilfreich: Glutenfreie Ernährung mit viel Gemüse, Hafertage, Leberentlastung, Nierenstärkung, Entgiftung der Bauchspeicheldrüse, Immunmodulation (Selen, Kurkuma, Weihrauch ...), ...

Diabetes mellitus Typ 2 (vorzeitige Exkarnation)

- **>Erwachsenendiabetes< = >Altersdiabetes<** = Insulinresistenz
- Meist adipöse Typen; häufig mit Leberbeteiligung (Fettleber) und Übergang vom Metabolischen Syndrom (Adipositas, Hyperglykämie, Fettstoffwechselstörung, Hypertonie).
- Insulinresistenz wird begünstigt von Hyperthyreose, Fettleber & Leberzirrhose, Schwangerschaft.
- Sport hilft, denn „**Sport wirkt wie Insulin**“.
- „**Jede zwei Stunden mehr Fernsehen pro Tag erhöht das Risiko für Übergewicht um 23% und für Diabetes um 14%.**“ (M. Girke 2010 / 302)
- Wird begünstigt durch Bewegungsmangel, Depressionen, Schlafapnoesyndrom, ...

Hilfreich: Bewegung, Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, Willensschulung, Wärme, ...

Artischocke (Cynara scolymus)**Studien (Dr. Tankred Wegener; Z. f. Phytother. 5/2017)**

- 52 Patienten mit Metabolischem Syndrom erhielten 12 Wochen lang einen Artischockenblüten-knospen-Presssaft
⇒ Dadurch verbesserte sich die Symptomatik und es kam zu einer signifi-kanten Senkung des Nüchternblutzuckers um 8% und des glykolysierten Hämoglobins um 5%!
- In einer Anwendungsbeobachtung an 4 Probanden ergab sich durch Artischockenextrakt eine signifikante Senkung der postprandialen Blutzuckerspitze vergleichbar mit 50 mg Acarbose.

Praxistipps:

- Hilft Maß halten, verbessert die Fettverdauung und senkt die Blutfette: **Ceres Cynara scolymus Urtinktur**, Dosis: 3 x tgl. 5 – 6 Tropfen vor/zum Essen
- Entlastet den Stoffwechsel bei Metabolischem Syndrom/Prädiabetes: **Schoenenberger Artischocken Heilpflanzensaft**, Dosis: 3 x tgl. 1 EL vor den Mahlzeiten.

Beifuss, (Artemisia vulgaris)

„Reuter, Greiz, läßt bei Diabetes älterer Leute dreimal täglich 1 Tasse von 5 g der Wurzel monatelang trinken.“

(Gerhard Madaus: Lehrbuch der Biologischen Heilmittel; Mediated Verlag Ravensburg 1987)

Beifuss, einjähriger (Artemisia annua)

Im Tierversuch zeigten Inhaltsstoffe des Einjährigen Beifuß antidiabetische Effekte. Das Artemisinin vermochte die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zu regenerieren, verbesserte dadurch die Insulinausschüttung und regulierte den Blutzuckerspiegel (Li et al. 2017)

Praxistipps:

- Bei Diabetes älterer Leute (nach Greiz)
Rp.: Rad. Artemisiae conc. (= Beifußwurzel) 100,0
D.s.: Zur Abkochung 1 Teelöffel auf 1 Tasse Wasser.
Dreimal täglich 1 Tasse trinken (monatelang)
- Zur Entgiftung und Stoffwechselaktivierung ⇒ **Ceres Artemisia vulgaris Urtinktur**; 3 x tgl. 5 – 6 Tropfen
- **Artemisia annua intense 600 mg Kapseln** (Novoform); 3 x tgl. 1 Kapsel

Kontraindikation: Korbblütlerallergie & Schwangerschaft.

Geißklee = Geißraute (Galega officinalis)

„In neuerer Zeit hat man Glukokinine in ihr entdeckt, Stoffe, die den Zuckergehalt im Blute herabsetzen, und ein Unterstützungsmittel bei Diabetes damit zu finden gemeint.“
(W. Pelikan: Heilpflanzenkunde I / 318)

„Die Entdeckung von Guanidinen in der Geißraute führte zur Entwicklung der Biguanidine (wie Metformin) in der Behandlung von Diabetes.“ (vgl. Wolfgang Blaschek: Wichtl – Teedrogen 277 – 278)

Geißklee enthält unter anderem Guanidin-Derivate (vor allem Galegin) in allen Pflanzenteilen.

Rezeptbeispiel: Antidiabetische Teemischung

Brennnesselblätter	20 g
Frauenmantelkraut	50 g
Geißrautenkraut	40 g
Heidelbeerblätter	40 g
Rosmarin	30 g
Wegwartenkraut	20 g

2 TL der Mischung pro Tasse à 200 ml kochend überbrühen, etwa 5 – 8 Minuten ziehen lassen, langfristig 3 Tassen täglich ungesüßt trinken.

Achtung: Gilt als leicht giftig bzw. ruft bei Tieren Nebenwirkungen wie Hydrothorax und Dyspnoe hervor (vgl. Frohne u. Pfänder: Giftpflanzen 136)

Hafer (Avena sativa)

„Hafer gibt eine Kohlehydratnahrung, die auch vom Zuckerkranken leichter ertragen wird als die anderen Getreidearten.

Die Ursache der Zuckerkrankheit liegt in Ich-Schwäche. Diese äußert sich in der Unfähigkeit, den Kohlehydratprozeß zu ergreifen und zu dirigieren.“
(W. Pelikan: Heilpflanzenkunde Bd. II / S. 76)

Hafer enthält einen hohen Anteil an löslichen Ballaststoffen (Pectin, Inulin, β -Glucane); vgl. R. Zerm 2009:

- verlangsamte Verdauung
- Lipidsenkung (LDL-Cholesterin, Triglyceride)
- haben einen niedrigen glykämischen Index
- bewirken schnelle Sättigung

Hafer in der Diabetologie

„Durch die sogenannten >Hafertage<, in denen gekochte Haferflocken (mit Gemüsezusätzen, weder mit Milch noch gesüßt) während ein bis zwei Tagen in mehrwöchigem Abstand diätetisch als alleiniges Nahrungsmittel gegeben werden, kann sich der Insulinbedarf deutlich reduzieren.“ M. Girke: Innere Medizin 2010: 311)

Klinische Anwendungsbeobachtung: 14 Patienten mit ausgeprägter Insulinresistenz erhielten an zwei aufeinander folgenden Tagen zu den Mahlzeiten jeweils 3 – 4 Kohlenhydrat-Einheiten Haferbrei. Dabei zeigte sich, dass dadurch die **Insulindosis um 47% reduziert** werden konnte. Der Effekt hielt über 4 Wochen an! (vgl. Roland Zerm; Der Merkurstab 5/2009: 489)

Gelbwurz (Curcuma sp.)

Wirksamkeitsbestimmend sind Curcuminoide und das äth. Öl ⇒ choleretisch, hepatoprotektiv, antibakteriell, antioxidativ, antiphlogistisch, antiviral, anticancerogen, lipidsenkend, neuroprotektiv, ...

Erfahrungsgemäß hilfreich bei Leberschwäche, hepatogenen Erschöpfungszuständen, Gallenkopfschmerz sowie als leberschützendes Begleitmittel bei Diabetes und/oder Tumoren der Bauchorgane.

Rezeptbeispiele:

- **Goldene Milch:** 1 MSP Kurkuma in 50 ml Wasser kurz köcheln, 200 ml Milch zugeben und 1 TL Mandelöl und etwas Honig unterrühren; Dosis: 3 x wöchentlich.
- **Leberentlastungstrank:** 1 MSP Bio-Kurkumapulver, ½ Zitrone frischer Presssaft, 1 TL Ahornsirup, 1 Prise schwarzer Pfeffer mit 200 ml abgekochtem trinkwarmen Wasser mischen; Dosierung: 1 – 2 Glas täglich.

Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)**>Das pflanzliche Insulin<**

Heidelbeerblätter enthalten u. a. **Glukokinine** (v. a. Neomyrtillin), die auf den Blutzuckerspiegel beeinflussen, und Chrom, ein Bestandteil des Glucosetoleranzfaktors.

„In den österreichischen Alpengebieten gebraucht man einen Infus der Blätter als Antidiabetikum. Versuche mit dem Blätterextrakt an alimentär hyperglykämisch gemachten und pankreaslosen Hunden bestätigten diese Wirkung, da der Extrakt die Hyperglykämie günstig beeinflusste. Die Zuckerausscheidung wurde nicht nur herabgesetzt, sondern sistiert, und es gelang, ein Tier solange am Leben zu erhalten, als das Präparat verabreicht wurde. In klinischen Versuchen konnte eine Besserung der Zuckertoleranz und der Zuckerausscheidung festgestellt werden.“ (G. Madaus: Lehrbuch d. Biolog. Heilmittel 8/1952)

„(...) der Gehalt an Chrom ist mit 9,0 ppm bemerkenswert hoch.“ (Blaschel, Wichtl – Teedrogen, 2016)

Anwendungsart: In Teemischungen bspw. mit Bohnenschalen (siehe auch Rezeptbeispiel bei Geißklee)

Teebereitung: 2 – 3 Teelöffel der Droge pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 5 – 10 Minuten ziehen lassen, langfristig 3 Tassen täglich ungesüßt zwischen den Mahlzeiten trinken.

Kaukasische Heidelbeere (*Vaccinium arctostaphylos*)

Iranische Studie (vgl. Kianbakht 2013/Uehleke 2014)
2 x 37 Patienten mit Diabetes Typ II erhielten 2 Monate lang 3 x 350 mg Heidelbeerextrakt.
Beide Gruppen sollten bereits zwei Monate vor Studienbeginn die Kohlenhydratzufuhr reduzieren.

Zu Beginn der Studie zeigten die Patienten

- Nüchternglukosewerte zwischen 200 und 250 mg/dl
- HbA1c zwischen 7 und 8 %

Studienergebnis:

- Der Nüchternglukosewert senkte sich in der Verum-Gruppe um rund 16% von durchschnittlich 191,7 auf 160,3 mg/dl (in der Plazebo-Gruppe stieg der Wert an!)
- Der Langzeitzuckerwert HbA1c senkte sich in der Verum-Gruppe von durchschnittlich 7,6 auf 6,9 (in der Plazebo-Gruppe stieg der Wert an!).

Praxistipp:

Wer es nicht schafft, täglich eine Handvoll Heidelbeeren zu essen, kann eine Kur versuchen mit

- **Heidelbeerextrakt Kapseln (pure encapsulations);** 3 x tgl. 1 Kapsel (80 mg Extrakt pro Kapsel)
- **Heidelbeer E GPH Kapseln (Gall Pharma);** 3 x tgl. 1 Kapsel (400 mg Extrakt pro Kapsel?)

Indischer Nierentee = Java-Tee (*Orthosiphon stamineus*)

„Java-Tee“ wird in Südostasien genutzt bei Blasenentzündungen, Nierensteinen, Diabetes, Rheuma etc.

Die Blätter enthalten Polyphenole (v. a. Rosmarinsäure) und Saponine.

Nachgewiesene Effekte:

- In vitro hemmt der alkoholische Blattextrakt die Pankreaslipase.
- Studie: Kalorienreich gefütterte Mäuse erhielten täglich 200 – 400 mg/kg Pflanzenextrakt.
 - ⇒ relativ geringere Gewichtszunahme
 - ⇒ Leberwerte und Triglyzeride hielten sich in Grenzen
 - ⇒ Nüchternblutzuckerwerte sanken
 - ⇒ Insulinresistenz besserte sich
 - ⇒ Fettspeicherung in der Leber reduzierte sich

(Seyedan A et al. Antiobesity and lipid lowering effects of *Orthosiphon stamineus* in high-fat-diet-induced obese mice. *Planta Med* 2017; 83: 684-692)

Knoblauch (*Allium sativum*): Spezifikum bei Arteriosklerose und Bluthochdruck

„*Im vergangenen Jahr machte ein Kollege die mir von ihm persönlich übermittelte Feststellung, dass der Knoblauch auch imstande ist, den Blutzucker zu reduzieren.*“ (vgl. G. Madaus, 1987; 3/474)

„*Für durch Streptozotocin-Behandlung diabetisch gewordene Ratten konnte durch orale Gabe von Knoblauch-Extrakten eine antidiabetische Wirkung festgestellt werden.*“ (vgl. Blaschek 2016: 60)

Praxistipp: Ayurvedischer Knoblauchtrank

1 – 2 unbestrahlte Bio-Knoblauchzehen fein zerkleinert

½ Bio-Zitrone, frischer Presssaft

½ - 1 TL Ahornsirup

150 – 200 ml (15 – 20 Minuten lang) abgekochtes trinkwarmes Wasser

Mischen; kurmäßig mindestens 2 – 6 Wochen lang täglich 1 – 2 Glas trinken.

Vorsicht bei Knoblauchallergie & Niederblutdruck. Nur in Maßen für Schwangere & Stillende geeignet.

Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)

>Reiniger der Bauchorgane<

„*Wichtig ist das Mittel (*Taraxacum*) auch bei der Behandlung von *Diabetes mellitus*.*“ (Gerhard Madaus, 1938; 11: 2679)

Heileigenschaften:

- Harntreibend (v. a. saluretisch)
- Gallenflussanregend
- Verdauungsfördernd
- Tumorwachstumshemmend
- Antidiabetisch?

Praxistipp bei Fettleber

- **Taraxacum Stanno cultum Rh Dil. D3** (Weleda); zur Einleitung der Zinntherapie 2 x tgl. 15 – 20 Tropfen.
- **Hepatodoron Tabletten** (Weleda); 2 x tgl. 3 Tabletten langsam zerkauen.
- **Stannum metallicum 0,4% Salbe** (Weleda); zur täglichen Lebereinreibung.
- **Metahepat Injektionslösung** (meta Fackler); 2 x wöchentlich subkutan im Bauchraum injizieren oder täglich 1 Ampulle im Mund zerstäuben.
- Ergänzung: Alkohol & Apfelsaft reduzieren.

metaharonga Mischung (meta Fackler)

Zusammensetzung: Asa foetida D3 (Teufelsdreck), Eichornia D2 (Wasserhyazinthe), Haronga Urtinktur (Drachenblutbaum), Nux vomica D4 (Brechnuss), Okoubaka D2 (Urwaldbaum), Syzygium jambolanum Urtinktur (Jambulbaum), Taraxacum D1 (Löwenzahn).

Leitsymptome der exokrinen Pankreasschwäche:

- Blähungen
- Klebriger Stuhl
- Erhöhter Stuhlfettgehalt
- Voluminöse Stühle
- Dysbiose
- Nahrungsunverträglichkeiten

Leitsymptome der Pankreatitis:

- Gewichtsverlust
- Übelkeit/Appetitlosigkeit
- Erhöhte Amylase und Lipase im Blut

Merke: Generell mit der Bauchspeicheldrüse assoziiert sind chron.-rezidiv. Scheiden-/Hautpilz, Neurodermitis und Psoriasis.

Was der Bauchspeicheldrüse bei langfristiger Exposition schadet:

- Alkohol
- Zucker & Glukosesirup
- Zuckerersatzstoffe
- Quecksilber
- Pestizide
- Benzol
- Cortison

Okoubaka aubrevillei (Westafrikanischer Urwaldbaum)

„Stark schwankende Blutzuckerspiegel lassen sich in manchen Fällen mit Okoubaka stabilisieren.“ (vgl. Kunst M. 1972)

- Westafrikanischer Urwaldbaum.
- Heiliger Zauberbaum der afrikanischen Medizinmänner; Universalantidot.
- Die Rinde enthält vor allem Gerbstoffe (Catechine, Phenolkarbonsäuren).

Bewährt haben sich die Tiefstpotenzen oder Mischungen mit Okoubaka besonders bei:

- Reisediarrhoe, Gastroenteritis und Zustand nach Darminfekten
- Lebensmittelvergiftungen; bindet Darmgifte und Amalgam.
- Übelkeit unter Chemotherapie
- Immunmodulation & Krebsbegleitbehandlung (Darm, Pankreas)
- Allergien & Nahrungsunverträglichkeiten
- Diabetesbegleitbehandlung, vor allem bei Schwangerschaftsdiabetes

Praxistipps zur Entlastung des exokrinen und des endokrinen Pankreas:

- Okoubasan D2 Tabletten oder Tropfen (Sanum)
- Okoubaka D3 Globuli (verschiedene Hersteller)
- Metaharonga Mischung (meta Fackler)

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

„**Von 31** (durch eine japanische Arbeitsgruppe in 2006) **geprüften Pflanzen – darunter auch etliche Labiaten** (*Mentha piperita, Origanum majorana, Ocimum basilicum, Origanum vulgare, Satureja montana, Thymus vulgaris, Salvia officinalis*) – bewirkte Rosmarin die stärkste Inhibition der Alpha-Glucosidase. Der oral gegebene Extrakt verminderte den postprandialen Blutzuckeranstieg bei Mäusen nach Saccharose- bzw. Maltose-Mahlzeiten. (...) Rosmarin-Extrakte beeinflussen den Blutzucker-spiegel auf mehreren Ebenen positiv, indem sie die – vaskulär besonders problematischen – postprandialen Spitzen glätten, die Insulin-Ausschüttung steigern und die periphere Insulin-Sensitivität erhöhen.“ (Ulrich Meyer 2009)

Weitere Heileigenschaften: Antibakteriell, antimykotisch, choloretisch, hepatoprotektiv, kreislaufanregend, ...

Anmerkungen:

- Rudolf Steiner bezeichnete Rosmarin als die **>Tanne unter den Lippenblütlern<** und wies darauf hin, dass bei Diabetes die Ich-Kräfte gestärkt werden müssten.
- Rosmarin **>befeuert den Stoffwechsel<** (W. Pelikan), regt den Kreislauf an, erweckt den Geist an und stärkt den Bewusstseinspol des Menschen.
- In der Anthroposophischen Medizin findet Rosmarin unter anderem Einsatz bei Metabolischem Syndrom.

Praxistipps

- **Ceres Rosmarinus Urtinktur**
3 x tgl. 5 – 6 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.
- **Rosmarinus, Oleum aeth. 10%, Badezusatz** (Wala); 2 – 3 x wöchentlich „zur Anregung der Wärmeorganisation bei Stoffwechselschwäche“.
- **Rosmarin-Salbe 10%** (Weleda); „zur Anregung der Wärmeorganisation bei Stoffwechselschwäche, bei Störungen der Durchblutung und Ernährung von Gewebe“ – bei diabetischer Polyneuropathie zur Fuß- und Wadeneinreibung im Wechsel mit **Horvi-Enzym Serpalgin Salbe** oder mit **Horvi-Enzym Crotalus Salbe**.

Safran (Crocus sativus)**Einige nachgewiesene Heileigenschaften:**

- Angstlösend
- Antidepressiv
- Antidiabetisch
- Antientzündlich
- Antiepileptisch
- Antioxidativ
- Aphrodisierend
- Euphorisierend
- Fruchtbarkeitssteigernd (Spermamotilität)
- Neuroprotektiv
- Thrombozytenaggregationshemmend (vgl. Nieber K. u. Kollegen, 2012)

Praxistipps:

- **Safrantee:** 4 – 5 Safranfäden (z. B. von Sonnentor/Bioladen) mit 50 bis 80 ml Wasser heiß überbrühen, auf Trinkwärme abkühlen lassen, umrühren und mitsamt den Fäden trinken; jeden Morgen nüchtern ein Tässchen.
- **Cefasafra Hartkapseln;** langfristig morgens 1 – 2 Kapseln

Schwarzkümmel (Nigella sativa)**In klinischen Studien erwies sich****Schwarzkümmelsamenpulver und –öl als hilfreich bei:**

- **Übergewicht:** Durch die tägliche Zufuhr von 2 g Pulver oder 5 ml Öl über 13 Wochen hinweg nahmen die Probanden durchschnittlich 1,8 kg ab und der BMI sank um 0,85 kg/qm.
- **Diabetes:** Durch die tägliche Zufuhr von Schwarzkümmel (2 g Samenpulver) nahmen der Nüchtern-Blutzucker durchschnittlich um 18 mg/dl und das Cholesterin um 23 mg/dl ab. Nach einem Jahr nahm auch die Insulinresistenz ab.
- **Diabetische Nephropathie:** Täglich 2,5 ml Schwarzkümmelsamenöl bewirkte eine Senkung von Blutzucker, Harnstoff, Kreatinin und Proteinurie sowie einen Anstieg der GFR.
- Außerdem empfiehlt sich Schwarzkümmel bei **Allergien** und **Autoimmunerkrankungen** wie rheumatoide Arthritis oder **Hashimoto-Thyreoiditis** sowie bei **Ekzemen**, **Verdauungsstörungen**, **PMS-Mastalgie**, begleitend bei **Alzheimer** und **Demenz**, etc.

(vgl. Vlachoannis J. u. Chrubasik-Hausmann S.: Schwarzkümmel; Z. f. Phytother. 2019; 40: 68-72)

Tanne (Abies alba)

„**Harze sind stoffgewordenes Sonnenlicht**“ (W. Pelikan)

„**Tannenharz hat Rudolf Steiner zur Behandlung des Diabetes empfohlen. Es wird hierbei an eine ichkräftigende Wirkung zu denken sein, (...).**“ (Wilhelm Pelikan II / 32)

Praxistipp: Bei leichten Formen des Altersdiabetes sollten Injektionskuren mit Tannenmistel versucht werden, z. B. **Iscucin Abietis Potenzreihe I ⇒ II** (Wala) oder **Abnoba Viscum Abietis D20, D10, D6, 0,02 mg ⇒ 0,2 mg**; Anwendung: 2 bis 3 x wöchentlich subkutan injizieren.

Anmerkung: Ansonsten kommen bei Diabetes mellitus wie auch bei Pankreastumoren und Pankreaskarzinom

Mistelinjektionskuren in Frage mit

- **Ahornmistel** (Abnoba Viscum Aceris z. B. D6 ⇒ 0,02)
- **Apfelmistel** (Iscucin Mali oder Abnoba Viscum Mali)
- **Eichenmistel** (Iscucin Quercus)

Wichtig: Die Mistelinjektionskuren sollten unbedingt therapeutisch begleitet werden, da die Wirtsbaumwahl wie auch die richtige Dosierung eine engmaschige Betreuung und viel Erfahrungen mit der Misteltherapie voraussetzt.

Praxistipp: Ergänzung bei Pankreaskarzinom:

- Pankreas/Meteoreisen Amp. (Wala), 2 – 3 x wtl. s.c.
- Metaharonga oder Okoubaka D2 oder D3
- Heidelbergers 7-Kräuterstern
- Kurkuma/Curcumin

Wegwarte (Cichorium intybus)

„**Die Zichorie ist nach den Schilderungen Rudolf Steiners ein Universalstoffwechselfmittel.**“ (H. H. Vogel 1993)

Anm.: Die Asche enthält reichlich Phosphor und Kiesel-säure. Wegwarte wirkt als relativ süße Bitterpflanze bevorzugt auf Leber-Galle, Milz und Bauchspeicheldrüse.

Praxistipp:**Cichorium / Pancreas comp., Glob./Amp. (Wala)**

Zus.: Cichorium intybus D3 (Wegwarte), Pankreas suis D4 (Schweinepankreas), Stibium metallicum D5 (Antimon)

Hauptanwendungsgebiet: Dünndarm-Geschwüre sowie exokrine Pankreasschwäche und damit zusammen hängende Nahrungsunverträglichkeiten.

Dosierung: 2 – 3 x tgl. 10 Glob. im Mund zergehen lassen oder 2 – 3 x wtl. 1 Amp. s.c. im Bauchraum injizieren.

Ceylonzimt (Cinnamomum verum = C. zeylanicum)

Nachgewiesene Effekte: Antibakteriell, antimykotisch, antiphlogistisch, spasmolytisch, karminativ.

Eine antidiabetogene Wirkung wird seit Jahren diskutiert:

- Eine blutzuckersenkende Wirkung wurde im Reagenzglas und an Mäusen nachgewiesen. „**Unter der Einnahme von Zimt (1g, 3g, 6g wurden untersucht) kam es zu einer Reduktion der Nüchtern glukose um 18% bis 29% und einer Reduktion der Triglyceride, Cholesterin und LDL-Cholesterin.**“ (M. Girke 2010 / 316)
- Auch in klinischen Studien erwies sich die Zufuhr von 1 – 6 g Zimtrinde täglich als antidiabetisch – es ließen sich dadurch signifikant der Nüchternblutzuckerwert und das Gesamtcholesterin absenken.
- In nachfolgenden klinischen Studien erreichte man nur eine geringfügige Absenkung des Nüchternblutzuckers.

Praxistipp: Blutzuckerregulat nach Dr. Michalzik (Zimt, Q10, Curcuma, Grüner Kaffee, Reishi, Cordyceps, Opuntia, Zink, Selen, alpha-Liponsäure, Taurin, Chrom, Vitamin D, Mumijo Shilajit); 3 x tgl. 1 Kaps.

Merke: Chinesische Zimtrinde enthält viel mehr Cumarin. Leberschädigend und krebserregend ist vor allem synthetisches Cumarin!

Ceylonzimt (Cinnamomum verum = C. zeylanicum)

Nachgewiesene Effekte: Antibakteriell, antimykotisch, antiphlogistisch, spasmolytisch, karminativ.

Eine antidiabetogene Wirkung wird seit Jahren diskutiert:

- Eine blutzuckersenkende Wirkung wurde im Reagenzglas und an Mäusen nachgewiesen. „**Unter der Einnahme von Zimt (1g, 3g, 6g wurden untersucht) kam es zu einer Reduktion der Nüchtern glukose um 18% bis 29% und einer Reduktion der Triglyceride, Cholesterin und LDL-Cholesterin.**“ (M. Girke 2010 / 316)
- Auch in klinischen Studien erwies sich die Zufuhr von 1 – 6 g Zimtrinde täglich als antidiabetisch – es ließen sich dadurch signifikant der Nüchternblutzuckerwert und das Gesamtcholesterin absenken.
- In nachfolgenden klinischen Studien erreichte man nur eine geringfügige Absenkung des Nüchternblutzuckers.

Praxistipp: Blutzuckerregulat nach Dr. Michalzik (Zimt, Q10, Curcuma, Grüner Kaffee, Reishi, Cordyceps, Opuntia, Zink, Selen, alpha-Liponsäure, Taurin, Chrom, Vitamin D, Mumijo Shilajit); 3 x tgl. 1 Kaps.

Merke: Chinesische Zimtrinde enthält viel mehr Cumarin. Leberschädigend und krebserregend ist vor allem synthetisches Cumarin!

Quellen & Literaturtipps

- Frohne u. Pfänder: Giftpflanzen; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 3. Auflage 1987
- Nieber K., Berger F., Hensel A.: Crocus sativus L. ist nicht nur ein Gewürz – die neuroprotektive Wirkung eines Safranextrakts: Zeitschrift für Phytotherapie 2012; 33: 263-271
- Blaschek, W.: Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 6. Aufl. 2016
- Girke M.: Innere Medizin – Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin; Salumed Verlag 2010
- Kianbakht S., Abasi B., Dabaghian FH.: Anti-hyperglycemic effect of Vaccinium arctostaphylos in type 2 diabetic patients: a randomized controlled trial. Forsch Komplementmed 2013; 20: 17-22
- Kunst M.: Okoubaka, ein neues homöopath. Arzneimittel. Allg. Hom. Ztg. 217, 116-121 (1972)
- Li, Y. et al.: Artemisinin target GAGA receptor signaling and impair alpha cell identity, Cell 2016, doi:210.1016/j.cell.2016.11.010, zitiert nach Zeitschrift für Phytotherapie 2017, 38(2): 87
- Li, Y. et al.: Effect of Gymnema sylvestris, Citrullus colocynthis and Artemisia absinthium on blood glucose and lipid profile in diabetic human. Acta Poloniae Pharmaceutica 2015, 72 (5): 981-985
- Ludvik B.H. et al.: The effect of Ipomoea batatas on glucose metabolism and serum cholesterol in patients with type 2 diabetes; Diabetes Care 2002; 25: 239-240
- Madaus, G.: Lehrbuch der Biologischen Heilmittel; Mediamed Verlag Ravensburg 1987
- Madejsky, M.: Praxishandbuch Frauenkräuter; AT Verlag CH-Aarau 2019
- Meyer, U.: „Tau des Meeres“ – Rosmarinus officinalis als Heilpflanze; Merkurstab 5/2009: 455-469
- Seyedan A et al.: Antiobesity and lipid lowering effects of Orthosiphon stamineus in high-fat-diet-induced obese mice; Planta Med 2017; 83: 684-692
- Uehleke, B.: Ist Vaccinium arctostaphylos wirksam bei Typ-2-Diabetes? (Zeitschrift für Phytotherapie 2014; 35: 228-229)
- Pelikan, W.: Heilpflanzenkunde Bd. I/II/III; Philosophisch-Anthroposophischer Verlag am Goetheanum, CH-Dornach, 2. Auflage 1977
- Wegener T, Melzig MF, Görne RC: Wirkungen des Presssaftes aus Artischockenblütenknospen beim metabolischen Syndrom; Zeitschrift für Phytotherapie 2017; 38: 206-211.
- Vlachojannis J. u. Chrubasik-Hausmann S.: Schwarzkümmel: Medizin-Tipp aus der Bibel, Evidenz der Wirksamkeit Teil 2; Zeitschrift für Phytotherapie 2019; 40: 68-72
- Wehland, M.: Die moderne Haferkur; Eigenverlag 2022
- Wilkens J.: Misteltherapie – Differenzierte Anwendung der Mistel nach Wirtsbäumen; Sonntag Verlag 2006
- Wilkens, J. u. Böhm G.: Misteltherapie bei Krebs; Kösel Verlag 2006
- Zerm R.: Die Bedeutung der Ernährung am Beispiel von Hafer und Insulinresistenz; Merkurstab 5/2009: 485-493.

Bezugsquellen:

Der Kräutergarten, Pestalozzistr. 3, 80469 München, www.muenchner-kraeutergarten.com
Linden Apotheke, Roland Andre, Kellerstr. 38, 85276 Pfaffenhofen, Tel. 08441-76464, info@lindenapo-paf.de