

# DIABETES AUS ANDERER SICHT

Dr.med.Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2011

---

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes mellitus. 1960 litten 0,6% der Deutschen an Diabetes, 1988 4,1% und heute sind es 10% (rund 8 Millionen Menschen). Der Diabetes kostet 20% der Ausgaben der Krankenversicherung. Dies sind jährlich 40 Milliarden Euro. 20 Milliarden kosten die Spitalbehandlungen dieser Krankheit und ihrer Komplikationen, 11 Milliarden kosten die Medikamente, und 6 Milliarden (1/8 der Kosten) die Diabetesberatungen.

Die massive Zunahme des Diabetes mellitus trotz dieses grossen finanziellen Aufwandes zeigt genauso wie bei den anderen Zivilisationskrankheiten, dass unsere moderne Medizin in ihrer Aufgabe, diese zu verhüten und zu heilen, versagt hat. Sie zeigt uns, dass ein grundlegendes „Missverständnis“ zwischen unserer modernen Medizin und der Biologie des Menschen besteht.

Der antike Begriff Diabetes mellitus heisst: „honigsüßer Durchfluss“. Bekanntlich ist dabei der Blutzucker erhöht (Hyperglykämie). Ist der Diabetes latent, so misst man Blutzuckerspiegel in Nüchternheit zwischen 6,1 und 7,0 Millimol pro Liter. Bei höheren Werten ist die Krankheit manifest. Oft allerdings wird der Diabetes zu spät erkannt. Ist er noch latent, so steigt der Blutzuckerspiegel nur bei besonderer Belastung über die Norm (kohlenhydratreiche Mahlzeit) oder in der Schwangerschaft. Beim manifesten Diabetes dagegen misst man ständig zu hohe Werte, auch nachts. Dadurch werden schliesslich die Nieren mit der Rückresorption überfordert. Nun scheidet der Kranke grosse Mengen zuckerhaltigen Urins aus, Ketonensäuren und Azeton. Er trocknet aus und leidet an grossem Durst, an immenser Schwäche und schlussendlich an Benommenheit, bis hin zum Verlust des Bewusstseins (Coma diabeticum). Es besteht eine lebensgefährlicher Mineralstoffwechselstörung mit massiver Übersäuerung (Ketoacidose).

Sind wir gesund, so wird der Blutzuckerspiegel in präzisen Schranken gehalten. Das Hormon Insulin bilden die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse. Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es die Zellmembranen für den Einstrom von Traubenzucker öffnet. Damit ist Insulin lebensnotwendig, denn wenn es fehlt, hungern die Zellen. Glucose dient der Zellatmung und der Herstellung unzähliger Molekülbausteine.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel rasch ab. Bei körperlicher Anstrengung im Hungerzustand oder wenn ein Diabetiker eine zu hohe Insulindosis gewählt hat, kann der Blutzuckerspiegel zu tief absinken. Wir leiden dann an einer Hypoglykämie mit Zittern, Benommenheit Schwäche und Angst. können wir in dieser Situation keine Nahrung zu uns nehmen, so reagieren die Hormone Cortisol, Adrenalin und Glucagon und heben den Blutzucker rasch an, denn nur so kann eine gefährliche Unterzuckerung des Gehirns verhindert werden.

Aus süßen Speisen, Weissmehlspeisen, gesüßten Limonaden, Teigwaren, hellem Brot und Backwaren die aus hellem Auszugsmehl gefertigt sind, wird Zucker rasch und in grosser Menge freigegeben (schnelle Kohlenhydrate). Der gesunde Organismus reagiert hierauf prompt mit kräftiger Insulinausschüttung. Danach aber sinkt der Blutzucker zu tief ab. Heisshunger, Schwäche, Zittern, Gereiztheit und Unruhe zwingen uns wieder schnelle Kohlenhydrate zu essen. Dabei steigt der Insulinbedarf und Insulinspiegel immer höher an und auch die Stresshormone werden vermehrt freigesetzt. Die meisten Menschen leiden an diesem Phänomen als Folge ihrer Fehlernährung.

Die Transportproteine der Zellmembranen sind überfordert. Es entsteht Insulinresistenz und damit der Diabetes des Typs II, Früher nannte man diese Form mit Insulinresistenz bei zu hohem Insulinspiegel Altersdiabetes. Heute tritt er bei übergewichtigen Menschen schon in jungen Jahren, gar schon bei Kindern auf

(metabolisches Syndrom). Genetische Schwächen werden unterschiedlich beurteilt. Die massive Zunahme des Diabetes Typ II zeigt aber, dass die Gene nicht die Hauptursache sein können.

Die industriell verkünstelte Nahrung enthält viel Fruktose als Geschmackverstärker, auch in rezenten Präparationen. Fruktose dringt ohne Insulin in die Zellen ein. Darum erzeugt sie kein Sättigungsgefühl. Darum nehmen wir mit industriell vorbereiteten Nahrungsmitteln massiv zu. Künstliche Süsstoffe sind ebenfalls trügerisch, denn sie täuschen Zucker vor und führen so zu sinnloser Insulinausschüttung und damit zu Heisshungeranfällen. Darum sind sie zur Gewichtsreduktion ungeeignet und in jeder Situation zu vermeiden.

Bei der Hälfte der Menschen mit frisch diagnostiziertem Diabetes Typ II verschwindet die Krankheit durch eine Gewichtsreduktion um 10 Kg. Doch hält eine Gewichtsreduktion durch blosse Kalorienreduktion und Bewegung in aller Regel nicht an („Jojoeffekt“). Diabetes II ist ein Zivilisationsphänomen, eine durch industrielle Fehlernährung und Bewegungsmangel erzeugte Stoffwechselstörung.

Die Therapie der Wahl ist deren grundlegende Korrektur des Stoffwechsels durch eine Heildiät aus lebendiger vegetabiler Frischkost (Rohkost) über mehrere Wochen bis zum Erreichen des Idealgewichts, unter Weglassen von Zucker, Alkohol und allen Reizstoffen (Bohnenkaffee) und aller industriellen Produkte, eine Regulierung des Schlafes (frühes Schlafen für mindestens 8 Stunden an frischer Luft), häufige sommerliche Besonnung von 1/2 Stunde ohne Sonnenschutzgrème, da diese die Vitamin D-Bildung verhindern (Menschen mit Vitamin D-Mangel haben doppelt so häufig Diabetes) und täglich mindestens einer Stunde tüchtigen Gehens in freier Natur. Dabei normalisiert sich der Blutdruck und der Nüchternblutzucker relativ rasch und definitiv, Fettleibigkeit und Bluthochdruck verschwinden allmählich, zuverlässig und für immer. Man erhält seine frühere schöne Körperform zurück und ein neues, noch nie gekanntes Wohlbefinden und neue Lebensfreude. Eine Therapie, die sich lohnt.