

Vier Fachleute – vier Behandlungsstrategien Phytotherapie bei Typ-2-Diabetes

Westliche Phytotherapie bei Typ-2-Diabetes



Die Sichtweise des Typ-2-Diabetes unterscheidet sich in der Naturheilkunde in keiner Weise von derjenigen der

westlichen Medizin. Der therapeutische Schwerpunkt der Naturheilkunde liegt jedoch bei Maßnahmen zur Reduktion der Insulinresistenz, d. h. der Typ-2-Diabetiker muss seine (meist) vorhandene Adipositas abbauen, damit der Blutzucker mit weniger Medikamenten eingestellt werden kann. Dies ist wichtig, da blutzuckersenkende Medikamente vom Typ der Sulfonylharnstoffe und das Insulin zwar die Progredienz der Mikroangiopathie, aber nicht die der Makroangiopathie hemmen.

Im Zentrum der naturheilkundlichen Therapie stehen damit regelmäßige **Bewegung** und Sport zum Erhalt bzw. Aufbau der mit Insulinrezeptoren reichlich ausgestatteten Muskelfasern und zur Reduktion des Körperfettanteils sowie die **Diabetesdiät** mit hohem Anteil an Gemüse und zuckerarmem Obst. Mono- und Disaccharide müssen allerdings gemieden werden, da diese zu unerwünschten Blutzuckerspitzen führen.

Unterstützend zur Diät können **Phytotherapeutika** wie die Quellstoffe **Guarkernmehl** oder **Flohsamenschalen** verabreicht werden, die die Kohlenhydratresorption aus dem Duodenum behindern und infolge dessen die Insulinausschüttung reduzieren. Die Effekte sind jedoch relativ gering. Für die Flohsamenschalen, die die Gallensäuren binden, wurde zudem eine Reduktion des Ge-

samtcholesterins um ca. 10% dokumentiert. Hemmstoffe der α -Amylase wie Presssaft von *Momordica charantia* L. (Balsambirne) wurden noch nicht ausreichend klinisch untersucht, um Empfehlungen auszusprechen. **Knoblauch** hat antioxidative und antientzündliche Eigenschaften und soll ein Insulinsensitizer sein. Bei ihm wird eine günstige Beeinflussung der Progredienz des Diabetes und des Auftretens von Komplikationen in kleinen klinischen Studien beschrieben.

Eine ärztlich verordnete, medikamentöse Diabetestherapie darf auf keinen Fall selbstständig durch den Patienten mit pflanzlichen Zubereitungen ersetzt werden, allerdings ist eine diesbezügliche Therapieunterstützung bei nicht insulinabhängigem Diabetes mellitus (NIDDM) durchaus nützlich.

Therapiestrategie

- **Guar** (Guarkernmehl): In der 1. Behandlungswoche tgl. 7 g vor dem Frühstück. Ab der 2. Behandlungswoche tgl. je 7 g vor dem Frühstück und vor einer anderen Hauptmahlzeit (Mittag- oder Abendessen). Je nach Stoffwechsellage Steigerung bis auf 3 × 7 g tgl., jeweils vor den Hauptmahlzeiten.

- **Flohsamenschalen**: Einnahme 3 × 10 g tgl., jeweils 30 min vor den Mahlzeiten.

- **Knoblauchzwiebel**: 900–1200 mg Knoblauchpulver/Tag.

Prof. Dr. med. Karin Kraft
Lehrstuhl für Naturheilkunde
Zentrum für Innere Medizin
Universität Rostock
Ernst-Heydemannstr. 6
18057 Rostock
karin.kraft@med.uni-rostock.de

Chinesische Phytotherapie bei Typ-2-Diabetes



Im *Huangdi Neijing* wird die Erkrankung *Xiao Ke* – *Auszehrung-Durst-Erkrankung* erwähnt, heute allgemein

als Diabetes übersetzt. Grundsätzlich unterscheidet ein Arzt der chinesischen Medizin (CM) beim Typ-2-Diabetes (DM) mehrere Muster je nach individueller Ausprägung. Die wichtigsten und deren Therapie werden hier kurz ausgeführt.

DM des Oberen Erwärmers entspricht etwa einem Lungen-Yin-Mangel. Er ist gekennzeichnet durch **Lungen-Hitze**, die die Körpersäfte austrocknet. **Hauptsymptome** ▶ großer Durst, trockener Husten, Unruhe, **trockene Haut**, trockene rote Zunge mit oder ohne Risse und dünnem gelbem Belag. Puls kräftig und beschleunigt. **Phytotherapie** ▶ *Er Dong Tang* (Asparagus- & Ophiopogon-Dekokt). **Wirkung** ▶ Nährt Yin, generiert Körpersäfte, klärt Hitze.

DM des Mittleren Erwärmers entspricht etwa einem Magen-Yin-Mangel; es besteht ein Magen-Feuer, das das Magen-Yin verbraucht. **Hauptsymptome** ▶ **Heißhunger**, Polyphagie, oft Obstipation, Gewichtsverlust, gerötete Zunge mit trockenem, gelbem Belag. Puls schlüpfzig und kräftig. **Phytotherapie** ▶ *Yu Nu Jian* (Jade-Mädchen-Dekokt). **Wirkung** ▶ Eliminiert intensive Hitze vom Funktionskreis Magen und füllt Yin auf.

DM des Unteren Erwärmers: der Funktionskreis Niere ist geschwächt. Es kann ein Yin- oder ein Yang-Mangel überwiegen. Beim vorherrschenden **Yin-Mangel** bestehen Polyurie, trüber Urin, trockener Mund, rote Zunge

mit vermindertem Belag und ein fadenförmiger Puls. **Phytotherapie** ▶ *Liu Wei Di Huang Wan* (Rehmannia-Pille der 6 Geschmacksrichtungen). **Wirkung** ▶ Nährt Nieren-Yin. Beim dominierenden **Yang-Mangel** kommt es zu Polyurie, Impotenz, dunklem Teint, spontanem Schwitzen, blasser Zunge mit weißlichem Belag und tiefem und langsamem Puls. **Phytotherapie** ▶ *Jin Gui Shen Qi Wan* (Nieren-Qi-Pille aus dem goldenen Schrein). **Funktionskreis Milz**: ist die Instanz, die die aufgenommene Nahrung in neue Energie *Qi* transformiert. Eine Tonisierung der Milz ist beim Typ-2-Diabetes dringend notwendig. **Phytotherapie** ▶ *Ren Shen* (Radix Ginseng), *Huang Qi* (Radix Astragali), *Shan Yao* (Radix Dioscoreae Opposita), *Cang Zhu* (Rhizoma Atractylodis), *Bai Zhu* (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae). **Wirkung** ▶ Verbessern die Umwandlung der aufgenommenen Nahrung, regen den Stoffwechsel an und helfen bei der Ausscheidung von Nässe/„Schlacken“. Bei bereits bestehenden **Spätfolgen wie Durchblutungsstörungen und Parästhesien** werden die Rezepturen mittels blutbewegender Arzneien modifiziert, z. B. *Dan Shen* (Radix Salviae Miltiorrhizae), *Hong Hua* (Flos Carthami Tinctorii).

Zum Weiterlesen: Englert S. Das große Handbuch der Phytotherapie, Akupunktur und Diätetik. Kötzing: Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Würh; 2003

Prof. Dr. med. Stefan Englert
Marktstraße 8
88212 Ravensburg
dr-st-englert@web.de

Traditionelle Indische Medizin bei Typ-2-Diabetes



Die Traditionelle Indische Medizin (TIM) betrachtet Diabetes mellitus Typ 2 als lebensstilinduzierte Erkrankung.

Falsche Ernährung wie der exzessive Genuss von süßen Speisen, zu fetten, zu sauren und zu salzigen Speisen, zu viele Milchprodukte, Alkohol und die Nahrungsaufnahme im falschen Tagesrhythmus sind hierfür verantwortlich. Eine weitere Hauptursache ist mangelnde Bewegung, mentaler Stress und exzessive Lebensweise.

Prameha ist der Sanskritbegriff und bedeutet soviel wie „exzessives Wasserlassen“, ein typisches Symptom dieser Erkrankung. Von den 3 **Doshas** (Vata, Pitta, Kapha) wird vor allem **Kapha** angesammelt. Dies führt zur Bildung von **Ama** (Toxinen), die sich in Geweben und Flüssigkeiten wie **Rakta** (Blut), **Mamsa** (Muskel) und **Meda** (Fett) anreichern. Ursächlich ist ein gestörter Stoffwechsel, in dem anabole Prozesse überwiegen, was zur Anhäufung von Toxinen führt.

Therapiestrategie

Der Erfolg der Behandlung resultiert aus der Kombination von diätetischen Maßnahmen, der Steigerung körperlicher Aktivität, der Regulation geistiger Aktivitäten sowie der Verabreichung von Medikamenten.

Phase I – Innere Präparate

Aus ca. 3000 auf dem indischen Subkontinent verwendeten Heilpflanzen werden Rezeptkombinationen mit folgenden Eigenschaften individualisiert eingesetzt: blutzuckersenkend, insu-

linsteigernd, reich an Antioxidantien, mit gewebereparierenden Eigenschaften, mit immunologisch unterstützenden Eigenschaften.

Phase II – Innere und äußere Reinigungsmaßnahmen (Panchacharma)

Beim Typ-2-Diabetes werden Toxine ins Gewebe eingelagert und schädigen dieses fortwährend. Deshalb wird die Ausleitung von Toxinen mit **Poorvakarma** (äußeren Reinigungsmaßnahmen mit Kräuteröl oder/und Kräuterpulver) eingeleitet und durch die Gabe von inneren Präparaten unterstützt. Diese Behandlungsphase wird **Langhana** (Ausleitung) genannt. Nach dieser umfassenden Reinigungsphase schließt sich das **Rasayana** (Stabilisierung des Immunsystems mit innerlichen Kräuterezubereitungen) an.

🌟 **Merke: Eine präventive Strategie steht im Vordergrund!**

Dr. (India) Syal Kumar, MD, BAMS
Dr. med. Thomas Rampp

Institut für Naturheilkunde
am Lehrstuhl für Naturheilkunde
der Universität Duisburg-Essen
Kliniken Essen-Mitte/Knappschafts-Krankenhaus
Am Deimelsberg 34a
45276 Essen
TIM@kliniken-essen-mitte.de

Tibetische Medizin beim metabolischen Syndrom



Die Ursachen des metabolischen Syndroms sind komplex. Sie liegen hauptsächlich in einer gestörten Verdauung – *mazhuwai-ned*. Die Tibetische Medizin (TM) unterscheidet

entsprechend ihrem „Drei-Säfte-Konzept“ 3 Hauptkonstitutionen: *Galle – tripa*, *Schleim – bädken* und *Wind – rLung*. Da alle 3 Säfte einen allgemeinen und spezifischen Anteil am Vorgang der Verdauung haben, kann eine konstitutionelle Schwäche jeweils einen bestimmten Verdauungsabschnitt stören. Eine *Schleim*-Konstitution ist besonders anfällig für das metabolische Syndrom. Über- oder Unterfunktionen der Verdauungskräfte führen zu metabolischen Störungen: Eine **Störung des zerkleinernden Schleims** im Magen führt zu einer verlangsamt Verdauung und ist damit eine wichtige Ursache für chronische abdominale Erkrankungen, Übergewicht, Stoffwechselstörungen und Ödeme. Eine **Störung der verdauenden Galle** von Leber und Gallenblase führt zu Übersäuerung und ist damit Ursache von entzündlichen abdominalen Erkrankungen wie chronischer Kolitis, im weiteren von Endometriose, Durchblutungsstörungen und Hypertonie. Eine **Störung des feuerähnlichen Winds** in Magen und Dickdarm kann Magenprobleme, Reflux, Blähungen, Durchfälle und viele nervöse Störungen hervorrufen. Das metabolische Syndrom lässt sich mit den verschiedenen **diagnostischen Möglichkeiten** der TM erfassen, durch Befragung, klinische Untersuchung, v. a. durch Puls-, Zungen- und Urindiagnostik.

Therapiestrategie

Die Korrektur von Ernährung und Lebensstil stehen an erster Stelle.

Diätetik:

- Reduzierung der Menge an fester und flüssiger Nahrung
- Meiden von Alkohol, Salz, tierischen Fetten, Milchprodukten und Süßigkeiten
- Wichtig ist gekochtes, warmes und regelmäßiges Essen

🌟 **Tipp: Jeden Morgen vor dem Frühstück abgekochtes warmes Wasser mit frischem Zitronensaft oder Honig trinken.**

Lifestyle:

- Regelmäßige Bewegung
- Yoga, Atemübungen, Meditation
- Regelmäßiges Fasten
- Vermeidung von Aufenthalt in feuchter und kalter Umgebung

Innere Therapien:

Individuell angepasst

- Konstitutionsmittel
- Reinigungstherapien (Laxanzien, Emetika)
- phytomineralische Vielstoffgemische

Äußere Therapien:

- Moxibustion (besonders bei *Schleim*-verursachten metabolischen Erkrankungen), tibetische Moxibustionspunkte entlang der Brustwirbelsäule und auf dem Abdomen: BV 3, 4, 5, 12, 14, FAST 1, 2, 3
- *Hor-me* Therapie (milde Hitzetherapie mit warmem Öl, Muskatnusspulver und Kreuzkümmelsamen)
- Warme Salzpackungen

Dr. Pasang Y. Arya T. Sherpa
Sonja Marić, M. A.

Institut für Ost-West Medizin
Ärztliche Ausbildung Tibetische Medizin
Löwengasse 1
61348 Bad Homburg vdH
info@ostwestmedizin.de