



Welche Pflanzen senken den Blutzucker?

Von *apimanu MedJournal*

Erstellt am 1 Aug 2011 - 15:57

„Für alles ist ein Kraut gewachsen“, sagt man. Wir haben für Sie Pflanzen mit Blutzucker senkender Wirkung zusammengefasst.

Die Anwendung von Naturheilmitteln soll eine vom Arzt verordnete Diabetes-Therapie nicht ersetzen. Dieser Punkt ist klar und deutlich festzuhalten. Außerdem wichtig: Die Mittel nicht einfach auf eigene Faust zusammen mit vom Arzt verschriebenen Diabetes-Medikamenten einnehmen, die ebenfalls aufs Insulin zielen. Andernfalls riskiert man, dass der Blutzuckerspiegel allzu tief abstürzt (Unterzuckerung).

Professor Dr. Hubert Kolb vom Deutschen Diabetes-Zentrum in Düsseldorf meint: „Die Naturstoffe senken tatsächlich den Blutzucker, wenn auch einige in nur geringem Ausmaß. Der Effekt kommt dadurch zustande, dass die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse angekurbelt oder dass die Wirkung vorhandenen Insulins verstärkt wird, so dass wieder mehr Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Manche Pflanzen können sogar beides – und bewirken obendrein, dass Kohlehydrate aus der Nahrung verzögert ins Blut gehen, so dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigt. Allerdings kommen pflanzliche Blutzuckersenkern nur für Typ-2-Diabetiker in Frage, die noch Insulin bilden, das Hormon nicht bereits spritzen müssen.“

Typ-2-Diabetiker profitieren

Pflanzliche Blutzuckersenkern kommen also nur für Typ-2-Diabetiker in Frage. Diese leiden in der Regel nicht unter einem Insulinmangel, sondern unter einer Insulinresistenz. Das bedeutet, dass das Insulin zwar im Körper vorhanden ist, aber nicht Blutzucker senkend wirken kann. Eine Problematik, die bei Zuckerkranken zu beobachten ist, dass vermehrt Mängel auftreten. Wasserlösliche Mineralstoffe werden gehäuft mit dem Urin ausgeschieden. Daraus resultieren verschiedene Mangelerscheinungen wie zum Beispiel an Zink und Chrom. Ebenfalls nicht zu unterschätzen ist der Mangel an Vitamin D. Dies begünstigt die Entwicklung eines Diabetes mellitus und auch anderer Erkrankungen (z.B. Osteoporose, Prostata-, Dickdarmkrebs, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall). Personen mit Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes) die an Vitamin D Mangel leiden, können durch die Gabe von Vitamin D eine verbesserte Insulin-Sekretion erreichen. Neueste wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Vitamin D3 zu einer Verbesserung der Insulinsekretion beiträgt.

Pflanzen im Profil

Um welche Pflanzen handelt es sich also, die Blutzucker senkende Wirkung besitzen?

Wir stellen Ihnen einige vor:

- **Bittermelone:** Das auch Balsambirne oder Bittergurke genannte Kürbisgewächs heißt mit botanischem Namen *Momordica charantia*. Die Bittermelone wird in Indien als Gemüse geschätzt und ihre gesundheitsfördernde Wirkung ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Man weiß, dass sie neben Vitaminen und Mineralstoffen die wertvollen Eiweißsubstanzen Charantin und Momordin enthält: Beiden wird eine insulinähnliche Wirkung zugeschrieben, die erhöhte Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen kann. *Momordica* ist außerdem in der Lage, die Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm zu verzögern und dadurch den Anstieg des Blutzuckerwertes nach den Mahlzeiten zu verlangsamen.



- **Bockshornklee:** Der Samen der Pflanze wird in Asien als Gewürz verwendet und verleiht Curry seinen unverwechselbaren Geschmack. Der Extrakt ist Motor für die Insulinfabrik Bauchspeicheldrüse, Insulinverstärker und Blutzuckerbremse in einem. Eine zweimonatige Studie mit Typ-2-Diabetikern hat gezeigt, dass die Einnahme den HbA1C-Wert senkt. Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme blutverdünnender Mittel.
- **Brennnessel:** Die bei uns als Unkraut verkannte Pflanze soll, als Tee oder Sud getrunken, die Insulinproduktion fördern und den Blutzuckeranstieg nach dem Essen verzögern.
- **Coccinia indica:** ist eine kletternde, krautig verzweigte Pflanze, die weit verbreitet in Indien wächst. Seit vielen Jahrhunderten wird Coccinia indica in Indien im Rahmen der ayurvedischen Medizin zur Senkung des Blutzuckers verwendet. Dieses pflanzliche Produkt hat Blutzucker- und Blutfett senkende Eigenschaften und eignet sich zum begleitenden therapeutischen Einsatz zur Blutzucker Kontrolle, Verringerung der Insulinresistenz sowie Verringerung der Spätschäden bei Zuckerkrankheit.
- **Gymnapflanze:** Sie ist in Indien als „Insulin der Natur“ lange bekannt und geschätzt. In klinischen Tests bei einer Gruppe von Typ-2-Diabetikern mit einem HbA1C von 10 (und höher) hat sich binnen kurzer Zeit eine deutliche Senkung gezeigt (von 246 mg/dl auf 178 mg/dl). Zwei Stunden nach der Mahlzeit waren die Blutzuckerwerte um 28 Prozent minimiert. Untersuchungen haben ferner deutliche Hinweise gegeben, dass die in der Gymnapflanze enthaltene Asclepiadacaesäure die einzigartige Fähigkeit besitzt, geschädigte oder zerstörte insulin erzeugende Zellen wieder zu beleben.
- **Kaktusfeige:** Sie soll den Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigen lassen und die Insulinwirkung verbessern. Auch auf die Cholesterinwerte haben Kaktusfeigen einen günstigen Einfluss, und sie verdünnen das Blut. Deshalb Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme blutverdünnender Mittel.
- **Kletterrebe:** Die Blattpflanze aus dem südindischen Urwald hat in der Ayurveda-Medizin einen festen Platz. Sie gilt als Insulinmotor, Insulinverstärker und Blutzuckerbremse nach dem Essen. In einer Studie mit Typ-2-Diabetikern senkten täglich 400 Milligramm Kletterrebenextrakt binnen 18 bis 20 Monaten sowohl den Nüchternblutzucker als auch den Blutzuckerlangzeitwert (HbA1C).
- **Stevia:** So heißt ein in Südamerika beheimateter Strauch, dessen Blätter süßlich schmecken und den Blutzucker senken können. Stevia verstärkt Insulinproduktion und Insulinwirkung und drosselt die Zuckerfabrikation in der Leber. Dass dadurch der Blutzuckerspiegel sinkt, hat zuletzt eine dänische Studie mit Typ-2-Diabetikern gezeigt. Auch Personen mit hohem Blutdruck profitieren. Hinsichtlich Nebenwirkungen oder Allergierisiken gibt es bislang keine Bedenken.
- **Zimt:** Die Inhaltsstoffe des aus der Rinde des Zimtbaums gewonnenen Gewürzes verbessern die Insulinwirkung und damit die bei Typ-2-Diabetikern gestörte Zuckerverwertung. Eine Studie aus Pakistan ergab, dass Zimtextrakt den Blutzuckerspiegel binnen 40 Tagen um bis zu 29 Prozent senkt. Dazu reicht eine Menge von täglich einem Gramm. Anmerkung der Redaktion: ***Zimt in der hohen Dosierung mancher Nahrungsergänzungsmittel für Diabetiker kann Leber- und Nierenerkrankungen hervorrufen.***

Aufgaben des Insulins

Das Insulin hat eine Menge Aufgaben, die aber alle dem gleichen Ziel dienen: Regulierung des Zuckers in Blut und Körperzellen.

Diese Aufgabe gliedert sich auf in mehrere Unteraufgaben, die das Insulin zu erledigen hat:

- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Förderung der Zuckeraufnahme durch die Muskelzellen und andere Körperzellen



Welche Pflanzen senken den Blutzucker?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

- Förderung des Wachstums in Kindheit und Jugend
- Öffnung der Körperzellen für Aminosäuren
- Öffnung der Körperzellen für Mineralstoffe
- Senden von Sättigungssignalen an das Gehirn (Hypothalamus)
- Förderung der Umwandlung von Zucker in den Speicherstoff Glykogen in der Leber und Muskeln
- Umwandlung von Zuckerüberschüssen in Körperfett und Speicherung in Fettzellen.

Unter den körpereigenen Hormonen ist das Insulin das einzige, das den Gehalt des Zuckers im Blut, den sogenannten „Blutzuckerspiegel“ senken kann.

apimanu MedJournal

Apdo 362

03730 Xabia (Alacant) / Spanien

office@apimanu.com [1]

<http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:14): <http://www.medkom24.eu/node/14802>

Links:

[1] <mailto:office@apimanu.com>

[2] <http://www.apimanu.com/apimanu-MedJournal.html>