



DAS DREAM TEAM BEI DIABETES

Dass Brokkoli gesund ist, weiß heute schon jedes Kind. Mittlerweile ist der wichtigste Wirkstoff des Brokkoli, das Sulforaphan, aber – wie wir im letzten LEBE Magazin berichteten – zu einem der am besten untersuchten pflanzlichen Mittel mit einem schier unglaublichen Heilpotential avanciert. Die positive Wirkung auf den Darm,

der Zuwachs an Energie und der Rückgang von Entzündungen sind die ersten Erfahrungen, die jeder damit machen kann.

Überraschen wird der *Brokkoliextrakt* aber Diabetiker, jedoch in erster Linie in der Kombination mit dem *Coprinus Vitalpilz*. Die erforderliche Dosis: *Coprinus* 3x1 und *Brokkoli* 2x1 Kapsel. Möglicherweise kann man die Dosis auch individuell nach einem Monat senken, etwa *Coprinus* 2x1 und *Brokkoli* 1x1 Kapsel. Die Natursubstanzen wirken

Es war eigentlich purer Zufall. Gerade dabei, den Brokkoliextrakt für verschiedene Anwendungen zu testen, machten wir eine bahnbrechende Entdeckung: Kombiniert man die Einnahme von Brokkoliextrakt mit dem *Coprinus Vitalpilz*, normalisiert sich der Blutzuckerspiegel bei Diabetes Typ 2 (Altersdiabetes). Bei Diabetes Typ 1 wird der Blutzuckerspiegel ausgeglichen, ohne gefährliche Spitzen und Tiefen. Eine Sensation, wie wir finden und das ohne unerwünschte Nebenwirkungen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

jedenfalls regulierend und es gibt keine Gefahr bei falscher Dosierung. Eventuell kann man auf *Brokkoliextrakt* die eine oder andere Blähung bekommen.

WAS BEWIRKT BROKKOLIEXTRAKT BEI DIABETES?

Brokkoliextrakt wird im Darm in Sulforaphan, ein Senföl und antioxidativer Wirkstoff, umgewandelt. Es greift in Gene ein, die die

Zuckerproduktion in der Leber steuern, fährt die Zuckerproduktion zurück und wirkt gegen Insulinresistenz. Es verbessert Blutzuckerwerte, senkt Nüchternblutzucker und erhöht Serum-Insulin-Spiegel. Zusätzlich regeneriert es auch noch das Bauchspeicheldrüsengewebe und wirkt positiv bei einer Bauchspeicheldrüsenentzündung, die immer

auch eine Gefahr für die Entstehung von Diabetes oder Bauchspeicheldrüsenkrebs darstellt. Sulforaphan stärkt außerdem die antioxidative Leistung der Leber und wirkt nichtalkoholischer Fettleber – eine Schwachstelle bei Diabetikern – entgegen. Zusätzlich verbessert es die Gefäßsituation, senkt LDL-Cholesterin, fördert das „gute“ HDL-Cholesterin, reduziert Entzündungen, Bluthochdruck und oxidativen Stress, hebt niederen Blutdruck an.

SO WIRKT DER COPRINUS VITALPILZ

Der Pilz fördert die Insulinausschüttung, reguliert Blutzuckerschwankungen und senkt hohe Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetes. Bereits 90 Minuten nach der ersten Einnahme ist eine Blutzuckersenkung um 41 Prozent festzustellen. Nach drei Stunden beträgt sie immer noch 30 Prozent, nach weiteren sechs Stunden noch 20 Prozent. Die Erklärung dafür: Mit dem *Coprinus Pilz* steigt die Insulinempfindlichkeit der Zellen in der Peripherie, wie das auch Diabetes-Medikamente bewirken. So wird der Insulinresistenz, die mit gefährlichen Blutzuckerspitzen verbunden ist, entgegengewirkt und der Zucker wird in den Zellen besser verwertet. Zusätzlich werden die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse geschützt und, so lässt die Forschung vermuten, beim Typ-2-Diabetiker sogar etwas revitalisiert.

Das Duo wirkt der Insulinresistenz und ihren gefährlichen Blutzuckerspitzen entgegen. Der Zucker wird in den Zellen besser verwertet.

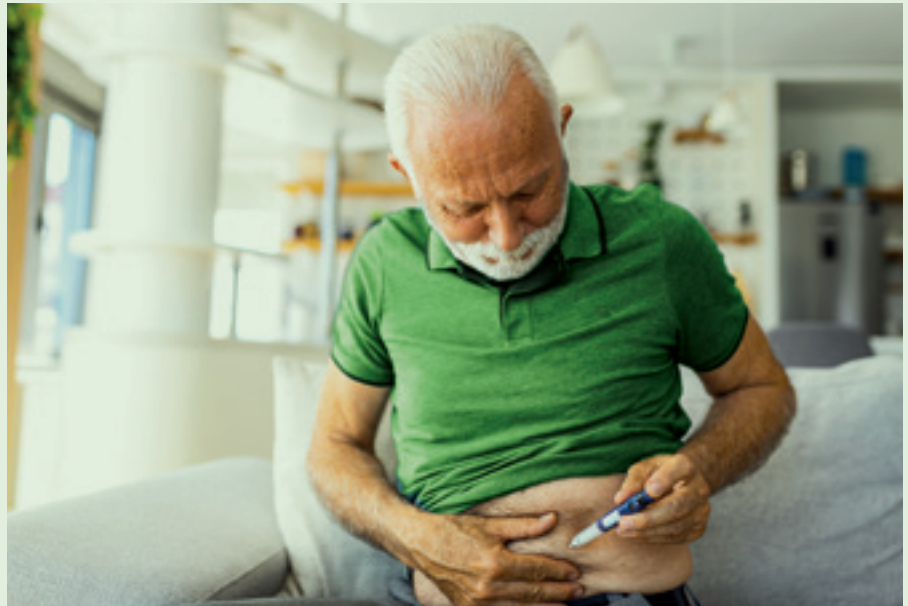
SENKT DEN LANGZEITZUCKER

Interessant ist die Senkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c durch den *Coprinus*, der Aussagen über den Verlauf der Blutzuckerwerte der letzten zwei bis drei Monate zulässt. Dafür scheint in erster Linie seine Aminosäure L-Ergothionein verantwortlich zu sein, die Arterien schützt, indem sie durch Absenkung des Langzeitzuckerwerts HbA1c Gefäßschäden durch Glykosylierungsprozesse („Verzuckerung“) reduziert.

SCHÜTZT DIE GEFÄSSE

Der Pilz schützt außerdem gegen Folgeschäden, die im Zuge von Diabetes auftreten können. Etwa wirkt der *Coprinus* stark antioxidativ, durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend. Man nimmt weniger leicht zu und LDL-Cholesterin sinkt leicht. Auch Triglyceride – oft bei Diabetikern erhöht und riskant für die Gefäße – werden durch den *Coprinus* reduziert. Der *Brokkoliextrakt* oder der *Coprinus Vitalpilz* alleine wirken unseres Wissens nach nicht annähernd so durchdringend. Erst die gleichzeitige Einnahme beider Natursubstanzen hat die außergewöhnlichen Erfahrungen ermöglicht.

GLÜCKLICHE KOMBINATION – DREI FALLBERICHTE



EIN MANN FINDET DIE ALTERNATIVE ZUM DIABETES-MEDIKAMENT

Schon der erste „Tester“, ein Mann um die 60 Jahre, der zu allem bereit war, da er vom blutzuckersenkenden Medikament so starken Durchfall bekam, dass er arbeitsunfähig wurde, ließ aufhorchen. Er konnte seinen Blutzuckerspiegel Woche für Woche senken – von 243 mg/dl Blutzucker nüchtern auf 148 mg/dl, dann auf 136 mg/dl, auf 128 mg/dl und die Woche darauf auf 120 mg/dl (trotz Schokolade-Ausrutscher). Und das ohne Medikament und sogar ohne Diät.

EINE FRAU SENKT INSULINBEDARF

Parallel dazu setzten wir bei einer 85jährigen, bereits insulinpflichtigen Frau mit Diabetes Typ 2 (seit 35 Jahren), *Brokkoliextrakt* und *Coprinus* ein. Ihr Insulinbedarf war zu Beginn noch gigantisch hoch. Sie spritzte morgens 18, mittags 16 und abends nochmals 15 Einheiten Insulin. Dazwischen hatte sie mehrmals, vor allem nachts, gefährlichen Unterzucker. Sie war im Krankenhaus zur neuerlichen Blutzuckereinstellung in drei Wochen angemeldet. Bis dahin griffen bereits der *Brokkoliextrakt* mit dem *Coprinus* dazu. Ihr Insulinbedarf sank nahezu sofort. Sie

benötigte nach drei Tagen morgens nur mehr acht Einheiten, mittags zwei und abends gar kein Insulin mehr. Im Krankenhaus konnte sie auf dreimal täglich je zwei Einheiten eingestellt werden und fühlt sich damit jetzt viel besser. *Brokkoliextrakt* und *Coprinus* nimmt sie weiterhin.


EIN MANN GLEICHT BLUTZUCKERKURVE AUS

Die Kombination überzeugte sogar bei Diabetes Typ 1. Ein 47jähriger Mann bekam dank der *Brokkoli-Coprinus*-Einnahme keine gefährlichen Blutzuckerspitzen und Unterzuckerung mehr. Die Blutzuckerkurve ist seitdem viel ausgeglichener.

BROKKOLI-COPRINUS BEI DIABETES-HUNDEN

Auf unsere vierbeinigen Freunde haben wir natürlich nicht vergessen. Diabetes bei Hunden kann sich wieder zurückbilden. Das haben wir mit unserer 14 Jahre alten Border Collie Hündin erlebt. Die beim Menschen so bewährte Kombination probieren wir gerade in Veterinärpraxen aus. Es „funktioniert“ genauso gut wie beim Menschen, nur eben mit kleinerer Dosis (kleine Hunde 1/4 und große Hunde 1/2 bis 3/4 der Dosis für Menschen).





FÜR DIABETIKER GÜNSTIGE NAHRUNGS- ERGÄNZUNG

Welche Natursubstanzen sind für Diabetiker ebenfalls besonders wertvoll und warum? Wir haben die besten für Sie zusammengestellt:

Bittermelone

Sie wirkt sich äußerst vorteilhaft auf den Zuckerstoffwechsel aus, den sie zumindest zu Beginn von Diabetes eventuell noch ausgleichen kann ohne weitere Maßnahmen. In der asiatischen Küche ist die gesundheitsfördernde Wirkung der *Bittermelone* bereits seit Jahrhunderten bekannt. Der konzentrierte Bittermelonen-Extrakt hat außerdem noch einen tollen Effekt: Man verliert damit sowohl Gewicht als auch Körperfett – ohne weitere Änderung des Lebensstils, wie eine japanische Studie zeigt. Ganz wichtig für alle, die keinen Sport machen können. Denn speziell das "viszerale Fett", das, wenn es im Übermaß vorhanden ist, besonders ungünstige, versteckte Körperfett zwischen den Organen, das sonst nur durch Sport abgebaut wird, wird durch Bittermelone-Kapseln mobilisiert und der gestörte Fettsäureabbau normalisiert.

Cordyceps Vitalpilz

Der *Cordyceps* unterstützt die bei Diabetes gefährdete Niere ganz enorm, selbst wenn schon Schäden eingetreten sind.

Aminosäuren L-Lysin und Glycin

Diese Aminosäuren dienen dem Kollagenaufbau. Es gibt Hinweise darauf, dass Lysin den Blutzuckerspiegel bei Typ-2-Diabetikern senkt. Glycin gibt Glykogen aus der Leber frei und hilft so ebenfalls den Blutzucker zu regulieren, bremst außerdem Diabetesfolgen wie Verzuckerung.

Aminosäure L-Arginin (in Endothel life)

Diabetiker haben häufig auch Atherosklerose. Bei Gefäßproblematiken wie Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, erhöhtem Homocystein und Diabetes ist die gefäßerweiternde Aminosäure L-Arginin im Endothel (Gefäßbinnenschicht) häufig im Defizit und seine schädliche Form (ADMA, asymmetrisches Dimethylarginin) stark erhöht – um bis zum 4-fachen sogar. Erhöhte ADMA-Spiegel sind deshalb ein Hinweis auf Arginin-Mangel, der ein sehr gefährliches Stickstoff-Defizit in den Gefäßen hervorruft, für Bluthochdruck und Oxidation

in den Gefäßen sorgt, oft auch noch für erhöhtes Cholesterin und Homocystein. Arginin kann den Beginn der Atherosklerose bremsen.

Mariendistel und Artischocke

Gegen Bildung einer Fettleber als häufige Begleiterscheinung des Diabetes.

Vitamin D

Das Sonnenvitamin verbessert die Insulinausschüttung und schützt insulinbildende Zellen.

Bei Typ-2-Diabetikern greift das Insulin nur mangelhaft (Insulinresistenz). Eine Studie mit 5000 IE Vitamin D pro Tag über ein halbes Jahr zeigte bei nahezu allen Teilnehmern eine Verbesserung der Insulinwirkung, da sich die Insulinsensitivität erhöhte und außerdem die Leistungsfähigkeit der insulinbildenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. In der Placebo-Gruppe waren keine derartigen Verbesserungen erkennbar. Vitamin D trägt zu einer besseren Einstellung des Blutzuckers bei Typ-2-Diabetikern bei.

Vitamin B-Komplex

Der Bedarf an B-Vitaminen ist bei Diabetes erhöht. B-Vitamine regeln den Um- und Abbau von Kohlenhydraten.

Acerola Vitamin C und Zink

Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße und wirkt, wie Zink, antioxidativ. Zink senkt Blutzucker und ist ein sehr wichtiges Spurenelement bei Diabetes, etwa zur Stabilisierung und Speicherung von Insulin. Bei Zinkmangel werden die Insulinproduktion und Glukoseverwertung, die Insulinsensitivität und die Aktivität zinkabhängiger Enzyme des Kohlenhydratstoffwechsels beeinträchtigt. Diabetiker sind immer im Zinkmangel, scheiden sie doch zwei- bis dreimal mehr Zink über die Nieren aus als andere und nehmen auch noch weniger Zink auf.

Magnesium

Diabetiker sollten besonders auf eine ausreichende Magnesiumversorgung achten. Denn in zahlreichen Untersuchungen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes wurde eine verringerte Magnesiumkonzentration im Blut nachgewiesen.