



Metabolisches Syndrom und Diabetes Mellitus Typ 2 in den Griff bekommen

Metabolisches Syndrom Diabetes Mellitus Typ 2



Das metabolische Syndrom und Diabetes Typ 2 sind vielschichtige Erkrankungen und auf das engste miteinander verquickt. In Deutschland werden derzeit ca. 7-8 Millionen Diabetiker behandelt. Man geht davon aus, dass die Anzahl der Menschen mit Metabolischem Syndrom, also Prädiabetes noch einmal genauso hoch ist.

Bei der Diabetes gilt insbesondere: „**Vorbeugen ist besser als heilen**“. Deshalb ist es wichtig Patienten auf die Ursachen und möglich präventive Maßnahmen aufmerksam zu machen.

Als Ursachen für Diabetes gelten:

Eine genetische Disposition gilt als gesichert, es lässt sich aber kausal bei Diabetes Typ 2 fast immer auch eine Adipositas festmachen, welche durchaus positiv auf körperliche Aktivität und Kohlehydrat reduzierte Kost anspricht. Insbesondere eine zu zuckerreiche Ernährung ist oftmals eine Ursache für Diabetes.

Weitere primäre Ursachen sind:

- Zu wenig Bewegung
- Rauchen
- schlechte Nachtruhe
- Stress und seelische Belastungen
- Virusinfektionen

Die Wirkung der Vitalpilze setzt auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig an, wodurch eine multikausale Erkrankung wie die Diabetes optimal therapiert bzw. präventiv vorgebeugt werden kann. So helfen Vitalpilze nicht nur das Gewicht zu reduzieren, sondern versorgen den Körper auch mit essentiellen Nährstoffen, sowie entgiften und reinigen den Körper. Vitalpilze haben eine anitvirale Wirkung und stärken das Immunsystem. Vitalpilze wie der Reishi haben zudem ein positive Wirkung auf das Schlafverhalten und wirken stressreduzierend.

Aber nicht nur das, einige Vitalpilze haben zusätzlich einen direkten blutzuckersenkenden Effekt!



Folgende Heil-/ Vitalpilze können bei Diabetes und Metabolischen Syndrom zum Einsatz gebracht werden:

- **Coprinus comatus**, der Schopftintling hat direkt Blutzucker senkende Wirkung und steht somit an erster Stelle der zu Verfügung stehenden Pilze.
2 Std. nach Einnahme reduziert sich der Zucker um ca. 40%. Coprinus ist reich an Vanadium .
Einnahme: 3 x 1-2 Pulver Kps. oder 3 x 1 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.
- **Maitake**, der Klapperschwamm reguliert die Insulinrezeptoren wodurch es zur Reduktion der Insulinresistenz kommt. Dadurch erhöht sich die Sensibilität für Insulin. Zudem ist Maitake sehr Vanadium haltig.
Einnahme: 2-3x 1-2 Pulver Kps. oder 3x1 Extrakt Kps. nach dem Essen.
- **Agaricus blazeii Murill**, ABM verlangsamt die Zuckerabsorption im Darm durch einen hohen Anteil an Chitin, Zellulose, Pektin und polymeren Polysacchariden.
Für Diabetiker Typ 1 ist ABM besonders hilfreich. Er reguliert das Immunsystem und schützt die restlichen B-Zellen des Pankreas vor dem Untergang.
Einnahme: 2-3x 1-2 Pulver Kps. vor oder zu dem Essen.
- **Reishi** senkt den Blutzucker durch die Verbesserung des Zuckerstoffwechsels in der Leber und regt die Insulinproduktion an. Auch sorgt er dafür, dass in den Muskeln mehr Glucose verbraucht wird.
Einnahme: 2-3x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.
- **Chaga**, seine Fähigkeiten den Blutzucker und den Cholesterin- und Triglyceridspiegel zu regulieren wurde durch Studien belegt. (Mizuno et al, 1999)
Einnahme: 2-3x 1-2 Extrakt Kps. vor oder zu dem Essen.

References:

Chihara G, Hamuro J, Maeda Y, Shiio T, Suga T, Takasuka N, Sasaki T. Antitumor and metastasis-inhibitory activities of lentinan as an immunomodulator: an overview. Cancer Detect Prev Suppl. 1987;1:423-443.

Konno D. G., Tortorelis S. A., Fullerton A. A., Samadi J., Hettiarachchi H. , A possible hypoglycaemic effect of maitake mushroom on Type 2 diabetic patients. Diabetic Medicine Volume 18, 2001, Issue 12, page 1010, Tae W. Oh , Yun A. Kim, Wook J. Jang , Jae I. Byeon, Chung H. Ryu, Jeong O. Kim and Yeong L. Ha. Semipurified Fractions from the Submerged-Culture Broth of Agaricus blazei Murill Reduce Blood Glucose Levels in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats; J. Agric. Food Chem., 2010, 58 (7), pp 4113–4119

Solomon P. Wasser; Reishi or Ling Zhi (Ganoderma lucidum) Encyclopedia of Dietary Supplements; 2013

Lei Hong, Ma Xun, Wu Wutong; Anti-diabetic effect of an α -glucan from fruit body of maitake (Grifola frondosa) on KK-Ay mice; Journal of Pharmacy and Pharmacology; Volume 59, April 2007 Issue 4, pages 575–582,

Zhongyang Ding, Yingjian Lu, Zhaoxin Lu, Fengxia Lv, Yuhong Wang, Xiaomei Bie, Feng Wang, Kechang Zhang; Hypoglycaemic effect of comatin, an antidiabetic substance separated from Coprinus comatus broth, on alloxan-induced-diabetic rats; Food Chemistry; Volume 121, Issue 1, 1 July 2010, Pages 39–43

Yea-Woon Kim, Ki-Hoon Kim, Hyun-Ju Choi, Dong-Seok Lee; Anti-diabetic activity of β -glucans and their enzymatically hydrolyzed oligosaccharides from Agaricus blazei; Biotechnology Letters; April 2005, Volume 27, Issue 7, pp 483-48