

Das umfassende Anwendungsbuch

Dr. med. Petra Wenzel

Die Vitalstoff- Entscheidung

**Gesund und fit durch
natürliche Nahrungsergänzung**

**Vital und leistungsfähig
in jedem Lebensalter!**

Ein Buch von
 Maya Media 

Diabetes

Als Diabetes mellitus wird eine Störung des Stoffwechsels bezeichnet, die mit erhöhtem Blutzuckerspiegel einhergeht. Sie wird durch einen Mangel an Insulin, eine Unempfindlichkeit dagegen (Insulinresistenz) oder eine Kombination aus beidem verursacht. Der früher als »Altersdiabetes« bezeichnete Diabetes mellitus II tritt inzwischen immer häufiger bei Kindern und Jugendlichen auf. Auch während der Schwangerschaft kommt es zunehmend zu Diabetes. Bis zum Jahr 2010 rechnen Experten mit etwa zehn Millionen Diabetikern in Deutschland. Bereits heute werden etwa 20 Prozent der Ausgaben der gesetzlichen Krankenkassen für die Behandlung des Diabetes und seiner Folgekrankheiten eingesetzt.

Blutgefäße von Diabetikern neigen zu entzündlichen Veränderungen und Arteriosklerose mit allen negativen Folgen. Der Blutzuckerspiegel kann mit Insulin oder Medikamenten gesenkt werden. In vielen Fällen können nachfolgende konsequent durchgeführte (!) Maßnahmen bewirken, dass eine Medikation überflüssig wird:

Gesunde Maßnahmen gegen Diabetes

- Gewichtsnormalisierung,
- ausgewogene Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln,
- ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen,
- regelmäßiger Sport und
- Nikotinverzicht.

Bedeutung von Vitalstoffen

Vitamin C und **Vitamin E** wirken unterstützend auf die Blutzuckerregulation und schützen die Blutgefäße. **OPC** trägt zur Gefäßgesundheit bei. **B-Vitamine** schützen besonders die Nerven vor schädlichen Veränderungen. **Chrom** verbessert die Einstellung des Blutzuckerspiegels. Auch **Zink**, **Magnesium** sowie die **Gamma-Linolensäure** unterstützen die Blutzuckerregulation und vermindern Nervenschäden.

In jedem Fall sollten Sie eine qualitativ wertvolle Basisversorgung als Nahrungsergänzung sicherstellen. Die Checkliste auf Seite 183 kann Ihnen die Entscheidung erleichtern.

Tipps zur
Einnahme

Produkt	Tagesdosierung
● Basisversorgung	Gem. Herstellerangaben
● OPC	200 mg
● Hochdosierter Vitamin-B-Komplex	Gem. Herstellerangaben
○ Coenzym Q10	60–90 mg
○ Vitamin C aus natürlichen Quellen (Produkt mit verzögerter Freisetzung)	1–2 g
○ Vitamin E	200 mg
○ Kombination aus Magnesium und Kalzium Magnesium:	250–500 mg Kalzium: 500–1000 mg
○ Omega-3-Fettsäuren als Fischölkapseln	0,5–1,5 g
○ Gamma-Linolensäure als Nachtkerzenöl (<i>Evening primrose oil</i>)	2–3 g
● als Dauerversorgung empfehlenswert	
○ günstig als Zusatzkombination, ggf. als Dauerversorgung möglich. Fragen Sie im Zweifelsfall einen vitalstoffkundigen Therapeuten oder Präventologen.	

Tabelle 16: Optimale Versorgung bei Diabetes