



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Scheint es Ihnen manchmal auch so, als begegneten Sie immer wieder Ähnlichem? Irgendwie bekannten Situationen, bekannten Gesprächen? Ich scheine diesbezüglich immer irgendwie «Gesundheitliches» anzuziehen.

So ging es kürzlich in einer Runde um die Redensart Es sind die kleinen Dinge, die zählen. «Das kann schon sein», meinte einer der Anwesenden, «aber manchmal zählen die ganz grossen, wie körperliches Wohlbefinden und Gesundheit.» Der das sagte, war ein Mann, der sich von einem Tag auf den andern, von einem Moment auf den andern im Spital wiederfand – notfallmässig eingeliefert. «Ich war immer zwäg», meinte er, «und dann das ...»

Von einem Tag auf den anderen: Darum geht es auch im Beitrag über Diabetes. Eine Krankheit, die sich fast unbemerkt in unser Leben schleichen kann.

Das traumatische Erlebnis hatte dem Mann eindrücklich aufgezeigt, wie wenig er sich seiner Gesundheit bewusst war, wie sehr er dieses wertvolle «Kapital» für selbstverständlich gehalten hatte. «Gesund sein spürt man nicht», sagte er, «erst Schmerzen machten mir das klar.»

Ich wünsche Ihnen eine stimmige Adventszeit und einen bewussten Schritt ins Neue Jahr

Ihre Christine Zweifel



Altersdiabetes: Nun auch schon im Kinderzimmer

Honigsüßes Hindurchfliessen: Was wie eine extravagante Dessert- oder Süßigkeitenkreation klingt, ist in Wirklichkeit eine der häufigsten Stoffwechselkrankheiten der heutigen Zeit. Sie zeichnet sich durch erhöhten Blutzuckerspiegel aus und heisst im Volksmund Zuckerkrankheit. In der Schweiz sind ca. 300 000 und weltweit rund 285 Mio. Menschen von der Diabetes mellitus betroffen – Zahl steigend. Beunruhigend ist, dass sich das Phänomen der «Alterdiabetes» heute zunehmend auch bei Kindern und Jugendlichen zeigt. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Diabetes war früher eine allgemeine Bezeichnung für Erkrankungen mit einem überhöhten Ausscheiden von Urin. Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich *die Beine spreizend* (des verstärkten Harnflusses wegen). Meist wird es jedoch mit *Hindurchfliessen* oder *Durchfluss* übersetzt. Das lateinische *mellitus* bedeutet *honigsüß*. Das Krankheitsbild der Diabetes war bereits in der Antike (ca. 1200 v. Chr. – ca. 600 n. Chr.) bekannt. In einem Bericht heisst es: «Die Kranken hören niemals auf, Flüssigkeit abzugeben. Die Flut ist nicht zu stoppen, als ob eine

Wasserleitung geöffnet worden wäre.» Doch erst im 17. Jh. beschrieb ein englischer Mediziner erstmals den süßen Geschmack des Urins zuckerkranker Menschen.

Verpuffte Energie

Das Hormon Insulin steuert normalerweise die Aufnahme von Zucker in die Zellen und hemmt den Fettabbau. Mit seiner Hilfe gelangt der Zucker in alle Körperzellen, wo er in Energie umgewandelt oder – falls nicht sofort benötigt – in der Leber, der Muskulatur und den Fettzellen als

Diabetes nicht gleich Diabetes

Die Bezeichnung Diabetes mellitus ist ein Sammelbegriff für Störungen des Stoffwechsels, deren hauptsächlichster Befund eine Überzuckerung des Blutes ist. Man unterscheidet zwei Diabetes-Typen: Typ 1, früher auch «Juvenile Diabetes» genannt, weil sie bereits im Kindes- und Jugendlichenalter beginnen kann und Typ 2, die meist bei älteren, häufig übergewichtigen Menschen ab 40 auftritt und deshalb auch «Altersdiabetes» heisst.

Typ 1 tritt etwa bei 5 bis 10 Prozent der Zuckerkranken auf, gehört zu den Autoimmunerkrankungen und ist nicht heilbar. Als Ursache gilt ein Zusammenwirken erblicher Veranlagung und äusserer Faktoren (z. B. Virusinfektion). Die Bauchspeicheldrüse produziert wenig oder gar kein Insulin; regelmässige Blutzuckerkontrollen und Insulininjektionen sind unabdingbar.

Bei **Typ 2** produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, jedoch nicht in genügender Menge bzw. der Körper kann es nicht mehr richtig verwerten (Insulinresistenz). Auch Typ 2 ist nicht heilbar, doch bei rechtzeitigem Erkennen kann vorbeugend einiges gemacht werden. Unter anderem ist eine Blutdruckeinstellung auf niedrige Werte genauso wichtig wie die Blutzuckereinstellung. Gut eingestellte Diabetiker/-innen können heute ein nahezu normales Leben führen.

Auf Vormarsch im Kinderzimmer

Diabetes gilt als Zivilisationskrankheit der Industrieländer. Mittlerweile sind rund 95 % der an Diabetes Erkrankten von der Typ 2-Form betroffen. Fachleute gehen davon aus, dass sich ihre Zahl in den nächsten zehn Jahren noch einmal verdoppeln wird. Alarmierend ist auch, dass im-

Diabetes-Anzeichen: starker Durst, Muskelschwäche, schnelle Ermüdung, Heisshunger, Sehstörungen, schlechte Wundheilung, Durchblutungsstörungen. Eine nicht erkannte Diabeteserkrankung kann zu Nierenschädigungen, Blindheit, absterbenden Gliedmassen, Schlaganfällen u.a.m. führen.

mer mehr junge Menschen und Kinder eine Zuckerkrankheit Typ 2 entwickeln. Es gebe bereits 5jährige, bei denen die sog. Altersdiabetes diagnostiziert wurde. Man kann davon ausgehen, dass der veränderte Alltag der Kinder mit Computerspielen und Fernsehen, dazu Lustessen und akutem Bewegungsmangel eine gute Basis für eine «Diabeteskarriere» bilden.

Schleichendes Übel

Das Tückische an der Diabetes Typ 2-Form ist, dass sie sich meist schleichend entwickelt. Die Symptome werden oft übersehen oder ignoriert – entsprechend gross vermutet man die Dunkelziffer, da viele noch nie einen Harntest gemacht haben und somit nicht wissen, dass sie eine Diabetes haben. Die sinkende Insulinempfindlichkeit der Körperzellen steht in direkter Verbindung zur Ernährung, ausgelöst vor allem durch Übergewicht. Es ist das Zusammenspiel von ungesundem Essverhalten, Bewegungsmangel und Übergewicht, das die Entwicklung von Diabetes fördert.

Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen

Gute Resultate im Zusammenhang mit Diabetes Typ 2 hatten Betroffene mit «metabolic balance®», einem von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelten Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation. In den Ausführungen des «Erfinders» Dr. Wolf Funfack heisst es, dass es darum gehe, zuerst den Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei werde die individuelle Stoffwechsellage der Diabetikerin, des Diabetikers berücksichtigt. Das Körpergewicht lasse sich regulieren ohne zu hungern – und aufgrund der Stoffwechsellage können Diabetiker/-innen ihre Medikamentenmenge oft reduzieren oder sogar weglassen. Er ist überzeugt: Je mehr Betroffene über die Zuckerkrankheit und ihre eigenen Möglichkeiten wissen, desto leichter falle es ihnen, sich die Lebensfreude im Alltag zu erhalten.

Risikotest unter www.diabetesgesellschaft.ch
Metabolic Balance®: www.metabolicbalance.com
oder www.gesund-geniessen.ch



Energiereserve gespeichert wird. Bei Insulinmangel gelangt der mit dem Essen aufgenommene Zucker nun statt ins Zellinnere direkt in den Blutkreislauf, der Blutzuckerspiegel steigt, und der Zucker wird ungenutzt mit dem Urin ausgeschieden. Insulin baut auch Fettsäuren aus der Nahrung zu Körperfett auf; deshalb führt zu viel Insulin zu Übergewicht.



B6: vielseitiger Lebensstoff

Das wasserlösliche Vitamin B6 beeinflusst Immun- und Nervensystem, spielt bei der Bildung von Hämoglobin und einiger Gewebshormone mit und aktiviert viele Enzyme, von denen fast alle mit Aminosäuren sowie dem Proteinstoffwechsel zu tun haben. Besonders wichtig ist es bei hohem Eiweissumsatz, also während des Wachstums, der Schwangerschaft und im Sport. |

Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Das Vitamin B6 (Pyridoxin, Pyridoxal und Pyridoxamin) kommt fast überall vor, ausser in Fetten, Ölen und Zucker. Besonders gute Quellen für B6 sind Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Nüsse, Kartoffeln und Bierhefe sowie Fleisch (vor allem Innereien). Auch Fische wie Forelle, Sardinen und geräucherter Lachs gehören dazu. Das Schälen und Polieren von Reis und Vollkorngetreide verursacht einen fast 100%igen B6-Verlust, wie auch das Braten und Kochen tierischer Lebensmittel bis zu 40% des Vitamins B6 zerstören. Das B6 aus pflanzlichen Quellen ist etwas hitzestabiler.

«Schwerarbeiter»

Als Co-Enzym vieler Enzyme ist das B6 bei vielen Stoffwechselfvorgängen dabei, verbindet diese untereinander. Es beteiligt sich am Einbau des Erbgutes in die Zellkerne, an der Reparatur beschädigter Zellen und ist zuständig für die Zellteilung, ohne die Wachstum nicht möglich wäre. B6 braucht es auch für die Bildung von Gewebshormonen wie Histamin und Serotonin. Und Herz, Hirn und Leber können nur bei genügend B6 gut funktionieren. Eine wichtige Rolle spielt B6 zudem im Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel sowie im Immunsystem. Die Hauptaufgabe des Vitamins B6 besteht jedoch im Stoffwechsel der kleinsten Eiweissbausteine, der Aminosäuren.

Gleichgewicht ist entscheidend

Ist ein Bodybuilder z. B. zu viel Fleisch oder konsumiert unkontrolliert viel Eiweisspulver, und kommt dann noch ein B6-Mangel dazu, stört dies den Stoffwechsel nachhaltig: Um die hohe Eiweisszufuhr zu verarbeiten, wird der gesamte B6-Vorrat aus allen Regionen des Körpers gesogen, was dazu führt, dass das Vitamin an tausend anderen Stellen fehlt ...

Stehen wir unter seelischem oder körperlichem Dauerstress, löst dies eine andere Kettenreaktion aus: Die Nebennieren stossen konstant Stresshormone (Glukokortikoide) aus, die den Eiweissstoffwechsel wie verrückt ankurbeln, um so dem Stress beizukommen. Dies wiederum zapft die B6-Reserven an – und für die unzähligen anderen Enzymaufgaben bleiben letztlich nur noch «Vitaminkrümel» übrig.

Geschwächtes Körpersystem

Bei einem B6-Mangel kommt es zu einer Verschlechterung der Qualität der Antikörper, d. h. wir sind dann nicht gut gegen Krankheitserreger geschützt. Auch die Thymusdrüse, das «Hauptquartier» des Immunsystems, schrumpft bei einem Mangel schneller als sie das mit zunehmendem Alter tut. Dies erklärt, weshalb zum Beispiel Hochleistungssportler/-innen – trotz guter Ei-



weissversorgung – anfällig für Erkältungen sind. Vitamin B6 mobilisiert auch die gespeicherten Kohlenhydrate aus den Muskeln und der Leber, damit die Nervenzellen ihre Aufgaben erfüllen können. Entsprechend führt ein B6-Mangel zu Unterzuckerung mit all ihren Folgen, wie Müdigkeit, Gereiztheit, Hunger u. a. m. Dank Vitamin B6 werden auch die Nervenreizstoffe umgewandelt und aktiviert. Fehlt es, «flattern» unsere Nerven. Zu oft wird dann zu – Vitamin B- armen – Süssigkeiten gegriffen.

Frauen sind anders

Leider erhöht die Pille den Vitamin B6-Bedarf erheblich. Und auch schwangere und stillende Frauen benötigen 50 bis 100% mehr B6 als normal. Das Vitamin hilft gegen Schwangerschaftserbrechen und Menstruationsbeschwerden und wirkt in und nach der Menopause dem Knochenabbau entgegen. Zusammen mit Folsäure und Vitamin B12 verstoffwechselt das Pyridoxin Aminosäuren, die wiederum für die Knochenstruktur verantwortlich sind. B6 wird auch gegen Schwindel und Reisekrankheit verschrieben, weil es die Nerven des Gleichgewichtsorgans dämpft. Der empfohlene Tagesbedarf für Männer ist 1,8 mg, für Frauen 1,6 mg.



Traditionell und gut: Marroni

Kaum sind die letzten Sommertage und Glacéstände verschwunden, sind sie da: die Marronibrater. Und Kindheitserinnerungen werden wach, Erinnerungen an heisse Marroni, die kalte Hände wärmen. Was heute vor allem als wärmendes Zwischendurch und herbstliche Wildgerichtebeilage bekannt ist, war einst Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung der südeuropäischen Bergregionen. Doch die glänzende Nuss kann viel mehr als «nur» Zwischendurch zu sein: Sie macht auch eine gute «Figur» als Nudel, Brot, Suppe – oder Vermicelles. | zusammengestellt von Christina Zweifel/gcl

Die Vorzüge der Edelkastanie waren schon den Römern bekannt. Es wird angenommen, dass sie sie aus dem Kaukasus mitbrachten. Theoretisch wächst sie in ganz Europa, doch in kühlem Klima ist der Fruchtertrag unregelmässig. So werden im Süden Europas vor allem die Früchte geerntet und im nördlichen Raum die kultivierten Bäume in der Holzindustrie verarbeitet. Heute kennen wir über 1000 Kastanienarten. Ausgewachsene Bäume können bis zu 35 Meter hoch und je nach Standort bis zu 600 Jahre alt werden. Aus Samen gekeimte Bäume tragen erst nach 25 bis 30 Jahren Früchte.

Brotbaum der Bergler

Für die Tessiner Bergbevölkerung war die Edelkastanie jahrhundertlang eine der wichtigsten Nutzpflanzen, bis Mais und Kartoffeln sie verdrängten. Dazu kam, dass im 20. Jh. der Kastanienrindenkrebs die Bestände stark reduzierte; sie erholten sich erst wieder gegen Ende des Jahrhunderts. Und so stehen heute im Tessin wieder wunderbare Kastanienhaine, und altes Kulturgut wird bewusst gefördert und gepflegt (*Infos zu Wanderungen im Tessin unter www.ticino.ch oder neu am Walensee unter www.kastanien.net*). Die Marroni selber haben ihre Bedeutung für die Landwirtschaft verloren. Die einheimische Kastanienenernte wird regional in der Gastronomie und an Kastanienfesten verzehrt.

Marroni-Spätzli

250 g Mehl
250 g Marronimehl
2 Eier
1 TL Salz
ca. 4 dl warmes (Milch)Wasser

Mehl, Eier, Salz und Wasser zu einem dickflüssigen, glatten Teig verarbeiten und schlagen, bis er Blasen wirft. ½ bis 1 Std. ruhen lassen. Ein grosses Brett in heisses Wasser tauchen, den Teig auf dem Brett verstreichen und mit einem ebenfalls nassen Messer feine Streifen vom Brett direkt in leicht siedendes Salzwasser schneiden. Die Spätzli sind gar, wenn sie im Wasser hochsteigen.



Vielseitig nutzbar

Die Kastanienblüten sind Grundlage für köstlichen Blütenhonig, die Blätter sind Futter fürs Vieh oder dienen als Einstreu. Früher wurden sie, wie auch die Rinde zu Medizin verarbeitet. Das Holz, das keine ausgeprägte Maserung, dafür einen ziemlich geraden Faserverlauf hat, lässt sich gut biegen und ist im Möbel-, Haus- und Schiffsbau zu finden.

Ein Tausendsassa

Die Nährwertqualität der knubbeligen Kugel ist vergleichbar mit Kartoffeln und Getreide: Sie ist basenbildend und – im Gegensatz zu Getreide – glutenfrei. Sie hat wenig Fett im Vergleich zu anderen Nüssen und liefert wertvolles Eiweiss und Mineralien. Aufgrund des hohen Zucker- und Wassergehalts sind die frischen Früchte leicht verderblich; sie können durch Trocknen, gekühlte Lagerung oder Tiefgefrieren haltbar gemacht und so zu allerlei verarbeitet werden: zu Nudeln und Suppen, zu Gnocchi und Polenta, zu Flocken für Müeslis, zu Mehl für Brot und Gebäck, zu Likör (Frankreich), zu Bier (Schweiz) – und zum beliebten Vermicelles.

Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz