

Beim Diabetes mellitus, allgemein auch als „Zuckerkrankheit“ bekannt, handelt es sich um eine chronische Stoffwechselerkrankung, die durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist.

Diabetes Typ 2 verbreitet sich in Deutschland immer rasanter. Mittlerweile sind fast neun Millionen Menschen betroffen, die Dunkelziffer der unerkannten Fälle wird auf etwa vier Millionen geschätzt. Je nach Ursachen und Krankheitsausprägung unterscheidet man Typ 1- und Typ 2-Diabetes, sowie einige Sonderformen und den Schwangerschaftsdiabetes.

Eine akute lebensbedrohliche Komplikation des Diabetes mellitus kann das Coma diabeticum sein. Ursache hierfür sind extrem hohe Blutzuckerwerte sowie stark abgesenkte Blutzuckerwerte. Eine lebenslange sorgfältige Blutzuckereinstellung trägt entscheidend zur Verhinderung bzw. Minimierung von diabetischen Spätschäden bei.



Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassendem Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

DIE 3 SÄULEN IN DER DIABETES-THERAPIE

Bewegung, Ernährung und Medikamente

Zu diesen gehören Herzinfarkt, Schlaganfall, der sogenannte diabetische Fuß, sowie Veränderungen der Netzhaut, die zum Erblin-

den führen können. Weiterhin sind Störungen der Nierenfunktion bis hin zum dialysepflichtigen Nierenversagen, Erektionsstörungen

und Schädigung von Nerven, die eine allgemeine Sensibilitätsstörung möglich. Die Therapie von Diabetes erfolgt über 3 wesentliche

Säulen: eine blutzuckerstabilisierende Diät, orale Antidiabetika (ggf. Insulin) und Sport. Das allerwichtigste ist, dass der Patient lernt, mit der Erkrankung umzugehen.

Was sind die Ursachen für eine erhebliche Zunahme der Erkrankungszahlen?

Es ist der vermehrte Konsum von „Junk Food“ bzw. von Nahrungsmitteln mit geringem Nährwert, sog. „leere“ Kalorien, Weißmehl, zuckerhaltige Erzeugnisse und hohem Fettanteil, außerdem zu wenig körperliche Bewegung. Neben der konventionellen Therapie ist es empfehlenswert, folgende Dinge zu beachten, um die typischerwei-

se im Verlauf der Erkrankung eintretenden Folgeschäden deutlich zu reduzieren:

Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine vitalstoffreiche und basenüberschüssige Ernährung aus frischen und hochwertigen Zutaten um. Frische Salate und Gemüsegerichte sollten Ihre Grundnahrungsmittel sein.


Ergänzen Sie sie mit Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsaaten und Sprossen oder einer kleinen Beilagenmenge aus Hirse, Quinoa und Buchweizen. Fertigprodukte und Milchprodukte lassen sich mittlerweile sehr gut durch Produkte auf Pflanzenbasis ersetzen.

Das Risiko an Diabetes zu

BOXEN - THAI BOXEN - KRAV MAGA
GEWICHTSREDUZIERUNG
KINDER- & FAMILIENTRAINING
SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Mo. - Fr. 10 - 14 h
 und 16 - 21 h
 Sa. 10 - 15 h

POWERHOUSE
FIGHT CLUB
MALLORCA

Carrer de Marbella 15 - 07610 Palma
 +34 971 538 544 - info@powerhouse-mallorca.com
www.powerhouse-mallorca.com  [powerhousemallorca](https://www.facebook.com/powerhousemallorca)

DEUTSCHER FRISEUR
 • peluquería • hairdresser

Modern Style

15
INSEL JUBILÄUM

Geöffnet:
 Di.-Fr. von 9:30 bis 18:30 h &
 Sa. von 10:00 bis 14:00 h

15% Rabatt in allen Modern-Style-Läden bis 15. Mai
 Seit 15 Jahren für Sie auf Mallorca: Andrea Goebel & Team!

in Campos:
 971 07 47 62 • C/. Rambla 44

an der Playa de Palma:
 971 26 38 87 • Carrer Trasmisimé, 19

Can Pastilla C/. Tramuntana 20 • 871 209 323
 direkt an der Autobahnabfahrt Nr. 8 - mit Parkplätzen:

Modern Style Xpress
7 TAGE IN DER WOCHE – TÄGLICH GEÖFFNET AUCH AN SONN- & FEIERTAGEN!

Andrea Goebel

erkranken verringert sich signifikant, wenn Fleisch durch andere, vegetarische/vegane eiweissreiche Lebensmittel ersetzt wird.

Ein weiterer wichtiger Punkt im Bezug auf Diabetes spielt das Thema Zucker. In jeder industriell verarbeiteten Form sollte er gemieden werden, nicht nur wegen des Diabetes, sondern weil isolierte Zuckerarten der Gesundheit auf vielen Ebenen gleichzeitig schaden. Süßungsmittel wie beispielsweise Stevia oder Xylit sind ein guter Ersatz, da diese keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel haben. Sofern es keine andere Anweisung Ihres Arztes gibt, trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter reines, kohlenstofffreies Quellwasser. Es reguliert den Wasserhaushalt im Körper, hilft beim Ausscheiden schädlicher Stoffwechselabbauprodukte

und reduziert den Heißhunger auf Süßes.

Bewegung gehört bei Diabetes zu den wichtigsten Pfeilern einer erfolgreichen Therapie! Sie trägt auf zwei Arten dazu bei die Blutzuckerwerte zu senken. Zum einen steigt der Kalorienverbrauch, was das Abnehmen erleichtert und durch körperliche Aktivität wird die Insulinempfindlichkeit und damit der Zuckerstoffwechsel positiv beeinflusst.

Dynamische Sportarten wie Schwimmen, Laufen, Skilanglauf, Nordic Walking, Golfen, Tanzen oder Wandern sind empfehlenswert. Um dauerhaft zu profitieren, sollten Sie deshalb mindestens dreimal pro Woche trainieren. Fangen Sie langsam an und wählen Sie die Art der Bewegung, die Ihnen am meisten Spaß macht! Wenn

Sie konsequent diese bzw. einige Massnahmen in Ihr Leben integrieren, purzeln die überflüssigen Kilos ganz automatisch. Die Wirkung von diätetischen Maßnahmen, oralen Antidiabetika und Insulin kann gesteigert werden, indem die oft unzureichende Versorgung mit Vital- und Mineralstoffen verbessert wird. Beispielsweise begünstigt ein Mangel an Antioxidantien eine Insulinresistenz der Zellen. Die Folge ist oxidativer Stress, dieser wiederum führt gerade bei Diabetikern zu einer Vielzahl der typischen Folgeschäden. Zu den Stars unter den stark antioxidativ wirksamen Nahrungsergänzungsmitteln gehören Vitamin C, Astaxanthin, OPC und Glutathion. Mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, sind ebenfalls besonders effektiv, weil sie zu einer Verringerung

von chronischen Entzündungen führen und die Insulinresistenz des Körpers verbessern. Sollten Sie betroffen sein, lassen Sie auch mal Ihren Chrom und Zinkspiegel überprüfen. Chrom verbessert das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin und die Zuckerwertung in den Zellen. Bei Diabetikern liegt oft ein verminderter Zinkspiegel vor, da über den Urin z.T. mehr ausgespült wird. Ohne Zink können die Zellen der Bauchspeicheldrüse kein Insulin produzieren oder speichern.

Viele Jahre lang war Vitamin D nur für seine Wirkungen auf das Skelettsystem und den Calcium – Haushalt bekannt. Mittlerweile wurden viele weitere positive Eigenschaften dem Vitamin zugesprochen. So greift es regulierend in Immunprozesse ein, steuert

das Zellwachstum und beeinflusst den Zuckerhaushalt. Einen weiteren Fokus sollten Sie auf Ihre Darmgesundheit lenken, denn Untersuchungen haben ergeben, dass eine aus dem Gleichgewicht geratene Darmflora die Diabetes-Entstehung geradezu fördern kann. Um so wichtiger ist die Einnahme von nützlichen Bakterienkulturen, diese stärken das Immunsystem und lindern Entzündungsprozesse, welche mit Diabetes in Zusammenhang gebracht werden und verbessern die Insulinsensibilität, reduzieren also die bei Diabetes Typ 2 vorliegende Insulinresistenz. Eine chronische Erkrankung wie Diabetes betrifft nicht nur den Körper, sondern wirkt sich oft auch auf das seelische Wohlbefinden aus. Um so wichtiger ist es, auch in stressigen Zeiten die richtige

Balance zu finden. Stress ist nicht in jedem Fall schlecht. Er ist in bestimmten Situationen eine natürliche Reaktion des Körpers. Steht jemand jedoch dauerhaft unter Strom und fühlt sich überfordert, kann Stress krank machen und die Blutzuckerwerte erhöhen. Der Körper schüttet dann unter anderem verstärkt Kortison aus. Das Hormon ist ein Gegenspieler zu Insulin und lässt den Blutzucker ansteigen. Um zukünftig besser mit Stress umzugehen, helfen Entspannungstechniken, Sport als Ausgleich und das Erlernen einer für Sie geeigneten Mentaltechnik. Sorgen Sie gut für sich und Ihren Körper, es ist der einzige Ort, den Ihre Seele zum Leben hat!

**Ich wünsche Ihnen
alles Gute!
Ihre Andrea Nonn**

BUEN SONIDO

Wahrer Luxus beginnt im Ohr!

Ihr Hörgeräte Spezialist -
seit 20 Jahren auf Mallorca
...immer in Ihrer Nähe!



Manchmal will man einfach nichts hören...
Für alle anderen Fälle sind wir für Sie da!

Besuchen Sie uns
in unserem
neuen Shop in
INCA

**Auch im Mai erhalten Sie
weiterhin bis zu 30% Rabatt
auf Ihren Einkauf
in Inca.**

SANTA PONSÀ

PALMA

MANACOR

- ✓ Unverbindliche Hör- und Sprachanalyse
- ✓ Jedes Gerät kann 14 Tage getestet werden
- ✓ Finanzierungen möglich
- ✓ Inselweite Hausbesuche

Aktuelle Angebote & Infos auf:
www.buensonido.es

PALMA
Avda. Comte de Sallent 4
Tel. 971 90 90 50

SANTA PONSÀ
Avda. Rey Jaime, 111
Tel. 971 90 90 50

MANACOR
C/ Sant Joan 58
Tel. 871 98 90 86

INCA
Plaça d'Orient 30
Tel. 971 96 73 88

IBIZA
Pso. Marítim, Local 3
Tel. 971 90 90 50