

Immer mehr Diabetiker - Holunder tut Wunder

24.08.2005, 10:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Qualimedic.com AG*



Diabetologe Dr. med. Peter Klasen leitet das Zuckerberatungs-Team

Qualimedic Pressedienst Nr. 6 Köln, 23. August 2005

1. Immer mehr Diabetiker
2. Viele Menschen in Deutschland leiden unter Vitaminmangel
3. Gut informierte Diabetiker haben bessere Blutzuckerwerte
4. Holunder tut Wunder
5. Flacher Bauch – die besten Tipps gegen den Blähbauch

Diabetes mellitus hat sich wohlstandsbedingt zu einer Volkskrankheit entwickelt, die sowohl die Menschen als auch das Gesundheitssystem bedroht. Das neue Diabetes-Portal www.zuckerberatung.de hilft Diabetikern, besser mit ihrer Erkrankung zurechtzukommen. Dieses und weitere aktuelle Pressemitteilungen im Qualimedic Pressedienst Nr. 6.

1. Immer mehr Diabetiker: Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit
Auf dem neuen Diabetes-Portal www.zuckerberatung.de kostenlos das Diabetes-Risiko checken!

Köln – 23. August 2005: Täglich erkranken hunderte von Menschen in Deutschland an Diabetes mellitus. Schon jetzt leiden hierzulande sechs bis acht Millionen Menschen an der tückischen Stoffwechsel-Erkrankung. Diabetologen gehen davon aus, dass in Deutschland wenigstens 2 Millionen Menschen erhöhte Blutzuckerwerte haben, ohne davon zu wissen. Über das neue Diabetes-Portal www.zuckerberatung.de ist es jetzt ganz einfach möglich, das individuelle Diabetesrisiko kostenlos zu checken: <http://www.zuckerberatung.de/zuckerForum.php?action=36.html>. Nach der Beantwortung von

sechs Schlüsselfragen erfolgt die Analyse des individuellen Diabetes-Risikos. Extremer Durst, sehr häufiges Wasserlassen (auch nachts), schlecht heilende Wunden und Harnwegsinfekte sind häufig auf einen unerkannten oder schlecht behandelten Diabetes mellitus zurückzuführen, betonen die Zuckerberatungs-Experten. Je rascher der Diabetes mellitus optimal behandelt wird, desto weniger diabetesbedingte Schäden treten auf. Diabetes ist momentan die häufigste Ursache für einen tödlichen Herzinfarkt, die Amputation der unteren Extremitäten, die Erblindung und die Dialysetherapie in Deutschland. Das Diabetes-Portal www.zuckerberatung.de ist ein Service der Kölner Qualimedic.com AG, die auch das erfolgreichste Gesundheits-Portal von Ärzten für Patienten www.qualimedic.de betreibt. Neben dem Diabetes-Risiko-Checkup finden sich auf dem neuen Diabetes-Portal viele interessante Informationen und drei Sprechstunden, in denen qualifizierte Fachleute (Diabetologen und Diabetesberater) die Fragen von Diabetikern kostenlos beantworten. Der Kölner Diabetologe Dr. med. Peter Klasen leitet das Zuckerberatungs-Expertenteam.

2. Viele Menschen in Deutschland leiden unter Vitaminmangel Risiko Vitaminmangel: Vitamine sind wichtig für die Gesundheit!

Köln – 23. August 2005: Eine Fehlernährung mit zu viel gesättigten Fettsäuren, Cholesterin sowie Purinen und eine unzureichende Versorgung mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen sowie Ballaststoffen prägen die Ernährungssituation in Deutschland. Eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise kann nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Leistungsfähigkeit entscheidend fördern. Neben der richtigen Zusammensetzung der Nahrung aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett spielt der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen für die Gesundheit eine große Rolle, erklärt Qualimedic-Expertin Dr. Jessica Männel.

Vitamine sind lebenswichtig!

Vitamine sind lebenswichtige Substanzen, die der Organismus nicht oder nur unzureichend selbst bilden kann. Sie müssen daher über die Nahrung zugeführt werden. Die Provitamine (z. B. Betakarotin) werden im Körper zu Vitaminen umgewandelt. Vitamine werden für Stoffwechselprozesse benötigt und nicht, wie Glukose, zur Energiegewinnung. Bei Vitaminen handelt es sich um unterschiedliche Substanzen, die nach ihrer Löslichkeit unterschieden werden. Im Gegensatz zu den wasserlöslichen Vitaminen wie Vitamin C und die B-Vitamine werden fettlösliche Vitamine (Vitamin A, D, E, K) im Körper, insbesondere in der Leber, gespeichert. Bei Überdosierung können gesundheitliche Schäden auftreten. Natürliche Vitamine, beispielsweise aus Obst sowie Gemüse, werden vom Körper besser aufgenommen als künstliche Vitamine und enthalten außerdem noch andere wertvolle Stoffe, wie zum Beispiel eine ganze Reihe von Flavonoiden und sekundären Pflanzenstoffen, die für den Organismus wichtig sind. Der Vitamingehalt der Nahrung schwankt je nach Lagerung, Zubereitung und Jahreszeit. Obst und Gemüse sollte deswegen saisonal gekauft und möglichst bald zubereitet werden, empfiehlt Dr. Männel. Der Einkauf auf dem Wochenmarkt ist sinnvoll, so ihr Praxistipp.

Risiko Vitaminmangel: Nahrungsergänzungsmittel können vorbeugen!

Ein gesunder erwachsener Mensch kann seinen Vitaminbedarf theoretisch über eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise decken. Aber wer isst schon jeden Tag ausgewogen und gesundheitsbewusst? Eine solche Ernährungsweise müsste täglich 650 bis 1000 Gramm frisches Obst sowie Gemüse und auch Vollkornprodukte, Fisch, magere Milchprodukte und Fleisch sowie hochwertige Öle enthalten. Gerade einmal 2 Prozent der Bevölkerung essen ausreichend Gemüse und Obst, beklagt Qualimedic-Expertin Dr. Jessica Männel. In Deutschland leiden viele Menschen unter einem Mangel an den Vitaminen Folsäure sowie anderer B-Vitamine sowie Vitamin D und E. Es gibt viele Menschen, die einen erhöhten Vitaminbedarf haben. Hier ist in Absprache mit dem Arzt die Einnahme von spezifischen Mono- oder Multi-Vitaminpräparaten sinnvoll, betont Dr. Männel. Untersuchungen zeigen, dass solche Präparate nicht als Alibi für eine ungesunde Lebensweise eingenommen werden, sondern als bewusste Nahrungsergänzung. Außerdem sind Nahrungsergänzungsmittel bei Einhaltung der Dosierungsvorschriften völlig unbedenklich! Ein erhöhtes Risiko für Vitaminmangel besteht laut Dr. Jessica Männel insbesondere für:

- ☑ Schwangere Frauen, stillende Mütter
- ☑ Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche in der Wachstumsphase, alte Menschen
- ☑ Alkoholiker, Raucher
- ☑ Chronische Darmerkrankungen
- ☑ Bestimmte Medikamenten (z. B. Antibabypille), die den Vitaminhaushalt stören
- ☑ Chronisch Kranke (z. B. Diabetiker oder Rheumatiker)

3. Gut informierte Diabetiker haben bessere Blutzuckerwerte!

Neues Online-Portal für Diabetiker: Ärzte beantworten kostenlos Fragen

Köln – 23. August 2005: Über das neue Diabetes-Portal www.zuckerberatung.de erhalten Diabetiker kostenlose Beantwortung von Fragen durch Diabetologen und Diabetesberater. Gut geschulte Diabetiker haben bessere Blutzuckerwerte und leiden seltener unter den gefürchteten Diabetesfolgen Herzinfarkt, Amputation, Erblindung und Dialysepflicht. Nach der Registrierung können Diabetiker auf www.zuckerberatung.de in den Rubriken „Allgemeine Diabetes-Sprechstunde“, „Kinder-Diabetessprechstunde“ und „Ernährungssprechstunde“ ihre Fragen stellen, die ausgewiesene Fachleute innerhalb von 24 Stunden kostenlos beantworten. Der Kölner Diabetologe und Internist Dr. med. Peter Klasen leitet das Zuckerberatungs-Expertenteam. Diabetiker haben viele Fragen über ihre Erkrankung und sollten über eine ideale Blutzuckereinstellung gut aufgeklärt sein. Schulung und Beratung gehören daher zu den Grundsäulen einer modernen, erfolgreichen Diabetestherapie, betonen die Zuckerberatungs-Experten. Das Selbsthilfe-Forum Diabetes ermöglicht den Usern den wichtigen Austausch untereinander nach dem Motto „Diabetiker helfen sich selbst“. Neben den Online-Sprechstunden und dem Patientenforum bietet www.zuckerberatung.de viele Informationen und den Diabetes-Risiko-Checkup. Ein Nüchtern-Blutzuckerwert über 126 mg/dl weist auf einen Diabetes mellitus hin und bedarf der Behandlung. In Deutschland leiden sechs bis acht Millionen Menschen an der tückischen Stoffwechsel-Erkrankung. Neben dem neuen Diabetes-Portal betreibt die Kölner Qualimedic.com AG auch das erfolgreichste Gesundheitsportal von Ärzten für Patienten in Deutschland www.qualimedic.de. In mehr als 30 Online-Sprechstunden haben 40 Qualimedic-Experten in den vergangenen Jahren über 420.000 Patienten kostenlos beraten.

4. Holunder tut Wunder: Frau Holles Gesundheitsrezepte

Köln – 23. August 2005: Sagenumwobenes heimisches Wildobst: Um den Holunder ranken sich viele Mythen. Der Schwarze Holunder ist einer unserer am vielseitigsten verwendbaren Wildsträucher. In der Volksmedizin früherer Zeiten spielte er eine große Rolle, der Holunderstrauch am Haus ersetzte praktisch die Apotheke. Alles wurde in der Zeit von diesem Baum verwendet. Ob es nun die Blätter, Blüten, die Rinde oder aber die Früchte waren. Jeder Teil dieser Pflanze wurde gegen ein anderes Leiden als Naturheilmittel angewendet. Die Liste der Krankheiten reichte dabei von der Magenverstimmung, Husten, Halsschmerzen, Grippe, Gelenkrheumatismus, Nierenentzündung, Augenentzündung bis zu Darmkrämpfen und Ischias. Auf Grund dieser vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten wurde der Baum früher als Herrgottsapotheke bezeichnet. Der Name Holunder stammt vom althochdeutschen Wort Holuntar ab. Es setzt sich aus den Worten Holun und Tar zusammen. Holun stammt von hohl, heilig oder Frau Holle ab. Tar kommt von Baum oder Strauch. Im Märchen Frau Holle werden die weißen Holunderblüten in Federn verwandelt und als Schnee auf die Erde geschüttelt. In diesem Märchen wird eine weitere Eigenschaft der Göttin Holla beschrieben: Die Göttin liebte Quellen und Brunnen. Wollte ein Sterblicher zu ihr gelangen, musste er durch einen Brunnen tauchen. Auf diese Art kam Goldmarie zu Frau Holle. Als die Menschen noch an die Göttin Holla glaubten, war es verboten, einen Holunderbusch zu fällen oder zu beschädigen. Die Menschen glaubten, wer ihn fällt, werde von einer Krankheit befallen. Schwarzer Holunder enthält wertvolle Mineralstoffe und Vitamine. Herzstärkend wirken die enthaltenen Glykoside. Holunder enthält viel ätherische Öle. Vor allem die Schleimhäute reagieren auf ätherische Öle, die hier Entzündungen hemmen, die Sekretion fördern und den Schleim lösen. Die Holunderbeeren sind reich an Vitamin C, B und A. Vitamin C stärkt das Immunsystem und ist für den Stoffwechsel wichtig. Es hilft, das lebenswichtige Eisen im Körper aufzunehmen. Die Beeren enthalten viel Kalium und Kalzium. Holundersaft liefert reichlich Gerbstoffe. Sie wirken zusammenziehend (adstringierend), reizmildernd und antimikrobiell. Die Wurzeln und die Rinde haben eine abführende und harntreibende Wirkung. Die abführende Wirkung wird gegen Stuhlverstopfung empfohlen. Holundermus wird ebenfalls als Mittel zur Anregung der Darmentleerung eingesetzt. Aufgrund der guten Verträglichkeit des Holundermus kann dieser sogar bei Kleinkindern angewendet werden. Holunderwein wird gegen grippale Infekte, Bronchitis und Lungenentzündung, nach körperlicher oder geistiger Überanstrengung, gegen Bauchgrimmen eingesetzt, er macht Appetit und regelt den Kreislauf. Werden die Früchte in rohem Zustand in größeren Mengen oder unreif verzehrt, kann es zu Übelkeit mit Erbrechen, Magenbeschwerden und Durchfall kommen. Diese Beschwerden können auftreten, wenn die Rinde oder die Blätter gegessen werden, da sie giftig wirken können - der unkundige Laie und Kinder sollte bei Holunder am besten nur die Blütendolden oder die reifen Beeren verwenden. Holunder ist offiziell zur Behandlung von Erkältungskrankheiten zugelassen.

5. Die besten Tipps für einen flachen Bauch und gegen den Blähbauch

Köln – 23. August 2005: In den Sommermonaten bei knapper Bekleidung fällt ein Blähbauch unangenehm auf. Viele Frauen wünschen sich einen flachen Bauch. Internist Dr. Ralf D. Fischbach, Vorstand der Qualimedic.com AG,

empfiehlt insbesondere Frauen im Sommer stilles Mineralwasser zu trinken und auf kohlenensäurehaltige Getränke zu verzichten. Das macht den Bauch schön flach, erläutert Dr. Fischbach. Da im Sommer eine Flüssigkeitsaufnahme von mindestens zwei Litern wichtig ist, sollte die auftreibende Kohlensäure grundsätzlich vermieden werden. Wer nach dem Essen Kümmelsamen kaut, sorgt für einen guten Atem und beugt dem Blähbauch vor. Die letzte Rettung gegen einen dicken Bauch ist Fencheltee, der versetzte Winde löst.

Abbestellung: Wenn Sie den Qualimedic Pressedienst nicht mehr erhalten möchten, reicht eine Mitteilung an presse@qualimedic.de. Selbstverständlich löschen wir Sie dann sofort aus dem Verteiler.

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Qualimedic.com Aktiengesellschaft

Sven-David Müller-Nothmann (Pressesprecher) Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Brückenstraße 1-3 in 50667 Köln

Telefon: 0221-2705212

Telefax: 0221-2705555

Handy: 0177-2353525

presse@qualimedic.de

www.qualimedic.de

News-ID: 58051 • Views: 14981 (Stand: 24.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/58051/Immer-mehr-Diabetiker-Holunder-tut-Wunder.html>