

Mit Fastenwandern gegen Diabetes II

02.01.2013, 07:55 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *GangArt - so geht's'*

Presseagentur: *GangArt-so geht's*

Den Diabetes II-Patienten kann wieder natürlich und nachhaltig geholfen werden...durch eine schon fast vergessene "Back to the roots-Methode": Fastenwandern ist DER Königsweg zum diabetesfreien Jungbrunnen. Dr. med. Udo Reimann, medizinischer Leiter der mallorquinischen Unternehmensgruppe "GangArt - so geht's" hat das "Fastenwandern gegen Diabetes II" wieder neu entdeckt.

Palma de Mallorca, 1.1.2013

Viele Patienten sind von der Diagnose "Diabetes" erst einmal geschockt, bedeutet sie doch eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität. So muss auf bestimmte Lebensmittel verzichtet und der Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrolliert werden. Einkäufe im Feinschmecker- und Weinladen müssen gestrichen werden und je nach Form und Schwere ist eine lebenslange Medikation in Form von Tabletten oder Spritzen erforderlich.

Eine britische Studie zeigt aber, dass sich zumindest bei Diabetes Typ2 der Krankheitsverlauf im frühen Stadium aufhalten oder sogar umkehren lässt. Diabetes Typ2, die auch als "Altersdiabetes" bekannt gewordene Form der Diabetes, entwickelt sich erst im fortgeschrittenen Alter aufgrund einer zunehmenden Insulinresistenz des Körpers. Der Körper produziert zwar im Gegensatz zur Typ1 Diabetes Insulin, dessen Wirkung auf den Blutzuckerspiegel ist aber eingeschränkt. Heute sind aber auch immer mehr junge Menschen von einer Diabetes Typ2 betroffen. Ursachen sind neben ungesunder Ernährung Übergewicht und Stress.

Bis zu einem gewissen Grad ist eine Insulinresistenz biologisch durchaus sinnvoll. Die erhöhte Insulinausschüttung garantiert eine zuverlässige Verwertung der aufgenommenen Kalorien und sicherte so in Zeiten mit knappem Nahrungsangebot das Überleben. Diese in früheren Zeiten sinnvolle Maßnahme des menschlichen Körpers führt aber heutzutage bei dem in vielen Ländern bestehenden Überangebot an Kalorien in der Nahrung zu erheblichen Problemen. So ist Übergewicht bereits im Kindesalter stark auf dem Vormarsch und führt zu erheblichen Gesundheitsschäden im Alter.

Der genaue Wirkmechanismus beim Entstehen einer Insulinresistenz ist noch nicht endgültig erforscht. Neben einer genetischen Disposition gilt heute Übergewicht in Kombination mit Bewegungsmangel als eine der Hauptursachen für Diabetes Typ2. Darüber hinaus führt ein hoher Pegel an Stresshormonen zu einer vermehrten Bildung von Zucker in der Leber. Diabetes Typ2 ist also eine typische Zivilisationskrankheit und derzeit stark auf dem Vormarsch.

Unglücklicherweise zeigten viele Typ2 Diabetiker anfangs keine oder nur unspezifische Krankheitssymptome wie Anfälligkeit für Infekte, Müdigkeit oder Sehstörungen, so dass die Diagnose oft erst zufällig zu einem späteren Zeitpunkt gestellt wird. Doch die Folgen können fatal sein: Durchblutungsstörungen bis hin zu notwendigen Amputationen, Schlaganfall und Herzinfarkt, Nierenleiden sowie Nervenfunktions- und Sehstörungen bis hin zur Erblindung.

Die wichtigste Maßnahme zur Vorbeugung und Behandlung von Diabetes Typ2 ist daher eine grundsätzliche Änderung des Lebensstils. Eine Gewichtsreduktion verbunden mit mehr Bewegung wirkt sich regulierend auf die Insulinresistenz aus und macht oftmals eine weitere medikamentöse Therapie überflüssig. Viele Diabetiker vom Typ2 können bereits mit einer Gewichtsabnahme von 10 kg wieder normale Blutzuckerwerte erreichen. Darüber hinaus kann regelmäßige, leicht anstrengende Bewegung (dreimal wöchentlich ca. 30 Minuten) die Stoffwechselerkrankung nachhaltig positiv beeinflussen und die Gewichtsabnahme unterstützen. Achtet der Patient auf eine ausgewogene Ernährung und kann sein reduziertes Gewicht halten, lässt sich Diabetes Typ2 dauerhaft besiegen. Während die Medikamente vom Arzt per Rezept verordnet werden, wird ein Mehr an Bewegung dem Patienten nur empfohlen und daher vom Patienten nicht immer ernst genommen. Ideal ist dabei eine Kombination aus Muskelaufbau- und Ausdauertraining. Wichtig für einen dauerhaften Erfolg ist daher die Motivation des Patienten und ein Trainingseinstieg unter fachgerechte Anleitung, z.B. in eine Diabetes-Sportgruppe.

... wie Hippokrates bereits feststellte: "Sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Körperübung ... und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei."

Für viele bietet sich daher als wirksamer Einstieg in eine Änderung des Lebensstils Fastenwandern im Urlaub an. In entspannter Atmosphäre verbinden die Patienten sportliche Betätigung in Form von Wandern mit Fasten oder Heilfasten. Durch das Wandern wird der Fasteneffekt verstärkt, der erhöhte Grundumsatz führt zu schnellerer und nachhaltiger Gewichtsreduktion. Frische Luft und entspannte Atmosphäre wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Ob sich die Patienten dabei für Fasten oder Heilfasten entscheiden, ist eine Frage des persönlichen Geschmacks. Während beim Fasten nur die Kalorienzufuhr reduziert wird, dient Heilfasten auch der Entschlackung und Entgiftung.

Heilfasten benötigt allerdings eine mehrtägige Vorbereitung. Dazu gehört der Verzicht auf tierisches Eiweiß sowie auf Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin. Darüber hinaus muss der Körper an eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr gewöhnt werden. Den Abschluss bildet eine "Darmreinigung". Was beim eigentlichen Heilfasten gegessen oder getrunken werden darf, hängt von der jeweiligen Form des Heilfastens ab. So werden beim Saftfasten nur Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser und Tee getrunken. Durch die Säfte werden dem Körper eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen zugeführt. In Kombination mit den Wanderungen führt diese Form des Heilfastens zu einer schnellen Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Blutdruck sinkt und Herz und Kreislauf werden entlastet.

Für Anfänger eignet sich – vor allem in Kombination mit sportlicher Betätigung – das Fruchtfasten. Die Mahlzeiten bestehen aus rohen Früchten und Gemüse und gleichen den Säure-Basen-Haushalt des Körpers aus. Durch die Zufuhr von Vital- und Ballaststoffen regeneriert der Körper nach Belastung schneller und das Hungergefühl bleibt aus. Eine weitaus bessere Art der Fastenverpflegung stellen aber so genannte „Grüne Smoothies“ dar. Diese bestehen zu 65 Prozent aus Salaten und nur zu 35 Prozent aus Früchten. Durch den geringeren Zuckeranteil eignen sich diese Getränke für Diabetiker besonders. Da sie den Blutzuckerspiegel nur wenig und sehr langsam ansteigen lassen, stellen diese Turbomix-Getränke gerade für Diabetiker eine sehr schonende Form der Nährstoffversorgung während des Fastens dar. Die Bauchspeicheldrüse hat bei solcher Ernährung Urlaub.

Für Menschen mit beginnender Diabetes Typ2 eignet sich eine Fastenwander-Vitalkurwoche, unter ständiger ärztlicher Betreuung, bei viel Sonnenschein und gesunder Luft, ideal als naturbelassene Therapieform. Weitere Fragen beantwortet gerne der Fastenexperte Dr. Udo Reimann, den sie unter der E-Mail-Adresse info@fastenwandern-auf-mallorca.de erreichen können. Bei einer Fastenwanderung unter Anleitung von Dr. Reimann werden die Kenntnisse der grünen Smoothies angewendet.

Nach dem Heilfasten muss der Körper beim "Fastenbrechen" wieder langsam an die Nahrung herangeführt werden. Der langfristige Erfolg des Heilfastens hängt wesentlich von der Qualität der Aufbau tage ab. Ab jetzt kann bewusst mit alten Ernährungsfehlern gebrochen werden und eine neue, gesündere Ernährungsweise eingeübt werden. Dabei hilft den Patienten, dass sie nach dem Heilfasten sowohl den Geschmack der Lebensmittel als auch das eigene Sättigungsgefühl intensiver wahrnehmen.

Wichtig bei einer derart gravierenden Umstellung des Lebenswandels ist eine medizinische Betreuung während der Heilfasten-Phase sowie eine regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Vor allem Einsteiger sollten beim Fastenwandern Wert auf eine fundierte Betreuung legen. Dazu gehört neben der medizinischen Begleitung des Fastens wenn möglich auch eine Betreuung der Wandertouren, um eine Überforderung zu vermeiden. Dazu macht Wandern und Fasten in der Gruppe einfach mehr Spaß. Idealerweise wird das Fastenwandern mit weiteren Entspannungsmethoden wie Yoga und Wellnessangeboten kombiniert.

Zurück zu Hause sollten Diabetiker Typ2 diese neue Lebensführung auch in den Alltag integrieren. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion um ca. 10 kg lässt sich mit einer Kombination aus kalorienreduzierter Ernährung und regelmäßiger Bewegung innerhalb von drei bis sechs Monaten erreichen. Allein durch die Gewichtsreduktion lässt sich bei vielen Diabetiker Typ2 bereits eine Reduzierung der Medikamentendosis erreichen. Bei günstigem Verlauf kann auf die Medikation dauerhaft verzichtet werden. Wichtig ist deshalb bei einer derartigen Umstellung der Lebensführung eine regelmäßige Kontrolle der (noch) erforderlichen Insulindosis. Danach kann auch wieder mit gutem Gewissen im Weinshop oder im Feinkostversand eingekauft werden.

Portrait

Mit der Firma "GangArt - so geht's" präsentiert sich ein Unternehmen, das sich auf die körperlich-seelischen Lymphblockaden und Übersäuerungsmechanismen bei "Übergewicht, Stress, Burnout", ferner Parodontose und Diabetes II spezialisiert hat. Die Leistungen, die Dr. Reimann und sein Team erbringen, werden i.d.R. von allen deutschen Krankenkassen und Privatversicherungen im Rahmen präventiver Massnahmen zur Erhaltung der Gesundheit anerkannt und bezahlt.

News-ID: 688925 • Views: 2103 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/688925/Mit-Fastenwandern-gegen-Diabetes-II.html>