

# Barbara Simonsohn

## STEVIA - Sündhaft süß und urgesund

Leseprobe

[STEVIA - Sündhaft süß und urgesund](#)

von [Barbara Simonsohn](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b8283>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2  
D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Fax +49 7626 9749 709  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Stevia - das ideale Süßmittel für Diabetiker und zur Diabetes-Prophylaxe

*„Für Körper und Geist brauchen wir dünnflüssiges Blut mit lebendigen Baustoffen, das hindernisfrei durch unsere sauberen Kanäle fließen kann.“*

(HELMUT WANDMAKER)

*„Jüngere klinische Studien zeigen, dass Stevia die Glukosetoleranz verbessern und den Blutzuckerspiegel senken kann.“* (DR. JULIAN WHITAKER, „DR. WHITAKER'S NEWSLETTER", DEZEMBER

1994)

*„Zwölf Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter Störungen der Glukose-Toleranz, zusammengefasst unter dem Begriff Diabetes. Hier kann Stevia eine Lücke ah ungiftiges Süßmittel schließen.“*

(HEINZ BRÜCHER IN „USEFUL PLANTS OF NEOTROPICAL ORIGIN")

### Diabetes, eine gefährliche Volkskrankheit

Die Zuckerkrankheit — Diabetes mellitus - ist die häufigste und bedeutendste Stoffwechselkrankheit unserer Zeit. Von 1920 bis 1970 stieg die Häufigkeit von Diabetes in den USA um 1800 (!) Prozent.<sup>112</sup> Jährlich erkranken in Deutschland 350.000 Menschen neu an Diabetes mellitus. Zurzeit - 2004 - leben bei uns 8 Millionen Diabetiker mit hoher Dunkelziffer. 2010 sollen es bereits 10 Millionen sein. Mellitus heißt „honigsüß". Zucker kann von Diabetikern nicht festgehalten und umgewandelt werden, er geht quasi durch sie hindurch. Es handelt sich somit um eine Stoffwechselkrankheit, die durch eine unzureichende Kohlenhydratverwertung zum Ausdruck kommt.

Es fällt auf, dass Völker, die noch keine raffinierten Kohlenhydrate kennen, praktisch auch keinen Diabetes kennen.

Auch während und nach den beiden Weltkriegen mit der kargen Ernährung trat Diabetes kaum auf. Die englischen Forscher Cleave

und Campell stellten die „Regel der 20 Jahre“ auf, die besagt, dass der Kranke vor dem tatsächlichen Ausbruch des Diabetes etwa 20 Jahre lang falsche Ernährungsangewohnheiten mit raffinierten Kohlenhydraten hatte.<sup>113</sup>

Helmut Wandmaker macht die übliche, gekochte, enzymlose Nahrung für die ständige Überlastung der Bauchspeicheldrüse verantwortlich, die sich bei Erwachsenen in der Regel um das Dreifache vergrößert hat. „Folge: Nachlassen der Tätigkeit dieses wichtigen Organs, zu erkennen an der stets zunehmenden Anzahl der Diabetiker“.<sup>114</sup> Die Symptome für eine diabetische Stoffwechsellage sind ständiger Durst, häufiges und reichliches Wasserlassen, Müdigkeit, Mattigkeit, eventuell Gewichtszunahme und schlecht heilende Wunden.

Bei Diabetes kann es durch einen zu hohen Zuckergehalt im Blut zu verheerenden Spätschäden kommen wie: Arteriosklerose mit erhöhtem Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen, Erblindung infolge mangelnder Durchblutung der Netzhaut und Amputation eines Fußes aufgrund mangelnder Durchblutung und Nervenleitung in den Beinen. In den USA ist Diabetes die dritthäufigste Todesursache nach Herz-Kreislaufkrankheiten und Krebs. Etwa 8 Millionen Bundesdeutsche sind von Diabetes betroffen. Die WHO prognostiziert für Deutschland die Verdoppelung der Diabetes-Erkrankungen innerhalb der nächsten 10 Jahre.

Beim Typ-1-Diabetes liegt ein vollständiger Insulinmangel vor, und das Insulin muss durch Spritzen künstlich zugeführt werden. Diese Krankheit tritt meistens vor dem 30. Lebensjahr auf und wird daher auch „Jugend-Diabetes“ genannt. Typ-1-Diabetes tritt häufig nach Viruserkrankungen wie Masern infolge einer Autoimmunreaktion mit einer Zerstörung der Insulin produzierenden Langerhans'schen Inseln in der Bauchspeicheldrüse auf.

Bei Typ-2-Diabetes wird zwar ausreichend Insulin produziert, aber es kann seine Wirkung nur unvollkommen entfalten, da entweder zu wenige Insulinrezeptoren vorhanden sind, an die es andocken kann, oder Insulin nicht ausreichend aus den Langerhans'schen Zellen ins Blut abgegeben wird. Da Typ-2-Diabetes vor allem in höherem Lebensalter auftritt, wird dieser Diabetes-Typ „Altersdiabetes“ genannt. Zunehmend erkranken bei uns schon zehnjährige Kinder an diesem Typ-2-Diabetes.

Eine Veranlagung für Typ-2-Diabetes wird weitergegeben, allerdings gilt als häufigste Ursache Übergewicht.

### Natürliche Hilfen für Diabetiker

Welche natürlichen Hilfen gibt es für Diabetiker? Schon unsere Großmütter und Urgroßmütter wussten, dass Tees aus getrockneten Bohnenschalen helfen, indem sie den Blutzuckerspiegel senken. Mittlerweile wurde nachgewiesen, dass der hohe Gehalt an Chrom in diesen Tees für seine positive Wirkung hauptverantwortlich ist. Das Spurenelement Chrom fördert die Aufnahme von Glukose aus dem Blut in die Zellen und senkt den Fettsäuregehalt im Blut. Chrommangel ist ein typisches Kennzeichen von industriell aufbereiteter Nahrung. Weißbrot enthält zum Beispiel im Vergleich zu Vollkornbrot verschwindend kleine Mengen Chrom. Eine weitere vorzügliche Chromquelle stellt Bierhefe dar. Bierhefe enthält außer Chrom auch den fertigen Glukosetoleranzfaktor Glutathion mit insulinähnlichen Eigenschaften und wird daher auch als „pflanzliches Insulin“ (Professor Sainton) bezeichnet. Es werden 20 Gramm Bierhefe als Tagesdosis empfohlen.

Als weitere Hilfe für Diabetiker hat sich das Inulin aus der Topinamburpflanze erwiesen. Das ist ein Kohlenhydrat aus zwanzig bis dreißig Molekülen Fruktose, die von Verdauungsenzymen nicht aufgespalten werden können. Hierdurch gelangt das Inulin unverdaut in den Dickdarm, wo es von Darmbakterien überwiegend zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut wird. Inulin beeinflusst den Blutzucker nicht und Topinambur wird daher als Diabetikergemüse empfohlen. Der Genuss dieser Wurzel entlastet also eine Stoffwechselschwachstelle des Diabetikers, wobei in der mangelhaften Glukosetoleranz „eine der schleichenden chronischen Schädigungen unserer Zeit“ zu sehen ist.<sup>115</sup>

Die kartoffelähnliche Knolle enthält etwa 25 Prozent Inulin und nur 3 Prozent Traubenzucker und lässt sich auch gut als Rohkost, zum Beispiel mit Äpfeln gemischt, verarbeiten. Topinambur kann man einfach im Garten anbauen, es ist eine der genügsamsten Pflanzen, die es gibt. Die Knollen können den ganzen Winter über aus dem – frostfreien — Boden ausgegraben werden. Topinambur blühen im Herbst

wunderschön gelb wie kleine Sonnenblumen. Es gibt auch Tabletten aus Topinambur in der Apotheke und im Reformhaus.

Eine weitere Hilfe bei Diabetes ist Guar, der Samen aus der indischen- Guarbohne, der die Zuckeraufnahme aus dem Darm verlangsamt. Durch zu wenige Ballaststoffe in unserer Nahrung - Milchprodukte, Fleisch und Fisch enthalten keinerlei Faserstoffe — wird Übergewicht und auch das Entstehen des Typ-2-Diabetes begünstigt. Guar ist eine alte indische Kulptpflanze. Zur Guar-Gewinnung wird von den Samen der Keimling und die Schalen entfernt, und der Same zu Pulver zermahlen.

Guar besitzt ein außergewöhnlich hohes Wasserbindungsvermögen: Ein Gramm kann bis zu 25 Gramm Wasser absorbieren. Die entsprechende Menge Weizenkleie kann nur 3 Gramm Wasser binden. Im Darm kann sich ein großes Volumen entwickeln, und die Verdauung wird gefördert. Zusätzlich überzieht das aufgelöste, gallertartige Guarkernmehl die Darmwand und die Bestandteile des Nahrungsbreis mit einem hauchdünnen Häutchen. Hierdurch wird der Übergang des Zuckers aus der Speise ins Blut beträchtlich verlangsamt. Heißhungerattacken und Blutzuckerschwankungen bleiben aus.

Es reichen 10 bis 15 Gramm Guar täglich, das entspricht zwei bis drei gehäuften Kaffeelöffeln voll, verteilt auf die Mahlzeiten. Dazu sollte reichlich getrunken werden. Guar erhält man preiswert in der Apotheke. Eine ähnliche Wirkung wie Guar entfalten Flohsamenschalen, die man auch in der Apotheke oder im Versand bekommt.

Alfred Vogel hat in seinem hervorragendem Nachschlagwerk „Der kleine Doktor“<sup>116</sup> für Diabetiker außer den genannten Pflanzen auch Meerrettich, Zwiebel und Kresse empfohlen, weil diese Würzkräuter heilsam auf die Bauchspeicheldrüse einwirken. Ansonsten betrachtet er „gehaltvolle, naturreine Nahrung“ als äußerst wichtig. Vogel: „Hauptsächlich beim Zuckerkranken spielt die Diät eine ganz besondere Rolle“—.

Bruker schreibt in seinem Anti-Zucker-Buch über Diabetes in Bezug auf seine ärztliche Erfahrung in Klinik und Praxis, dass Diabetes zwar nicht mehr heilbar ist, weil der Patient bereits zu spät kommt „wenn er jedoch die Ursachen seiner Krankheit meidet, also eine falsche Nahrung mit raffinierten Kohlenhydraten, zeigt es sich, dass er weitgehend beschwerdefrei leben kann, oftmals sogar unabhängig von täglichen Insulingaben.“<sup>117</sup>

### **Genuss ohne Reue ist mit Stevia möglich**

Diabetiker haben oft zwischendurch ein Verlangen nach Süßem. Da sie Zucker kaum verwenden dürfen, und der Konsum von Fructose im Gegensatz zu früherer Auffassung auch sehr eingeschränkt ist, greifen viele Diabetiker zum Süßen von Tee oder Müsli zu künstlichen Süßstoffen. Dass diese Süßstoffe gesundheitlich nicht unbedenklich sind und sogar die Kalorienaufnahme erhöhen, habe ich ausführlich im Kapitel „Künstliche Süßstoffe — Segen oder Fluch?“ dargestellt.

Gerade für Diabetiker ist die Stevia-Pflanze ein wahrer Segen, da sie eine gesunde und wirkungsvolle Alternative zu Zucker und Süßstoffen darstellt. Kienle: „Steviosid erzeugt keine Ausschüttung von Insulin und ist deshalb für Diabetiker geeignet.“<sup>118</sup> Schon 1921 hatte George S. Brady, amerikanischer Handelskommissar, Stevia „einen idealen und sicheren Zucker für Diabetiker genannt“.<sup>119</sup> Überall in Paraguay und Brasilien ist Stevia als Medikament für Diabetes bekannt. Kräuterkundige „verschreiben“ dort seit mindestens 40 Jahren Stevia-Aufgüsse und Extrakte, wie zum Beispiel „El Dulce Te del Paraguay\*“, hergestellt in Asuncion, um den Blutzuckerspiegel auszugleichen.

In Brasilien ist Tee aus Stevia-Blättern und Stevia-Kapseln offiziell als Heilmittel für Diabetiker anerkannt. Ein populäres paraguayisches Heilmittel für Diabetes besteht seit mehr als 45 Jahren in einem Teeabsud von Stevia-Blättern, -Stielen und -Blüten. Eine andere paraguayische Rezeptur bei hohem Blutzuckerspiegel ist eine sirupartige Flüssigkeit, die durch das Kochen der Stevia-Blätter in Wasser gewonnen wird und verschiedenen Getränken zugefügt wird.<sup>120</sup>

Oviedo, ein südamerikanischer Forscher, zeigte 1970, dass der Blutzuckerspiegel von 25 gesunden Erwachsenen um 35 Prozent sank, wenn sie Stevia zu sich nahmen, und japanische Forscher stellten ein Sinken des Blutzuckerspiegels bei Ratten fest.<sup>121</sup> Jüngste klinische Studien zeigen, dass Stevia in der Lage ist, die Glukosetoleranz zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu senken.<sup>122</sup> Nach Rita Elkins, Stevia-Expertin und Buchautorin, hat Stevia noch nie einen Anstieg des Blutzuckerspiegels hervorgerufen.<sup>123</sup>

Dr. Miguel Ovidio, Professor an der Nationalen Universität in Paraguay, verabreichte Diabetikern einen halben Teelöffel Stevia-Extrakt pro Tag. Das Ergebnis: „Die Patienten fühlten sich wohler und ener-

gievoller als je zuvor." Auf dem siebten Kongress der Internationalen Diabetes-Föderation wurde eine Studie von Ärzten aus Paraguay vorgelegt, wobei Stevia auch in kleinen Mengen in der Lage ist, den Blutzuckerspiegel von Diabetikern zu normalisieren. Kein einziger Fall von Unverträglichkeit ist dokumentiert.

Der vor allem in den Blättern konzentrierte Süßstoff Steviosid wird von unseren Geschmacksnerven etwa 200 bis 300-mal so süß empfunden wie Zucker. Stevia-Blätter kann man jedem Tee zum Süßen beimischen. Pro Liter fertigen Tee braucht man nur etwa einen Teelöffel Stevia-Blätter oder die Menge, die man zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger fassen kann. Wer möchte, kann die Blätter in einer Kaffeemühle pulverisieren oder fertiges Pulver kaufen. „Zuckerwasser“ zum Süßen von Speisen lässt sich herstellen, indem man die Blätter mit heißem Wasser übergießt und dann abfiltriert. Dieser süße Extrakt kann zum Süßen von Obstsalat, Kompott, Cremes, Tee, Eis und vielem mehr benutzt werden.

„Im Gegensatz zu künstlichen Süßstoffen sowie Süßholz sind von Stevia-Blättern auch bei regelmäßigem Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden.“<sup>124</sup> Und die bekannte Gesundheits-Autorin Halima Neumann stellt fest: „Stevia ist ein gesundes, kalorienfreies Süßmittel auch für Diabetiker, ohne die gärungsaktiven Nebenwirkung von Fruchtzucker, Honig, Sirup und Zucker.“ Sie hat in ihren Selbsthilfegruppen festgestellt, dass sich mit Stevia-Tee, am besten kombiniert mit Mate- und Lapacho-Tee, wie von selbst die Lust auf zu viel Süßes oder frustausgleichende Naschereien verliert. Sie empfiehlt, bei Lust auf Süßes ein Stevia-Blatt zu lutschen und hinterher ein Glas stilles Wasser zu trinken oder gleich Stevia-Tee zu trinken.

#### Bei Diabetes: Viel Obst und Gemüse essen!

Als weitere Maßnahmen für Diabetiker und auch zur Vorbeugung von Diabetes sollte man folgende Ernährungshinweise beherzigen:

- Nur essen, wenn man Hunger hat, und mindesten 45 Prozent Kohlenhydrate und nur höchstens 30 Prozent Fett und 20 Prozent Eiweiß verzehren.
- Vollwertkost mit viel Faserstoffen essen: Obst, Gemüse, Vollkorn-

produkte. Natürlicher Fruchtzucker aus frischen Früchten wird langsam verstoffwechselt, ohne den Blutzuckerspiegel zu beeinträchtigen. Der natürliche Zucker in ganzen Früchten benötigt im Gegensatz zum isolierten Zucker und Fruchtzucker kein Insulin zur Verstoffwechslung! Daher kann durch Obstverzehr eine „Zuckerschaukel“ erst gar nicht einsetzen.

- Das Idealgewicht durch viel Rohkost und körperliche Bewegung erreichen und halten.
- Schnell abbaubare Zucker wie Saccharose sowie die Zuckeraustauschstoffe Fructose und Sorbit meiden und sechs bis sieben kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen.
- Möglichst die Anti-Baby-Pille meiden, da sie Übergewicht und Diabetes fördert, indem sie dem Körper eine Dauerschwangerschaft vorgaukelt. Außerdem stellt die Pille einen „schweren, unnatürlichen Eingriff in die Natur“ (Wandmaker) dar. Gesunde Alternativen finden Sie im Buch von Shalila Sharamon und Bodo J. Baginski, „Kosmobiologische Empfängnisplanung“ (Windpferd, 2009).

Wer bereits an Diabetes erkrankt ist und behandelt wird, darf die Medikamente keineswegs eigenmächtig absetzen und sich nicht nur noch mit Heiltee und einer entsprechenden Ernährung behandeln. Der Arzt wird bei einer Senkung des Blutzuckers die Dosis der Medikamente senken.

Viele ehemalige Diabetiker, die nach den Ernährungsrichtlinien von Helmut Wandmaker und Franz Konz als Rohköstler leben, sind in manchmal erstaunlich kurzer Zeit gesund und beschwerdefrei geworden. In ihren Büchern geben Leser Zeugnis davon. Wer sich vor Diabetes schützen will, sollte daran denken, seine Bauchspeicheldrüse und ihre Langerhans'schen Zellen vor Freien Radikalen zu schützen. Eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse beugt Diabetes vor, weil sie reichlich Anti-Oxidantien, Radikalfänger wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe enthält. Empfehlenswert sind neben Obst, Gemüse und Stevia auch konzentrierte, besonders vitalstoffreiche Lebensmittel wie Spirulina-, Chlorella- und Afa-Algen sowie Gerstengrassaft.<sup>125</sup>

Moderne Bücher über die richtige Ernährung für Diabetiker weisen daraufhin, dass die pauschale Angst der Diabetiker vor Kohlenhydraten unbegründet ist und empfehlen alle, „reichlich stärkehaltige und ballaststoffreiche Lebensmittel sowie Gemüse, Obst und Salat zu essen.“<sup>126</sup> Viel Rohkost ist dabei zu empfehlen, weil sie langsamer ins Blut übergeht als Gekochtes und durch ihren Enzymreichtum die Bauchspeicheldrüse entlastet.



Barbara Simonsohn

## STEVIA - Sündhaft süß und urgesund

Die Alternative zu Zucker und Süßstoffen

190 Seiten, kart.  
erschienen 2010



**bestellen**

Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)