



Diabetes ist eine sogenannte „Volkskrankheit“ in der heutigen Zeit. Vielfach wird dies bereits als „gottbefohlen“ hingenommen. Dabei ist es nur eine „Krankheit der Gesellschaft“. Nahrungsmittelindustrie und Lebensumstände befeuern diese Zeitkrankheit. Doch es gibt genug Möglichkeiten sich dieser „Volkskrankheit“ zu entziehen.

Diabetes - Zeichen unserer Zeit

Ist der „Diabetes-Virus“ noch zu bremsen?



Der Autor:
Dr. med.
Manfred Doepp
TimeWaver® System

Heutzutage schaut man sich besser keine Statistiken an - man könnte leicht depressiv werden. Eine davon ist die Entwicklung der Häufigkeit des Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit. Es betrifft sowohl den Typ 1 als auch den Typ 2. Am deutlichsten ist dies der Fall in Ländern, die binnen kurzer Zeit den sog. westlichen Lebensstil übernommen und ihre vorherige Lebensart verlassen haben, wie z. B.

Saudi Arabien und China. In den letzten 10 bis 20 Jahren hat sich dort die Rate des Diabetes vermehrfacht. Im Gegensatz zu zuvor angepassten Ernährungsformen haben sich die Fast-Food-Ketten als fashionable eingeführt. Wer dies nicht akzeptiert, ist einfach out. Vor allem die Jugend lässt sich so einfangen. Anhand der Ergebnisse solcher riesiger „Feldversuche“, wie sie kein Wissenschaftler von einer Ethik-Kom-

> Diabetes - Zeichen unserer Zeit ...

mission genehmigt bekäme, kann nicht bestritten werden, dass ein Zusammenhang besteht zwischen dem Lebens-/Ernährungsstil und der Gefährdung für Diabetes. Parallel dazu haben wir im Time Waver®-Gesundheitszentrum festgestellt, dass in den letzten Jahren eine Reihe von Nahrungsmittelunverträglichkeiten erheblich zugenommen haben, nämlich gegen:

- Gluten: die meisten üblichen Getreide,
- Fruktose/Fruchtzucker: viele übliche Früchte,
- Laktose: Milchzucker, Folge von Laktasemangel,
- Kasein: Kuhmilcheiweiß.

Als besondere Gefahr gilt das gleichzeitige Essen von „insulinogenen kurzkettigen Kohlenhydraten“ und Eiweiß. Es erfolgt ein schneller Blutzuckeranstieg, ein Insulinanstieg, ein schneller Blutzuckerabfall mit relativer Unterzuckerung, ein schneller Insulinabfall. Diese Achterbahn betrachten die Inselzellen im Pankreas als Überforderung. Für das Eiweiß wird eine parallele Ausschüttung von Enzymen verlangt, was zu einer Überbelastung führt. Wird dies abends so gehandhabt, dauert die Verdauung die ganze Nacht über an, der Schlaf ist gestört und man nimmt an Gewicht zu. Als beste Vorbeugung gelten eine ballaststoffreiche Nahrung, das Vermeiden von Übergewicht und genügend körperliche Bewegung. Daran hapert es leider allgegenwärtig, denn tagsüber PC-Schreibtischarbeit und abends die „Couch-Potato“ prägen den Lebensstil.

Die Histaminose - also ein oft oder andauernd erhöhtes Histamin im Blut - hat sich als Nahrungsmittelallergien-Krankheitsbild etabliert. Der Dünndarm schüttet, wenn er verpilzt ist, anstelle von Serotonin das Histamin aus, mit der Folge eines

Teufelskreises im Gehirn. Ein normales Darmmilieu findet man kaum noch, stattdessen pathogene Bakterien, Pilze und Parasiten, deren Stoffwechselprodukte als Gifte wirken.

Da dies nicht nur bei uns, sondern noch deutlicher in den USA festzustellen ist, wo die Genmanipulation eine auch von Progressiven akzeptierte und übliche Tatsache wurde, entstand dort eine Gegenbewegung, die „Paleo Diet“ = Steinzeitkost (siehe in Youtube).

Es ist eine prinzipiell sehr einfache Kost, denn man isst dabei so, wie wir es als Steinzeitmenschen taten. Alles, was aus unserer Turbolandwirtschaft und der Industrie stammt, wird abgelehnt. Das Motto „Zurück zur Natur“ wird ernst genommen. Kennzeichen sind:

- keine Fabrikprodukte
- keine üblichen Getreide, allenfalls Urgetreide wie Emmer, Einkorn, Grünkern, Quinoa, Kamut, Amaranth
- Fleisch nur von Biohöfen
- keine überzüchteten Obstsorten
- unverfälschte Beeren und Kräuter
- keine Kuhmilch oder -produkte.

Diese in Aufbruchstimmung befindliche Bewegung ist noch inhomogen, jedoch ist zumeist inkludiert eine Empfehlung zur Trennkost, d. h. Eiweiße und Kohlenhydrate nicht zusammen zu essen. Ebenso wird oft empfohlen, nach 18.00 Uhr keine Kohlenhydrate mehr zu sich zu nehmen, d. h. vor allem kein Brot, keine Salate und kein Obst. Damit entfallen beliebte Essensgewohnheiten wie Müsli mit Milch, Burgers oder Wurst- bzw. Käsebröte. Aber auch die übliche Mittagsmahlzeit aus Suppe, Fleisch, Kartoffeln, Gemüse, Sauce und Süß-Dessert muss als gesundheits-

schädlich beurteilt werden. Dies bedarf einer grundsätzlichen Veränderung der Einstellung zur Ernährung. Turbo-Weizen, Mehl, Zucker und Turbo-Milch als Basisprodukte sind wegzulassen.

Der amerikanische Autor Ethan A. Huff schrieb kürzlich einen wichtigen Artikel über die Ernährung (leicht gekürzt, aus Kopp-online):

„Gründe, warum Sie nie wieder industriell verarbeitete Lebensmittel essen sollten: Es kann schwerfallen, der Lust auf eine Limonade oder Kartoffelchips zu widerstehen, besonders, wenn Sie sich an solche süchtig machende Lebensmittel gewöhnt haben.

Doch wenn Sie erst wissen, wie sich industriell verarbeitete Lebensmittel auf Gehirn, Körper und sogar Ihre Seele auswirken, wird es Ihnen leichter fallen, gesünderes Essen zu wählen, das Ihnen nicht schadet, sondern guttut. Hier Gründe, die Sie motivieren sollten, industriell verarbeitete Lebensmittel vom Speisezettel zu streichen.

1. *Industriell verarbeitete Lebensmittel machen süchtig.* Ihr Körper verarbeitet vollwertige Lebensmittel ganz anders als raffiniertes, verarbeitetes und hochgradig verändertes „Junk Food“.

2. *Viele industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten Phosphate,* die Organe und Knochen schädigen. Phosphat-Zusatzstoffe verbessern Geschmack und Struktur und verlängern die Haltbarkeit. Aber es ist auch bekannt, dass sie zu Problemen wie schneller Alterung, Nierenschäden und schwachen Knochen führen, so das Rodale-Institute.

> Diabetes - Zeichen unserer Zeit ...

3. *Industriell verarbeitete Lebensmittel verursachen chronische Entzündungen.* Zu den Hauptursachen chronischer Erkrankungen gehört die Entzündung. Und ständig ergeben Studien, dass raffinierte Zucker, verarbeitetes Mehl, Pflanzenöle und viele andere hässliche Zutaten in verarbeiteten Lebensmitteln in hohem Grade für diese Entzündungsepidemie verantwortlich sind. Wenn also Ihr Körper das nächste Mal nach einem Schokoriegel oder einer Packung Käsecracker schreit, dann denken Sie daran: Herzkrankheiten, Demenz, neurologische Probleme, respiratorische Insuffizienz und Krebs werden mit chronischen Entzündungen in Verbindung gebracht.

4. *Industriell verarbeitete Lebensmittel ruinieren die Verdauung.* Weil ihnen die natürlichen Ballaststoffe, Enzyme, Vitamine und andere Nährstoffe entzogen worden sind, richten verarbeitete Lebensmittel im Verdauungstrakt schwerste Schäden an.

5. *Industriell verarbeitete Lebensmittel machen Ihren Geist kaputt.* Wenn Sie an ständigen „Denkstörungen“ leiden oder Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren oder normal zu denken, dann könnte Ihre Ernährung damit zu tun haben. Diese Möglichkeit wird von den Ergebnissen einer neueren Studie der Universität Oxford untermauert: Der Verzehr von Junk Food könne zu Wut und Reizbarkeit führen.

6. *Verarbeitete Lebensmittel enthalten jede Menge GVO (gentechnisch veränderte Organismen).* Die wichtigsten Bausteine industriell verarbeiteter Lebensmittel kommen aus dem Labor, nicht aus der Natur. Gentechnisch veränderte Organismen, die mit Unfruchtbarkeit, Organschäden, Magen-Darm-Störungen und Krebs in Verbindung gebracht werden, finden sich zuhauf in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Der übermäßige Verzehr dieser Gifte fördert die Gewichtszunahme, übersäuert das Blut und kann die Zusammensetzung der Darmflora dauerhaft verändern.

7. *Industriell verarbeitete Lebensmittel sind mit Pestiziden belastet.* Bei der Produktion der GVO, die in verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sind, müssen konventionell arbeitende Landwirte Roundup (Glyphosat) und andere Unkraut- und Schädlingsvernichtungsmittel ausbringen. Nach den Zahlen, die Rodale zusammengetragen hat, enthielten Frühstücksmüslis bis zu 70 verschiedene Arten von Pflanzenschutzmitteln.

8. *Industriell verarbeitete Lebensmittel sind eigentlich gar keine Lebensmittel.* Eine Möglichkeit, Lebensmittel einzuschätzen, ist die zu beobachten, wie Tiere, Insekten, Bakterien und Pilze darauf reagieren. Echte Nahrungsmittel verderben oder werden schimmelig, während die unechten, verarbeiteten Lebensmittel Form und Aussehen nicht verändern. Wie NaturalNews berichtete, sind industriell verarbeitete Lebensmittel weitgehend synthetisch und die Hersteller geben auch zu, dass erhebliche Eingriffe und geschickte Veränderungen nötig sind, um sie echt schmecken zu lassen, obwohl sie es gar nicht sind.“

Um es klar zu sagen: Der „American Way of Life“ ist der schlechteste, den es auf dieser Erde gibt. Und das Thema der chronisch-schwelenden Entzündungen ist für die Zivilisationskrankheiten von großer Bedeutung. Dies gilt für alle Krankheiten, deren Häufigkeit ansteigt, also auch für Alzheimer, Demenz, und natürlich auch für Diabetes.

Zweifellos ist die Ernährung nicht die einzige Determinante, was das Ansteigen der Diabeteshäufigkeit betrifft. Es gibt eine Vielzahl von negativen Einwirkungen, mit denen wir es erst in den letzten Jahrzehnten oder gar nur Jahren zu tun haben. Als Beispiel sei angeführt das Schlafhormon Melatonin. Hier eine neue Studie aus den USA:

Erniedrigte Melatoninspiegel gekoppelt mit erhöhtem Diabetesrisiko.

Die Ausgabe vom 3. April 2013 des Journal of the American Medical Association berichtet über einen Zusammenhang zwischen niedrigen Spiegeln des Hormons Melatonin und einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes. Melatonin induziert den Schlaf und wird von der Zirbeldrüse als Antwort auf Dunkelheit produziert. Das Hormon wurde untersucht als Prävention oder Behandlung für verschiedene Zustände zusammen mit Schlaflosigkeit, mit eingeschlossen Diabetes.

„Melatonin-Rezeptoren wurden überall im Körper gefunden einschließlich pankreatischer Inselzellen, woraus man schließen kann auf die breiten Effekte von Melatonin auf physiologische Funktionen wie den Energiehaushalt und die Regulation des Körpergewichts,“ so stellten Ciaran, McMullan und Kollegen vom Brigham und Women's Hospital in der Einleitung zu ihrem Artikel fest. Und: „Lossof-Funktions-

> Diabetes - Zeichen unserer Zeit ...

mutationen in den Melatonin-Rezeptoren sind vergesellschaftet mit Insulinresistenz und Typ-2-Diabetes. Zudem waren in einer cross-sectional analysis von Personen ohne Diabetes niedrigere nächtliche Melatonin-Ausschüttungen assoziiert mit erhöhter Insulinresistenz.“

Verwundert es hier, dass Melatonin im Gegensatz zu chemischen Schlafmitteln in vielen Ländern verboten wurde? Wir leiden fast alle unter schlechtem, zu kurzem und/oder gestörtem Schlaf, eingebunden in die Tatsache eines abnormen Tag-Nacht-Rhythmus. Der natürliche hormonelle und vegetative Rhythmus mit morgendlichem Anstieg von Adrenalin und Cortisol, mit täglicher Delle, dann erneutem Anstieg, und abendlichem Absinken dieser Hormone parallel zu einem Ansteigen des Melatonins ist keine Realität mehr. Wir benötigen morgens „Uppers“ wie Coffein oder Taurin und abends „Downers“ wie Alkohol, um überhaupt noch einen – wenngleich künstlichen - Rhythmus herstellen zu können. Wir leiden nicht nur unter einer E-Smog-, sondern auch einer Licht-Vergiftung vor allem durch Leuchtstoffröhren.

Das Sonnengeflecht (Plexus solaris) fungiert als Bauchgehirn. Es ist sehr sensibel, regelt automatisch ablaufende Vorgänge im Bauchraum und ist eng gekoppelt an die Bauchspeicheldrüse. Alle Störungen dieses Nervengeflechts durch technische Frequenzen schlagen sich sofort im Pankreas nieder. Somit sollte zwischen einem PC/Laptop und dem Oberbauch eine EarthWaver®-Abschirmung bzw. Ableitung existieren. Um nicht von elektromagnetischen Wellen aller Art belastet und am Schlaf gehindert zu werden, ist die Erdung z. B. mittels einer EarthWaver®-Matte eine

mögliche Lösung. Wir brauchen einen ruhigen Schlaf, um nicht einen Diabetes mell. zu entwickeln.

Ein weiteres Thema sind Toxine aller Art, also Schwermetalle ebenso wie Kohlenwasserstoffe. Bedenken wir, dass die Bauchspeicheldrüse ein weiches, fettreiches Organ ist. Damit wird sie vom Körper als Mülldepot für fettlösliche Schlacken und Gifte verwendet (wie auch das Gehirn). Die Zahl der Pankreas-Karzinome steigt ähnlich stark an wie die des Diabetes. Die Pfortader als Transporteur der im Darm aufgenommenen Stoffe liefert diese nicht nur in der Leber, sondern auch im Milz-Pankreas-System ab. Da wir durchweg und zunehmend an Vergärungen statt einer Verdauung, an der Histaminkrankheit, Fuselalkoholen und am Leaky-Gut-Syndrom (durchlöchernde Darmwände) leiden, wird der Stoffwechsel mit nicht zu verarbeitenden Stoffen belastet, die die Lymphe verstopfen und in Fettgeweben abgelagert werden.



Vergessen wir nicht die Psyche: der Blutzucker repräsentiert Zuwendung, Anerkennung, Sehnsucht, vor allem nach Glück und Geborgenheit. Sofern ich solche Wünsche oder Erwartungen hege, sie dann aber als unzureichend erfüllt ansehe, verschaffe ich mir ersatzweise einen andauernd erhöhten Blutzucker, eben einen Diabetes. Gebe ich diese Vorstellungen und Erwartungen auf, kann ich mich selbst heilen.

Die Voraussetzung dafür ist, dass ich die kosmischen Gesetze (vor allem die hermetischen Gesetze und die der Bergpredigt) kenne und berücksichtige. Nachdem dies in den Kirchen und den Konfessionen seit bald 2.000 Jahren bekannt ist, ohne dass es realisiert oder zumindest gelehrt worden wäre, ist die Zeit reif, von der Utopie auf unser Leben über zu gehen. Damit würde die sogenannte christliche Welt eine Nachfolge des Jesus Christus antreten. Allein die Berücksichtigung der Goldenen Regel würde bedeuten, dass man darauf verzichten würde, die Masse des Volkes mit Junk Food und Fast Food abzufüllen. Denn die oberen Schichten der Bevölkerung essen so etwas nicht.

Es ist somit ein Wunder der Natur, dass wir inzwischen nicht alle unter einem Diabetes leiden. Aber was nicht ist, kann ja noch werden. Die Pharma-Industrie wird davon nicht unangenehm berührt sein. Man kann auch Ähnlichkeiten finden zwischen den letzten Jahren des Römischen Imperiums, bevor es von den teutonischen Barbaren überrollt wurde, und den Degenerationen in der westlichen Welt in der Gegenwart. Vielleicht werden deshalb vorbeugend mögliche Rivalen wie Araber und Chinesen mit dem Virus eines gesundheitsschädlichen Lebensstils infiziert. Allerdings haben wir immer noch einen freien Willen, auch den, gesund zu leben. ■