



Heilkraft *aus* *der* Natur

Liebe Leserin, lieber Leser!

*Diesen Sonderteil können Sie aus **Mein Leben** herausnehmen. Da wir viele Anfragen zu Naturheilmitteln, Homöopathie und pflanzlichen Medikamenten sowie alternativen Methoden bekommen haben, finden Sie ab jetzt in der Heftmitte laufend Informationen zur Heilkraft aus der Natur.*

Auf den nächsten Seiten haben wir Informationen zum Geheimnis des Wassers, zur homöopathischen Wirkung der Zwiebel, zum wichtigen Spurenelement Magnesium, zur Heilwirkung der Hagebutte und über das Gila-Monster, das die Grundlage für eine neue Substanzklasse von Diabetes-Medikamenten geliefert hat, zusammengestellt.

Ihre Karin Herzele

Das *Geheimnis* des **Wassers**

Wasser gilt als Quelle des Lebens. Doch was ist Wasser eigentlich, woher kommt es und welche Geheimnisse birgt es?

Dieser Frage ist ein Autorenteam namhafter Mediziner, Psychologen, Internisten und Biophysiker in ihrem vor kurzem erschienenen Buch: **Wasser: Heilmittel - Lebenselixier - Informationsträger** nachgegangen. Die Ergebnisse dieser interdisziplinären Zusammenarbeit sind erstaunlich. Wasser, so könnte man es auf den Punkt bringen, ist tatsächlich ein „ganzheitlicher Therapeut“.

„Wasser hat eine **ganzheitliche Wirkung**: auf den Körper, den Geist und die Seele. Seine heilende Kraft ist unumstritten, Wasser wirkt regulierend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und steigert das allgemeine Wohlbefinden, um nur einige Beispiele zu nennen“, ist gleich am Beginn des über 200 Seiten umfassenden und reich bebilderten Werkes zu lesen. Und weiter: „Als der Mensch immer mehr die Fähigkeit gewann, Wasser als physischen Stoff zu erkennen und technisch zu nutzen, verlor er sein Wissen vom ‚Geist‘ und der ‚Seele‘ jenes Elements. Er hat auch verlernt, selbst inne zu halten.“

Wasser kann und wird auch nach modernen medizinischen Erkenntnissen für unsere Gesundheit genutzt. Sei es, dass es getrunken wird oder durch Bäder und Inhalationen zur Anwendung kommt. Wasser ist mehr als Lifestyle: es ist moderne Medizin mit bereits sehr alten Wurzeln.

Wassertherapien zeigen gerade bei Lifestyle-Erkrankungen, wie Stress und Burn-out sehr gute Wirkungen. Menschen, die im Sog eines hektischen und kräftezehrenden Alltags verlernt

haben auf ihren Körper zu hören, erfahren im Rahmen von **Körperpsychotherapien** die wohltuende, entspannende Wirkung eines Aufenthalts im Wasser. Das wohlige-warme Gefühl und das schwerelose Dahingleiten können nicht nur körperliche Verspannungen lösen. Auch im psychischen Bereich stellt sich ein inneres Ruhigwerden ein. Der Patient findet langsam wieder zu sich.

Wasser entwickelt auf unterschiedliche Arten seine Heilkraft: Weist ein Wasser mindestens einen Gehalt von **1 g gelöster Mineralstoffe pro Liter auf, so gilt es als Heilwasser**. Überschreitet seine Temperatur 20 Grad Celsius so spricht man von Thermalwasser. Und eine Sole enthält einen bestimmten Wert an Natrium und Chloridionen.

Weniger bekannt sind wahrscheinlich die so genannten **Lichtwässer**. „Darunter fallen Quellwässer, die mit allen sieben Frequenzen des Lichts in Schwingung stehen. Sie werden daher auch therapeutisch genutzt, da sie auf die Eigenschwingungen der Organe und Gewebe des Körpers Einfluss nehmen, diese harmonisieren, anregen oder ausgleichen können. Zu den Lichtwässern zählen unter anderem das Lourdeswasser, das Montichiariwasser, das Medjugorjewasser, das San-Damiano-Wasser, das Fatimawasser, das Santa-Maria-alla-Fontana-Wasser oder das Efesowasser.“

Das **San-Damiano-Wasser** hat z.B. die typische Licht-Frequenz der Großhirnrinde. Es ist daher besonders wirksam zur Unterstützung der Funktionen, die vom Großhirn gesteuert werden und bei Störungen, die in dieser Region auftreten. Das Wasser wird nur tropfenweise eingenommen und hilft bei psychischen

Problemen, wie Schlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe und Angstzuständen.

Wesentlich bekannter, aber nicht weniger wirkungsvoll, sind die diversen Möglichkeiten der **Hydrotherapie**. Wasser kann in verschiedenen Temperaturen und Aggregatzuständen angewendet werden. Die Wassertemperatur ist wichtig für die Reizwirkung, die über die Haut an das Nervensystem und die inneren Organe weitergeleitet wird.

Erfolgt die Wassertherapie in einer Wanne, so spricht man von **Balneotherapie**. Es können dabei verschiedene Kräuter oder Mineralien dem Wasser beigesetzt sein. Durch den Auftrieb wiegt der Körper nur ein Zehntel seines Gewichts, die Folge ist ein wunderbares Gefühl von Leichtigkeit. Eine Abwandlung davon, die **Thalassotherapie**, wirkt durch die Kraft des Meerwassers. Sie hilft bei Stressabbau, Erschöpfungszuständen und psychovegetativen Störungen. Auch die **Kneipp-Anwendungen** eignen sich zur Stabilisierung der Psyche. Kneipp erkannte damals, dass Wassertreten, Wickel, Bäder oder Güsse nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele anregend sind. Vor allem Kaltreize üben eine starke Wirkung auf den Organismus aus und bringen den Selbstheilungsmechanismus in Schwung.

Die **Biophysik** untersucht wiederum die Energie und die Information des Wassers. Hier geht es um das Biophotonenfeld und das Verhalten der Wassermoleküle. In Clustern werden Informationen von Stoffen gespeichert. Wasser kann



Buchtipps: Wasser: Heilmittel - Lebenselixier - Informationsträger

Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Marktl, Dr. med. Bettina Reiter. Verlagshaus der Ärzte, 2007

Entnommen aus: <http://www.gesundesleben.at>, c/o Bohmann Druck- und Verlag Ges.m.b.H. & Co.KG, <http://www.bohmann.at>
Redaktionsleitung/Contentmanagement: Georg Karp (e-mail: redaktion@gesundesleben.at)
Herausgeber: Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH.
Der Newsletter kann unter <http://www.gesundesleben.at> bestellt werden.

diese gespeicherten Signale an Lebewesen oder andere Wässer weitergeben. Die Informationen bleiben auch dann noch im Wasser wenn der ursprüngliche Stoff aus dem Wasser entfernt wurde. „Wenn man so will, ist Wasser also intelligent, kann kommunizieren und hat ein Erinnerungsvermögen“, erklärt Biophysiker und Internist **Prof. DDr. med. Franz Holzer** zu den biophysikalischen Aspekten des Wassers.

Damit wäre auch eine mögliche Erklärung für die Wirkungsweise der **Homöopathie** gegeben. Genauso wie heilende Informationen im Wasser gespeichert werden können, ist das aber auch mit schädlichen Informationen möglich. So sei z. B. das Wasser, das durch Kläranlagen gefiltert und gereinigt wurde, von der Information her, noch mit den **Schadstoffschwingungen** wie Schwermetalle, Pestizide, Nitrate etc. belastet. Damit die im Wasser enthaltenen Informationen gelöscht werden können, muss Energie zugeführt werden. Das kann entweder durch extreme Verwirbelung oder durch Erhitzen von Wasserdampf auf 400 Grad Celsius erreicht werden.

Die Biophysik kann durch ein spezielles Verfahren, die „Thermolumineszenz“, die Wirkung der Homöopathie nachvollziehen. Mit dieser Methode wird die typische **Lichtabstrahlung** in Flüssigkeiten gemessen. So hat man z. B. die Lichtabstrahlung von Wasser gemessen, dem Natriumchlorid beigesetzt wurde. Als nächstes wurden reinem Wasser nur die Hochpotenzen von Natriumchlorid beigemischt. Die Lichtmessung ergab das idente Ergebnis, obwohl der Stoff an sich, also Natriumchlorid, nicht mehr nachweisbar war.

Wer in weitere Geheimnisse des Wassers eintauchen will, für den bietet das Buch noch viele spannende Kapitel. Mehr als die Hälfte der Körpermasse des Menschen besteht aus Flüssigkeiten. Doch trinken wir genug und vor allem das Richtige? Welche Störungen im menschlichen **Wasserhaushalt** sind am häufigsten? Grund genug, den damit in Verbindung stehenden lebensnotwendigen Vorgängen besondere Aufmerksamkeit zu widmen, denn sie bestimmen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.



Rogaska Donat^{Mg}

Kein Durstlöcher,
aber es wirkt.

Mehr als
1000 mg
Magnesium
per Liter!

www.rogaska.at



Generalimporteur Österreich:
BRÜCKLER

Brückler Großhandels-gesmbH
A-8380 Jennersdorf, Industriegelände 6
Tel +43 (0)3329/401-0, Fax DW-19
mail: office@brueckler.at

Hilfe bei Erkältungs- krankheiten

Zwiebel in homöopathischen Dosen

Mit dem Herbst- und Winterwetter steigt auch die Gefahr der Erkältung durch Dauerregen, abrupte Kälteeinbrüche und Schnee. Der Tipp des Experten: fangen Sie frühzeitig an das Immunsystem zu stärken. Neben ausreichender Zufuhr von Vitaminen, vorzugsweise mit Obst und Gemüse aus biologischen Anbau, helfen auch Wechselduschen, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichend Schlaf das Immunsystem gegen die meisten Angriffe zu wappnen.

Sollte es dann doch einmal passiert sein, dass der Hals kratzt und die Nase rinnt, ist es empfehlenswert auf die Selbstheilungskräfte des Körpers zu vertrauen. Dieser ist nahezu perfekt für die Selbstheilung ausgestattet.

Eine ideale Unterstützung bietet dabei die klassische Homöopathie. Wer kennt nicht die Wirkung der Küchenzwiebel? Einem Schnupfen, der Symptome, wie gerötete, tränende Augen und dünnflüssiges Nasensekret, zeigt, wird man schnell mit *Allium cepa* (Küchenzwiebel) zur Besserung verhelfen.

Aber nicht jeder Schnupfen, jede Erkältung ist gleich. Bei schwerwiegenden Symptomen und andauerndem Fieber ist von Selbstmedikation abzuraten. So ist gerade auch bei Erkältungen und umso mehr bei wiederkehrenden Mandelentzündungen, häufiger Bronchitits oder Entzündungen der Nasennebenhöhlen der Rat eines erfahrenen Homöopathen oder Allgemeinmediziners unerlässlich.



Mg

ein wichtiges Spurenelement

Magnesium (Chemisches Zeichen: Mg) wirkt im Körper als Elektrolyt. Es zählt zu den Spurenelementen. Ausreichend Magnesium im Körper ist wichtig für die Aktivierung von Zellenzymen, Stoffwechselfvorgängen in Knochen, Zähnen, Sehnen und Muskeln sowie für die neuromuskuläre Reizübertragung. Das heißt, wir benötigen diesen Mineralstoff vor allem für die Beweglichkeit.

Sind unsere Muskeln mit Magnesium unterversorgt, kommt es zu Krämpfen, die oftmals nachts in den Waden auftreten und besonders schmerzhaft sein können. Da auch unser Herz ein Muskel ist, benötigt es ebenfalls ausreichend Magnesium, sonst kann es sogar zu Herzrhythmusstörungen kommen.

Magnesium ist in zahlreichen Lebensmitteln enthalten:

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Erdäpfel, Mais, Spinat, Kohlrabi; Milch und Milchprodukte; Fleisch; Nüsse, Kokosnüsse, Kerne (z. B. Kürbiskerne) und Samen; Obst (z. B. Himbeeren); Dill, Salbei, Basilikum, Bohnenkraut, Estragon, Majoran, Koriander; Kakao und Schokolade. Da auch die Flüssigkeitszufuhr für unseren Stoffwechsel wichtig ist, empfiehlt sich magnesiumreiches Mineralwasser.

Magnesium im Blutserum - Normwerte	
Frauen und Männer	0,7 bis 1,0 mmol/l
Empfohlene Tageszufuhr für Menschen über 50	
Männer	350 mg
Frauen	300 mg

Diabetiker leiden häufig an einem Magnesiummangel, da sie bei schlecht eingestelltem Blutzuckerspiegel viel Magnesium mit dem Urin verlieren. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass ein Mangel an diesem Mineralstoff zur Entstehung von Insulinresistenz beitragen kann. Deshalb sollten Diabetiker auf eine ausreichende Zufuhr von Magnesium achten. In der Apotheke sind zahlreiche Präparate erhältlich, die entsprechende Mengen dieses wichtigen Spurenelementes enthalten.




Rogaska

Donat^{Mg}

Kein Durstlöscher,
aber es wirkt.

Mehr als
1000 mg
Magnesium
per Liter!

Kennen Sie das Gefühl: Schon tagelang kein Stuhlgang – nichts geht mehr!

Rogaska Donat Mg kann auf Grund des extra hohen Gehalts an Magnesium auf natürliche Weise zur Förderung der Verdauung beitragen.

Magnesium ist im menschlichen Organismus unverzichtbar. Magnesium reguliert mehr als 300 Körperfunktionen!

In einem Liter Rogaska Donat Mg befinden sich mehr als 13 g gelöste Mineralstoffe, darunter mehr als 1000 mg Magnesium.

Üppiges Essen, zu viel Alkohol und Zigaretten – wir kennen das alle!

Auf Grund der basischen Wirkung und des extra hohen Gehalts an Magnesium kann Rogaska Donat Mg mithelfen, Beschwerden zu lindern, die durch übermäßige Magensäureproduktion ausgelöst werden.

Nichts als Stress!

Rogaska Donat Mg unterstützt den Körper, das Gleichgewicht wiederherzustellen, die Muskeln zu entspannen, das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und so Stress zu bewältigen.

Überzeugen Sie sich selbst vom Erfolg dieses natürlichen und einmaligen Sauerbrunnens. VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN!

Erhältlich bei Nah&Frisch, Billa Corso, dm Drogerie Markt, Julius Meinl am Graben Wien, Maxi Markt, Merkur, Pro Kaufland Linz, Spar, Eurospar, Interspar, Spar Gourmet, Tabor Steyr, Winkler Markt Linz

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.rogaska.at



Ein Männlein steht Die Hagebutte

mit dem purpurroten Mäntlein, die im Kinderlied besungen wird, liefert jetzt im Herbst einen wahren Powercocktail zur Stärkung unseres Immunsystems.

Hagebutten sind die orangefarbenen Scheinfrüchte der weit verbreiteten Heckenrose (*Rosa canina*). Diese Rose ist auch unter dem Namen Hundrose bekannt, worauf auch ihre botanische Bezeichnung „canina“ (von canis, lat.: der Hund) hinweist. Hag bedeutet im Mittelhochdeutschen Umzäunung, Gehege, abgesteckter, umhegter Bereich. Das Wort steckt in der Hagebutte, aber auch in Hetschipesch, Hetschapetsch, Hetschepetsch oder Hetscherl (hetscherln, hetscheln od. hätscheln = jemanden umsorgen, pflegen, umhegen), wie man die Früchte des Heckenrosenstrauches in Ost-Österreich liebevoll nennt.

Der Gesundheit dient ausschließlich die fleischige Schale der Hagebutten. Die vollreifen Früchte, erkennbar an der leuchtend orangeroten Farbe und dem leicht eindrückbaren Fleisch, kann man ab Oktober gut selbst sammeln und trocknen. Allerdings sollte man das bekannte „Juckpulver“ entfernen, indem man die Früchte aufschneidet und die Kerne mit einem kleinen Löffel herauskratzt. Hagebutten, die nach dem ersten Frost geerntet werden, schmecken besonders süß.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Hagebutte sind:

- Vitamin C
- Vitamine A, B1, B2 und K
- Lycopin
- Flavonoide, v. a. Citrin und
- Rutin ■ Gerbstoffe ■ Pektine

Die frische Hagebutte gilt mit einem Gehalt von bis zu 1.500 mg/100 g verzehrfertige Menge als eine der Vitamin-C-reichsten Früchte überhaupt. Aber auch der hohe Gehalt an dem carotinoiden Farbstoff Lycopin mit bis zu 60 mg/100 g macht die Hagebutte zu einem vortrefflichen Vitaminlieferanten.

Sie hat aber auch gewisse Heilwirkungen:

In der modernen Pflanzenmedizin wird die Hagebutte wenig beachtet, in der Volksheilkunde spielt sie aber immer noch eine wichtige Rolle.

Folgende Wirkungen schreibt man ihr zu:

- abwehrsteigernd ■ wundheilungsfördernd ■ adstringierend (austrocknend)
- harntreibend ■ leicht abführend ■ toxinbindend (entgiftend)

Die Hagebutte wird im Prinzip innerlich angewendet. Aus den Kernen (Nüsschen) kann aber auch ein Öl gewonnen werden, welches zur Hautpflege verwendet werden kann. Die wichtigste Darreichungsform ist der Tee aus frischen bzw. getrockneten Hagebutten, nicht zu verwechseln mit dem Hagebuttentee aus dem Teebeutel, der über Jahrzehnte Schülern bei Klassenreisen und in Jugendherbergen als Standard-Getränk vorgesetzt wurde. Weiters kann die Frucht (bzw. botanisch: Scheinfrucht) zu Hagebuttenmarmelade, Hagebuttenbrot und Hagebutten Sirup verarbeitet werden.

In der Naturheilkunde wird die Hagebutte eingesetzt bei:

- Erkältungskrankheiten ■ Fieber ■ schlecht heilenden Wunden
- Schwächezuständen nach Erkrankungen und Diäten ■ Darmträgheit
- Entzündungen der ableitenden Harnwege (Blase, Harnröhre)
- Vitamin-C-Mangel

Die Hagebutte gilt als sehr gut verträglich. Nur in sehr seltenen Einzelfällen sind bei Langzeitanwendung des Tees Unverträglichkeitserscheinungen in Form von Hautausschlägen bekannt geworden, die nach dem Absetzen des Tees aber schnell verschwanden.

Grundrezept für Hagebuttentee

Überbrühen Sie 1 gehäuften TL klein geschnittene Hagebutten mit 1/4 l heißem (nicht kochendem!) Wasser und seihen Sie den Tee nach ca. 15 Minuten ab. Bei Erkältungsbeschwerden können Sie 1 TL Honig hinzufügen. Bei Darmbeschwerden trinken Sie den Tee bitte ungesüßt. Bereiten Sie 3mal täglich 1 Tasse frischen Tee zu und trinken Sie ihn möglichst bald nach der Zubereitung. Variante bei beginnender Erkältung: Fügen Sie dem Grundrezept noch 1 TL getrocknete Lindenblüten (aus der Apotheke) hinzu. Dieser Tee wirkt schweißtreibend und abwehrsteigernd.

im Walde



Hagebuttensirup für das Immunsystem

Pürieren Sie 500 g frische, entkernte und gewaschene Hagebutten im Mixer mit ca. 1/2 l Wasser zu einer feinen Paste. Geben Sie 500 g braunen Zucker oder Honig hinzu und kochen Sie die Mischung unter ständigem Rühren kurz auf. Füllen Sie den Sirup in kleine dunkle Flaschen. Gut verschlossen hält der Sirup im Kühlschrank ca. ein Jahr. Nehmen Sie zur Abwehrsteigerung 2-mal täglich 1 EL Sirup pur oder in einem Tee.

Ein neues Nahrungsergänzungsmittel mit dem getrockneten Pulver von Hagebuttennüssen einer speziellen Unterart der wilden Rose soll gegen Arthrose wirken und den Cholesterinspiegel senken. Ein Inhaltsstoff der Kerne, ein Galaktolipid, hemmt, so das Ergebnis einer Studie, Entzündungsreaktionen: Eine tägliche Gabe von fünf Gramm Hagebuttenpulver führte bei 66 Prozent der Studienteilnehmer nach der Monaten zu einer Reduktion der Schmerzen und Linderung der Morgensteifigkeit. Weiters wurde beobachtet, dass sich auch erhöhte LDL-Cholesterin-Werte verbesserten. Allerdings werden weitere Untersuchungen notwendig sein, um diese Studienergebnisse zu bestätigen. (Österreichische Apothekerkammer)

NEWS Baum des Jahres 2008

Der Walnusbaum wurde zum Baum des Jahres 2008 ernannt, wegen seiner vielfachen Heilwirkungen und seiner nährstoffreichen Früchte. Die Walnuss enthält viele Omega-3-Fettsäuren und ist reich an Zink.

Man nennt sie auch „Gehirn-Nahrung“ und tatsächlich ähnelt der Walnusskern ja der Form eines menschlichen Gehirns – eine Laune der Natur?

„Auf jedem Hof soll ein Nussbaum stehen“ regte schon Kaiserin Maria Theresia an. So denken wir im Atelier Baumgarten unter unserem schönen Nussbaum gerne über neue kreative Projekte nach.

Übrigens: 100 g Walnusskerne enthalten 666kcal, entspr. 1 BE



Der Speichel der Gila-Echse

Foto: Kurt Keimath, www.keimath.com



Grundlage eines modernen Medikamentes in der Diabetesbehandlung

Nicht nur die Inhaltsstoffe von Pflanzen spenden den Menschen Heilkraft aus der Natur: sogar Tiere können uns wichtige Grundlagen und Informationen für neue, moderne Medikamente liefern.

In den letzten Jahren haben Forscher herausgefunden, dass bei der gestörten Bildung und Freisetzung von Insulin beim Typ-2-Diabetiker auch ein wichtiges Darmhormon eine Rolle spielt. Dieses Hormon (ein Inkretin) wird Glucagon-like Peptide 1, kurz GLP-1 genannt.

GLP-1 wird nach der Nahrungsaufnahme freigesetzt und wirkt in vielfältiger Weise auf die an der Regulation des Blutzuckers beteiligten Organe, wie Darm, Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn. Bei Typ-2-Diabetikern wird zu wenig GLP-1 gebildet.

Wie hilft das Gila-Monster?

Die giftige nordamerikanische Krustenechse (*Heloderma suspectum*), auch Gila-Monster genannt, ist ein Fleischfresser. Beim Fressen setzt eine modifizierte Speicheldrüse im Maul den Eiweißstoff Exendin-4 frei, welcher der Echse bei der Verdauung hilft.

In den 90er Jahren des 20. Jahrhunderts entdeckten Forscher, dass diese Substanz beim Menschen wie das GLP-1 wirkt, aber den zusätzlichen Vorteil einer viel längeren Wirkung im Körper bietet.

Da die Gila-Echse in den USA und Mexiko meist in Erdhöhlen lebt und auch vom Aussterben bedroht ist, kann man ihr „Gift“ nicht so einfach gewinnen. Daher wurde in mehrjähriger, intensiver Forschungsarbeit von Eli Lilly and Company und Amylin Pharmaceuticals, Inc. eine synthetische Version von Exendin-4 entwickelt: die Substanz Exenatide, das erste Inkretinmimetikum.

Was ist ein Inkretinmimetikum?

Inkretinmimetika ahmen die Wirkung eines natürlichen Inkretinhormons im Körper (GLP-1) nach, indem die glukoseabhängige Insulinsekretion und andere glucosesenkende Vorgänge verstärkt werden. Dies bedeutet:

- Die Glukagonfreisetzung nach Mahlzeiten (also der Blutzuckeranstieg) wird gehemmt.
- Die Entleerung des Mageninhaltes wird verzögert, dadurch gelangen Nährstoffe nicht zu schnell in die Blutbahn.
- Dem Gehirn wird ein Sättigungsgefühl vermittelt.
- In Tierstudien konnte außerdem die Erhaltung und Neubildung von Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse gezeigt werden.

Die Wirkung:

Blutzuckersenkung und Gewichtsabnahme

Das neue Medikament ist für Typ-2-Diabetiker konzipiert, die mit Tabletten ihren Blutzuckerspiegel nicht mehr in den Griff bekommen können. Exenatide senkt den Blutzucker und den wichtigen Langzeitwert HbA1c. Der Clou: Die Substanz entfaltet ihre Wirkung nur bei Bedarf – nämlich bei erhöhtem Blutzuckerspiegel. Die Gefahr einer Unterzuckerung ist somit deutlich geringer, sogar Blutzuckermessungen können eingespart werden. Außerdem stimuliert der Wirkstoff die Reaktionsfähigkeit der Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse.

Positiver Nebeneffekt: Während Patienten im Zuge einer Insulintherapie meist zunehmen, ist unter Exenatide eine Gewichtsreduktion zu verzeichnen. Ein wichtiger Schritt für meist übergewichtige Diabetiker und Diabetikerinnen zu mehr Lebensqualität und zu einem geringeren Risiko für Folgeerkrankungen.

Wie wird Exenatide verabreicht?

Es wird zweimal täglich (morgens und abends vor den Mahlzeiten) in fixer Dosis mit einem Pen unter die Haut gespritzt. Eine Anpassung der Dosis an körperliche Belastung, Nahrungsaufnahme oder Blutzuckermessungen sind nicht erforderlich.

Sugar und Gluko in Schönbrunn

Zurück zu unserer zwar giftigen, aber doch so hilfreichen Krustenechse. Da diese Echsenart zunehmend aus ihrem natürlichen Lebensraum verdrängt wird, weil Straßen gebaut werden und die Zivilisation in Wüstengebiete vordringt, ist das Gila Monster vom Aussterben bedroht und unterliegt in den USA dem Artenschutz. Eli Lilly engagiert sich als Dank für den Durchbruch in der Diabetestherapie für diese interessanten Reptilien: Um den Bestand weiter zu sichern, stellte das Unternehmen ein Echsenpärchen – Sugar und Gluko dem Zoo in Schönbrunn zur Verfügung, wo die beiden auch im Wüstenhaus zu bewundern sind.