



INHALT

Ausgabe Herbst 2018

Ein schöner Herbst -





Herbst auf dem Teller 16 – 17



Diahetiker

Aretha Franklin 20 – 21



Lebensmittel-Zusatzstoffe

ditorial	6	
Aktuelle Information	nen 5, 7 – 11	
rnährung	12 – 13	



Medizin.

Medizin										18
Für Sie gelesen										22

IMPRESSUM

Medieninhaber und Verleger:

Interwerba-Interverlag Ges.m.b.H. & Co. KG, 1130 Wien, Bergheidengasse 33 Telefon: +43/664/182 84 84; E-mail: interverlag@gmx.at

Herausgeber: Österreichische Gesellschaft für gesunde Lebensführung und Gesundheitserziehung, c/o Vorstandsmitglied Markus Berndt, Birkengasse 1, 2253 Weikendorf E-mail: oeg@gmx.eu

Grafik: Sabine Giffinger

Herstellung: Hergestellt im Eigenverlag

MITARBEITER DER REDAKTION:

Carl Aschenbrenner-Rieger Markus Berndt Prof. Dr. Viktor Dufek Mag. Barbara Jung Prof. Dr. Wolfgang Rohrbach

CHEFREDAKTEUR UND FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:

Carl Aschenbrenner-Rieger

ISSN: 2223-9308



· Bademantel, Badetasche und Walkingstöcke · Schwimmbad- und Fitnessraumbenützung im Kurzentrum € 549,- pro Person (kein EZ Zuschlag)*

In Zusammenarbeit mit dem Ernährungscoach & Buchautor Markus Berndt bietet das VITAL**ZEIT** HOTEL WEBER zwei besondere Packages unter dem Motto "AUSZEIT für den Stoffwechsel" an. Im Mittelpunkt steht eine gesunde, abwechslungsreiche aber vor allem schmackhafte Ernährung im Alltag auch ohne die beiden Zutaten: Weizen und Zucker. Nicht nur Menschen mit Diabetes-Erkrankungen profitieren von dieser Ernährungsform. Bei entsprechender Konsequenz bietet sie für Jedermann/frau ein leistungsfähigeres und gesünderes Leben! Markus Berndt steht Ihnen während des Aufenthaltes mit wertvollen Tipps zur Seite & berichtet, wie er mit der Diagnose Diabetes Typ 2 umgeht.

GESUNDE AUSZEIT

MARKUS BERNDT

• 1 Ernährungsworkshop

• 2 Bewegungseinheiten

für den Aufenthalt

VON WEIZEN & ZUCKER!

5 NÄCHTE MIT VP NACH

DEM DIABETES SYSTEM VON

· 3 Vorträge mit Markus Berndt/Diabetes Ade Coach

TERMIN II: 18.11. BIS 23.11.2018

Überzeugen Sie sich am besten selbst und besuchen Sie uns an einem der beiden Termine!

Petra & Alfred Weber und das gesamte Hotel-Team

VITAL**ZEIT**

HOTEL WEBER

TERMIN I: 12.7. BIS 15.7.2018

MARKUS BERNDT

• 1 Ernährungsworkshop

• 1 Bewegungseinheit

für den Aufenthalt

3 NÄCHTE MIT VP NACH

· Bademantel, Badetasche und Walkingstöcke

DEM DIABETES SYSTEM VON

• 2 Vorträge mit Markus Berndt/Diabetes Ade Coach

· Schwimmbad- und Fitnessraumbenützung im Kurzentrum

€ 329,- pro Person (kein EZ Zuschlag)*

DIABETES

VITAL**ZEIT HOTEL WEBER** · Kurhausstraße 16, 2853 Bad Schönau

T +43(0)2646/8408 · F DW14 · E office@hotelweber.at · www.hotelweber.at

Die Artikeln in dem Journal "Diabetes Ade" geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder!

KAMPF GEGEN ZUVIEL ZUCKER!



rund 55 Tonnen Zucker eingespart werden.

2. Produkte mit komplettem Zuckerverzicht

SPAR verzichtet schon bei etlichen Eigen- und Exklusivmarken konsequent auf den Zusatz von Zucker.

3. Produkte mit natürlichen Zuckeralternative

Immer mehr innovative Milchprodukte werden mit Agavendicksaft oder anderen natürlichen Zuckeralternativen geringfügig gesüßt.

Zucker,

ohne Süßstoffe



rzte-Beirat von SPAR (v. l.):

Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Karl Zwiaue Dr. med. Andrea Tögel, Prof. Dr. med. Markus M. Metka,

1. Beispiele für weniger Zucker:



Bio-Vanillejogurts anderer Marken, ohne Süßstoffe

2. Beispiele für kompletten Zuckerverzicht:



)% zugesetzter Zuckei ohne Süßstoffe, nur 1% natürlicher

0% zugesetzter Zucker, ohne Süßstoffe, nur 4,1% natürlicher, in der Milch enthaltener, Milchzucker (Laktose)

3. Beispiele für natürliche **Zuckeralternativen:**



Nur 2,1 g Zucker/100 ml aus Bio-Agavendicksaft, ohne Zuckerzusatz, ohne Süßstoffe

Nur 2,4 g Zucker/100 ml aus Bio-Agavendicksaft, ohne Zuckerzusatz, ohne Süßstoffe

Hallo Süßer!

SWEET DREAMS ARE MADE OF ... SUGAR? UNBEDINGT. TRENDIGE UND ERNÄHRUNGSBEWUSSTE NASCHKATZEN SETZEN AUCH AUF ZUCKERÄHNLICHE SÜSSUNGSMITTEL.

Flaumige Kuchen, üppige Torten, raffnierte Desserts oder prickelnde Softdrinks – für die meisten Menschen sind süße Gerichte und Getränke der Hammer. Unserem Gehirn signalisieren sie: "Hier kommt Energie" – und Treibstffo braucht unser Oberstübchen jede Menge. Für das Hirn ist daher klar: Süß ist gut. Und bei zu viel des Guten? Dann wird gnadenlos eingelagert. Anno dazumal retteten die Depots durch harte Zeiten. Heute hat man die Auswahl und es muss ja nicht immer Zucker sein, der uns Müsli und Mu ns, Cakes und Co ee versüßt. Es gibt eine Menge spannender Alternativen wie Ahornsirup, Agavendicksaft, Reissirup, Stevia Tabs, Kokosblütenzucker, Honig & Co. Zwei pflanzliche Süßungsmittel sind in ihren Eigenschaften dem Zucker besonders ähnlich und deshalb wirklich gut als Alternativen geeignet: die Zuckeralkohole Xylit, auch Birkenzucker genannt, und Erythrit, das bei SPAR unter dem Namen Zukka erhältlich ist.

ERYTHRIT

Ein naher Verwandter vom Birkenzucker ist der Zuckeralkohol Erythrit. Seine weißen Kristalle enthalten gar keine Kalorien. Wie das geht? Hefepilze



Ob SPAR Vital Birkenzucker Kristallsüße oder fein aus 100 Prozent Xylit, oder SPAR Vital Zukka aus 100 Prozent Erythrit: Beide Zuckeralkohole sind pflanzliche Zucker-Alternativen, die sich 1:1 wie herkömmlicher Zucker verwenden lassen.

fermentieren aus Maisstärke gewonnene Glukose (Traubenzucker). Das Ergebnis wird eingekocht, ein paarmal aufgelöst und gefi ltert – fertig. Da Erythrit nicht nur aussieht wie Zucker, sondern auch fast so süß schmeckt, kann man ihn genauso wie die-

Achtung:

Falls Sie einen tie-

rischen Hausgenossen

haben: Haustiere vertragen

Birkenzucker nicht!

sen, und in den gleichen Mengen wie in den Rezepten angegeben einsetzen. Erythrit ist ideal in Kaffee oder Tee, und man kann mit ihm ein hervorragendes Beerencrumble zaubern. Noch ein

Plus: Du kannst es auch an die Hefe verfüttern – für einen flaumigen Germteig.

Der pflanzliche Zuckeraustauschstoff sieht aus wie Zucker, schmeckt fast wie Zucker, süßt kaum schwächer, erspart dir aber 40 Prozent von dessen Kalorien. Gewonnen wurde er ursprünglich nur aus Birkenholz - daher auch der Name Birkenzucker. Du findest, er schmeckt irgendwie "kühl"? Richtig gespürt. Um sich (im Mund) aufzulösen, holen sich die Kristalle ein bisschen Wärme aus ihrer Umgebung. Birkenzucker ist beim Kochen und Backen ebenso unkompliziert wie Zucker. Du kannst den in Rezepten angegebenen Zucker 1:1 durch Xylit ersetzen und es

gibt ihn auch fein wie Staubzucker. Nur auf eine Ausnahme musst du achten: Germteige brauchen Glukose. Mit Birkenzucker "verhungert" die Hefe, der Teig geht dann

nicht auf.

ist kein Süßstoff, sondern ein fruktose- und glukosefreier Zuckeralkohol, der auch in manchem Obst und Gemüse enthalten ist – etwa in Himbeeren, Karfiol oder Mais.

> Aber keine Sorge, mit Alkohol hat er nichts



Liebe Leser!

Ich möchte heute das Editorial mit einem etwas abgeänderten Zitat beginnen:

"Eine gute Zeitschrift beginnt mit einer guten Nachricht!"

Und diese gute Nachricht richtet sich vor allem an unsere treuen Inserenten, denen ich auf diesem Wege einmal ein großes Dankeschön aussprechen möchte:

In enger Zusammenarbeit mit der Firma "Smilings Moringa" wurde seit der Frühlingsausgabe damit begonnen, unser Journal DIABETES ADE sowohl in österreichischen Apotheken als auch in Arztpraxen aufzulegen. Damit wollen wir einen weiteren großen Personenkreis als Leser und Abonnenten gewinnen!

Die verteilten Exemplare enthalten eine Antwortpostkarte, mit der Interessenten zu Abonnenten von DIABETES ADE mit einem besonderen Bonus werden können:

Bei Bestellung von 4 Ausgaben pro Jahr zum Sonderpreis von Eur 20.– (Preis Eur 5.-pro Ausgabe) erhalten die neuen Abonnenten zwei Ausgaben GRATIS!

Diesen Bonus bieten wir selbstverständlich auch allen unseren Lesern (und solchen die es noch werden wollen) an, die für Bekannte, Verwandte oder Freunde unser DIABETES ADE bestellen:

Für Sie genügt eine kurze Mail an interverlag@gmx.at oder ein paar Zeilen an unseren Verlag: INTERWERBA-INTERVERLAG, 1130 WIEN, BERGHEIDENGASSE 33.

Unser Ziel ist, dass immer mehr DiabetikerInnen unserer Lesergemeinschaft eines Tages ADE zu ihrem Diabetes sagen können.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schönen und vor allem gesunden Herbst!

Carl Aschenbrenner-Rieger

Chefredakteur

Österreichs bekanntester Ex-Diabetiker im Interview

Seit nunmehr 3 Jahren veranstaltet Markus Berndt, Österreichs Pionier in Sachen Diabetes-Lifestyletherapie, seine beliebten "Diabetes Ade-Seminare" in ausgesuchten Gesundheitshotels. Wir haben Markus Berndt zu seiner letzten Reise und seinen aktuellen Plänen interviewt. Zudem baten wir ihn um ein paar neue Tipps aus seiner mittlerweile über 6-jährigen Praxis:

Markus Berndt: Erst im Juli 2018 hatte ich erneut das große Vergnügen, in Bad Schönau ein paar wunderbare Tage mit 20 gesundheitsinteressierten Menschen zu verbringen. Unter dem Titel "Auszeit für den Stoffwechsel" fand im Hotel Weber ein abwechslungsreiches Programm statt, wobei auch der kulinarische Genuss nicht zu kurz kam.

Das Hotel Weber hat sich mittlerweile darauf spezialisiert, meine Rezepte optimal umzusetzen. Kein Zucker, kein Weizen und auch sonst keinerlei schädliche Zutaten. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – war das Essen vor Ort eine wahre Genussexplosion.

Persönlich werde ich mich ab nächstem Jahr auch neuen Aufgaben widmen und vor allem für die Verbreitung unserer eigenen Rezepte sorgen. Schließlich schrieb ich in meinem ersten Buch "Diabetes Ade – das Ende der Zuckerkrankheit" darüber, dass die Ernährungskrankheit Diabetes Typ-2 in erster Linie ein Infrastrukturproblem darstellt. Denn weder Gastronomie noch Hotellerie haben es bis dato flächendeckend verstanden, auf billige und nährstoffarme Zutaten zu verzichten und uns so eine "artgerechte" Ernährung zu bieten.

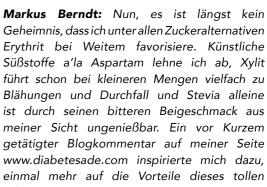
Essen, das uns nicht nur nicht krank macht, sondern zusätzlich auch den Mehrwert bietet, den unser Körper verlangt. Eine nähr- und vitalstoffreiche Ernährung und somit unseren "Treibstoff" für ein langes, gesundes und erfülltes Leben!

Das Hotel Weber ist hier eine löbliche Ausnahme, und schon bald haben Interessierte wieder die Möglichkeit, sich selbst ein Bild vor Ort zu machen:

18.11. – 23.11.2018 (5 Nächte) Kosten – € 549,- /pro Person, Ort: Hotel Weber, Kurhausstraße 16, 2853 Bad Schönau, www.hotelweber.at, Preis inkl. Übernachtung auf Basis Vollpension und sämtlicher Workshops.

Schon sehr bald wird man sich nun in Österreich, aber auch in anderen Ländern, in meinen Lokalen so verwöhnen lassen können, wie uns das eigentlich zusteht. Mehr möchte ich an dieser Stelle noch nicht verraten, aber eines ist gewiss: Die kulinarische Landschaft wird sich in Kürze so stark verändern, dass kein Stein auf dem anderem bleibt – die Zeit ist reif für eine Ernährungsrevolution!

In einem ORF Interview wurden Sie als DER Zuckerspezialist bezeichnet, daher eine Frage zum Thema Zucker: Welcher Zuckerersatz ist Ihr Favorit? Wir wissen ja, dass Sie Zucker meiden wie der Teufel das Weihwasser...



Zuckerersatzes hinzuweisen.

Dass man tunlichst zuliebe der eigenen Gesundheit die Hände von Zucker lassen sollte, hat sich mittlerweile zum Glück schon herumgesprochen. Jedoch hat die "Botschaft" bei Weitem nicht alle Menschen erreicht, verfaulte Zähne und Fettleibigkeit (vor allem bei Kindern!), sowie Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten sind die traurige Folge daraus.

Dabei ließe sich das Problem leicht beheben, in dem man fragwürdige Nahrungsmittel wie Zucker ganz einfach ersetzt. Mit Erythrit gelingt das leicht, und wenn auch der Name zugegebenermaßen nicht verlockend klingt, ist die Produktion dieses Zuckeraustauschstoffes durch Fermentation bedeutend weniger chemisch, als es üblicherweise bei Zucker der Fall ist.

Ich habe vor einigen Jahren eine Menge Informationen über Erythritzusammengestellt und diese auf einer eigenen Webseite (www.erythrit.net) veröffentlich. Die Unbedenklichkeit ist schon lange nachgewiesen, auch "Wissenschaftliches" kann der interessierte Leser gerne unter dem Menüpunkt Studien nachlesen.

Zusätzlich habe ich einen Fernsehbeitrag des bayrischen Rundfunks "ausgegraben", mit Prof. Dr. Mach von der TU Wien hatte ich bezüglich Erythrit selbst vor Jahren schon Kontakt: Internetlink zum Beitrag: https://www.youtube.com/watch?v=Q5XinYOmW-Y.

Rezepte mit Erythrit, aber auch mit der Stevia/Erythrit Mischung (durch Beigabe von Erythrit lässt sich auch Stevia genießen) habe ich mittlerweile eine ganze Menge veröffentlicht, schon bald wird es bei mir jedoch (siehe oben) auch fertige Produkte zu genießen geben!

Eine letzte Frage noch, Herr Berndt: Der Sommer ist vorbei und wir nähern uns nun wieder den weniger sonnigen Tagen. Wie wichtig ist Vitamin D für uns und sollten wir im Herbst und Winter Vitamin D Tabletten einnehmen?

Markus Berndt: Schon lange ist bekannt, dass ein Mangel am Sonnenvitamin D das Risiko erhöht, an Diabetes Typ-2 zu erkranken. Persönlich bin ich sowieso der Meinung, dass Diabetiker für einen höheren Vitamin D Spiegel sorgen sollten, als es die offiziellen Gremien empfehlen.

Bekanntlich stellt der Körper Vitamin D selbst her, dafür braucht er allerdings ausreichend UV-Licht aus der Sonne. Völlig neu war für mich jedoch bis vor Kurzem noch, dass das schönste Sonnenbad nichts nutzt, wenn man sich zuvor mit Sonnencreme eingeschmiert hatte. Und auch, dass Solarienbesuche bei Weitem nicht ausreichen, um zu einer optimalen Vitamin D Versorgung zu kommen. Schon gar nicht hatte ich, bis vor ca. 1 Jahr, von Dr. Coimbra gehört, einem brasilianischen Arzt, der seit Jahren mittels hochdosierter Vitamin D Therapie sehr erfolgreich diverse Autoimmunerkrankungen therapiert. Mehr über das sogenannte Coimbra Protokoll sowie generell zahlreiche Vitamin D Informationen erhalten Interessierte im Internet hier: http://www.vitamind.net/interviews/coimbra-ms-autoimmun/.

Eigentlich zählt Vitamin D ja zu den Hormonen und ist in der Medizin auch unter dem Namen Calciferol bekannt. Zu einem Mangel an Vitamin D kommt es, sobald über die Haut zu wenig UV-Licht aufgenommen wird, denn nahezu 80 % des Tagesbedarfs wird auf diesem Weg gewonnen.

Durch Studienergebnisse fand man heraus, dass Vitamin D indirekt auch am Blutzuckerstoffwechsel beteiligt ist, da es offensichtlich mit unseren Beta-Zellen kommuniziert.

Laut einer aktuellen (2018) durchgeführten Placebokontrollierten Studie aus Indien* sank nach einer Vitamin-D-Supplementierung bei 60 Typ-2 Diabetikern nicht nur der HbA1c Spiegel, sondern auch der Nüchternblutzucker (von 131,4 mg/dl auf 102,6 mg/dl) und der postprandiale Blutzucker 2 Stunden nach dem Essen (von 196,2 mg/dl auf 135,0 mg/dl). *Quelle: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29580871

Auch die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) hat sich dieses spannenden Themas angenommen und kam zu

der Erkenntnis, dass Vitamin D das Zellwachstum steuert und signifikant den Zuckerstoffwechsel beeinflusst.

Vitamin D optimiert die Produktion und Sekretion von Insulin in der Bauchspeicheldrüse.

Laut einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie profitieren offensichtlich sogar Diabetiker Typ-1 von einer Vitamin D Supplementierung, zumindest so die Ergebnisse einer randomisierten, doppelblinden Crossover -Studie. Nachzulesen im Internet unter dem Titel

"Vitamin D senkt Blutzuckerspiegel und Insulinbedarf bei Typ-1-Diabetes": https://www.diabsite.de/aktuelles/nachrichten/2016/161130.html

Herr Berndt, wir danken für das Interview!



nische Zwecke (Bilanzierte Diáten)

betes mellitus und dessen Spätfolger

zur diätetischen Behandlung

Senkt den Blutzuckerspiegel und verbessert die Blutfettwerte (Cholesterin, Triglyceride)

Diabetes Ade – Das Ende der Zuckerkrankheit! ISBN 9783200042834

Diabetes Ade! ...und Heilung ist doch möglich! ISBN 9783200050013

Diabetes Ade! Kochen Backen Naschen ISBN 9783950424539

Diabetes und Parodontitis: ein gefährliches Duo

Experten raten zur regelmäßigen Zahnarztkontrolle

Besonders schwer betroffen von einer Parodontitis sind Patienten mit Diabetes Typ 1 und 2: Sie haben ein dreifach erhöhtes Risiko, an Parodontitis zu erkranken und verlieren mehr Zähne, wobei sich gleichzeitig die Einstellung des Blutzuckerspiegels durch die Zahnfleischerkrankung verschlechtert. Experten raten daher allen Diabetespatienten zur gründlichen Mundhygiene und regelmäßigen Zahnarztkontrolle. Darüber hinaus ist es wichtig, auf die Blutzuckereinstellung achten, um das Parodontitis-Risiko zu senken.

Parodontitis ist die häufigste chronische Erkrankung weltweit. Als Hauptauslöser für die Entzündung des Zahnhalteapparates gilt der bakterielle Zahnbelag. Dieser führt zu einer oberflächlichen Entzündung des Zahnfleisches – der Gingivitis –, die sich unbehandelt zur Parodontitis ausweiten kann. Außer mangelnder Mundhygiene sind Rauchen, Stress und genetische Faktoren Ursachen für diese chronische Entzündun. Ein weiterer großer Risikofaktor ist der Diabetes mellitus.

Ist der Blutzuckerspiegel des Diabetespatienten schlecht eingestellt, steigt das Risiko für Parodontitis stark an. Auch ist dann die Zahnfleisch-Behandlung komplizierter, der Krankheitsverlauf schwerer, ein Zahnverlust häufiger. Umgekehrt verschlechtert eine Parodontitis wiederum die Blutzuckereinstellung – mit der



Tiefe der Zahnfleischtaschen steigt auch der Langzeit-Blutzuckerwert an. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Sterblichkeit von parodontal erkrankten Diabetespatienten höher ist als bei Menschen mit gesundem Zahnfleisch. Grund sind Entzündungsprozesse, die sich unter anderem negativ auf das Herz auswirken.

Das Schwierige an der Erkrankung: Parodontitis verursacht selten Schmerzen. Es ist daher wichtig. Unbedingt auf erste Warnzeichen wie Zahnfleischbluten, geschwollenes Zahnfleisch, Mundgeruch, Änderungen der Zahnstellung oder länger werdende, gelockerte Zähne zu achten.

Bei der zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchung erkennt der Arzt mithilfe des "Parodontalen Screening Indexes" (PSI) bereits frühe Formen der Parodontitis und kann sie behandeln. Insbesondere Menschen mit Diabetes sollten mindestens einmal jährlich zur Kontrolle beim Zahnarzt gehen. Der Verzicht auf Rauchen, eine ausgewogene Ernährung sowie die Vermeidung von Übergewicht und Stress können das Parodontitis-Risiko weiter senken.

Auch Diabetologen, Haus- und Zahnärzte sollten für dieses Thema zunehmend sensibilisiert werden.

Coccinia D® - Natürliche Hilfe bei Diabetes

Seit einigen Jahren ist Coccina in Österreich am Markt. In Kombination mit Vitamin D3 senkt es den Blutzucker auf natürliche Weise. Viele Diabetiker berichten von besten Ergebnissen. Bei regelmäßiger Einnahme können Langzeitwerte deutlich gesenkt und Spätfolgen von Diabetes verhindert werden.

Verbesserung der Blutwerte

Neben Verbesserung des Langzeitzuckerwertes HbA1c berichten Patienten von allgemeinem Wohlbefinden, Gewichtsreduktion und Verbesserung der Blutfettwerte, die bei Diabetes häufig erhöht sind.

Keine Unterzuckerung

Coccinia hat sowohl Blutzucker als auch Blutfett senkende Wirkung. Dies auf ganz natürliche Art und ohne Nebenwirkung, vor allem kommt es zu keinen Hypoglykämien (Unterzuckerung). **Coccinia D**® wurde nach streng wissenschaftlichen Kriterien für die europäische Medizin nutzbar gemacht.

Beliebt bei Diabetikern

Coccinia D^{\otimes} ist durch seine besondere Wirkung und durch gute Erfahrungen bei Diabetikern zu einem beliebten und wirkungsvollen Präparat bei Diabetes mellitus geworden. Spätschäden an Augen, Herz, Nieren und Gefäßen werden bei Diabetes oft unterschätzt. Daher ist eine optimale Zuckereinstellung mit Hilfe von Coccinia D^{\otimes} von großer Bedeutung.



Richtige Einnahme

Coccinia D[®] Kapseln werden 3 mal täglich zu den Mahlzeiten eingenommen. Ergänzend oder alternativ zur herkömmlichen Therapie.

Coccinia D[®] - in Ihrer Apotheke. Wissenschaftlich anerkannt – praktisch erprobt. Ein innovatives Präparat von Dr. AUER[®] www.coccinia.com

Coccinia D erhielt das Apothekengütesiegel "Qualität ausgezeichnet".



Neue Studie zu Diabetes Typ 2:

Gute Werte bei Blutzucker, Blutdruck und Blutfetten senken Risiko für frühen Tod und Herzinfarkt auf durchschnittliches Niveau.

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herzkreislauferkrankungen sowie einen frühzeitigen Tod im Vergleich zur Gesamtbevölkerung. Nun zeigt eine Kohortenstudie aus Daten des Diabetesregisters in Schweden: Halten Diabetespatienten Blutdruck-, Blutfett-, Blutzucker- und Nierenwerte im Zielbereich und verzichten auf das Rauchen, liegt ihre Lebenserwartung auf nahezu demselben Niveau wie bei Menschen ohne Diabetes. Auch das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall ist dann ähnlich.

Diabetes Typ 2 kann zu vielen Begleit- und Folgeerkrankungen führen und in Folge das Sterberisiko erhöhen. Beispielsweise erleiden Betroffene etwa bis zu vier Mal häufiger Herzkreislauferkrankungen. Diese repräsentative Studie aus Schweden zeigt sehr deutlich, dass man mit einer chronischen Erkrankung gut und lange leben kann, wenn man sie im Griff hat und sich ihren Anforderungen stellt. Hier sollten Ärzte und Patienten die Therapieziele streng verfolgen. Aber auch die Rahmenbedingungen, wie ein gesundes Lebensumfeld, sollten persönlich wie auch gesellschaftlich geschaffen werden.

Ziel der Kohortenstudie - die im New England Journal of Medicine erschienen ist - war es, einen Weg zu finden, das erhöhte Risiko für Menschen mit Diabetes Typ 2 für Herzkreislauferkrankungen und frühen Tod zu reduzieren oder gar zu beseitigen. Hierzu werteten die Autoren die Daten von 271.174 Menschen mit Typ-2-Diabetes aus dem Schwedischen Nationalen Diabetes Register über mehr als fünf Jahre aus und verglichen sie mit einer Kontrollgruppe von 1.355.870 Patienten ohne Diabetes. In ihrer Untersuchung fokussierten sie die fünf klassischen Risikofaktoren, die bei Typ-2-Diabetes bekanntermaßen zu kardiovaskulären Risiken und einem frühzeitigen Tod führen: erhöhte Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte sowie schlechte Nierenwerte und Rauchen. Sie kamen zu der Erkenntnis, dass Menschen mit Diabetes Typ 2, die alle Werte im Zielbereich hielten, ein nahezu identisches Sterberisiko und ein etwa gleiches kardiovaskuläres Risiko aufwiesen wie die Kontrollgruppe. Mit jedem weiteren von den fünf untersuchten Werten, der sich im Zielbereich befand, reduzierte sich das Risiko für schweren Folgeerkrankungen und frühzeitigen Tod.



Schartner Bombe wurde das "Superbrands-Zertifikat" für herausragende Marken verliehen!

SCHARTNE

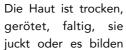
BOMBE

Das Superbrands Austria Brand Council, bestehend aus Fachexperten und Branchenkennern, hat Schartner Bombe als "Superbrand" ausgezeichnet. Diese Ehrung verdeutlicht, dass die Marke Schartner Bombe eine herausragende Markenstrahlkraft aufweist, von Konsumenten und Geschäftspartnern gleichermaßen geschätzt wird. Ebenso herausragend sind die Sicherheit und Qualität der Lebensmittelmarke.

Das fundierte Auswahlverfahren von Superbrands macht diese Anerkennung für Schartner Bombe besonders bedeutend. Denn neben einer umfassenden Verbraucherstudie von GfK Austria haben auch Branchen-Experten die Marke anhand einer Vielzahl von Kriterien bewertet.

Diabetes & Hautprobleme

Bis zu 80 Prozent Menschen mit Diabetes leiden an krankhaften Hautveränderungen.





sich Bläschen, weil die Talg- und Schweißdrüsen weniger Fett und Feuchtigkeit produzieren. Hautleiden und -veränderungen sind oft die ersten Anzeichen, an denen man einen Diabetes Typ 2 erkennen kann. Der Grund für krankhafte Hautveränderungen sind zu hohe Blutzuckerwerte. Bei einem Insulinmangel oder einer Insulinresistenz scheidet der Körper vermehrt Flüssigkeit über den Urin aus. Zudem produzieren die Talg- und Schweißdrüsen der Haut aufgrund von Nervenschädigungen weniger Fett und Feuchtigkeit. Dadurch trocknet die Haut stark aus, wird rissig und verliert ihre Schutzfunktion. Erreger können leichter eindringen und sich vermehren.

Um Hautleiden zu verhindern, sei es daher wichtig, den Stoffwechsel gut einzustellen. Auffälligkeiten sollten Diabetes-Patienten in jedem Fall ihrem Diabetologen oder Dermatologen zeigen und behandeln lassen, selbst wenn sie noch keine Schmerzen oder andere Beschwerden spüren.

Diabetes zu spät entdeckt

Im Durchschnitt wird Diabetes Typ 2 acht bis zehn Jahre zu spät entdeckt, da ein erhöhter Blutzuckerspiegel nicht wehtut, aber die Blutgefäße trotzdem nachhaltig schädigt. Die Dunkelziffer in Deutschland ist mit zwei Millionen Menschen, die nicht wissen, dass sie erkrankt sind, besonders hoch. Insgesamt haben 6,7 Millionen Menschen in Deutschland Diabetes. Ein 30-minütiger, zügiger Spaziergang senkt den Blutzuckerspiegel schon deutlich.

Copeptin-Bestimmung zur Differenzialdiagnose zwischen Diabetes insipidus und primärer Polydipsie

Bei Diabetes insidipus ist der Wasserhaushalt des Körpers gestört, weil die Nieren vermehrt Wasser ausscheiden. Schuld daran ist eine Mangel des antidiuretischen Hormons. Die Betroffenen trinken mehr als 3,5 Liter Wasser, bis zu 10 Liter und noch mehr am Tag, weil sie zwanghaft ständig Urin ausscheiden müssen. Zu ähnlichen Symptomen führt die primäre Polydipsie, also übermäßiges Trinken, ohne dass eine organische Erkrankung vorliegt. Eine deutsche Endokrinologin hat nun mit ihren Mitarbeitern einen diagnostischen Test entwickelt, der mit hoher Wahrscheinlichkeit bestimmen kann, ob ein Mensch an einem Diabetes insidipus oder an einer primären Polydipsie leidet.

Helmut Schatz

Zimt ist als Nahrungsergänzung nicht für Diabetes-Therapie geeignet.

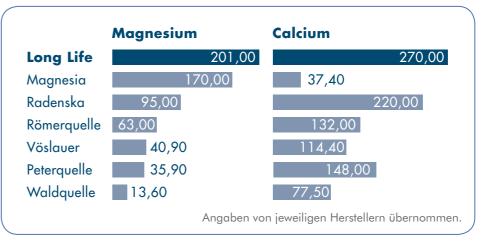
Hersteller von Zimtpräparaten werben unter anderem auch damit, dass Zimt den Blutzuckerspiegel senkt und als Nahrungsergänzung für Menschen mit Diabetes Typ 2 sinnvoll und geeignet ist. Die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) rät jedoch von einer therapiebegleitenden Einnahme ab. Eine aktuelle Übersicht zur Studienlage ergibt, dass die blutzuckersenkende Wirkung von Zimt bislang nicht eindeutig nachgewiesen werden kann. Auch sind die Nebenwirkungen einer längerfristigen Einnahme nicht untersucht.



Zimt ist bereits als Arzneimittel für Verdauungsbeschwerden anerkannt. Mehrere pharmakologische und klinische Studien untersuchten nun auch die Wirkung von Zimt in Hinblick auf diabetesrelevante Stoffwechselfaktoren wie beispielsweise Insulinresistenz, Freisetzung von Insulin und blutzuckersenkende Wirkuna.

Long Life - Natürliches Magnesium für Ihren Körper!

Mit seinem einzigartigen Magnesium- und Calciumgehalt ist Long Life eine wahre Kraftquelle, denn in Long Life sind natürliches Magnesium (201 mg/l) und Calcium (270 mg/l) in hoher Konzentration und idealem Verhältnis enthalten. In Long Life müssen diese wichtigen Mineralstoffe nicht erst in Magen und Darm aus künstlichen Präparaten herausgelöst werden, sondern sind bereits im Wasser gelöst. Das verbessert die Aufnahmemenge und -geschwindigkeit entscheidend. Nahrungsmittel mit hohem Magnesiumgehalt und wenig Kalorien sind eine Seltenheit. Daher ist Long Life mit 201 mg Magnesium pro Liter besonders bei Gefahr des Elektrolytverlustes, zum Beispiel bei Schwangeren und Diabetikern, als natürlicher, kalorienfreier Elektrolytlieferant ausgezeichnet geeignet.



Mehr Infos unter: www.longlife.at



Ernährung

Was sind Lebensmittelzusatzstoffe?

Als Lebensmittelzusatzstoffe, werden Stoffe bezeichnet, die Lebensmittel zur Beeinflussung ihrer Beschaffenheit oder zur Erzielung bestimmter Eigenschaften oder Wirkung en zugesetzt werden.



Für Lebensmittelzusatzstoffe gilt:

- Sie können synthetischer oder natürlicher Herkunft sein
- Sie verändern oder beeinflussen Struktur, Farbe, Geschmack, Haltbarkeit, etc...
- In der EU müssen alle Zusatzstoffe mit E-Nummern gekennzeichnet

Auf der Verpackung muss der Lebensmittelzusatzstoff mit einer E-Nummer oder dem vollständigen Namen deklariert werden. Lebensmittelzusatzstoffe, die als technische Hilfsmittel deklariert werden (z.B.: Backtriebmittel, Trennmittel) sind von der Kennzeichnungspflicht ausgenommen.

In der EU besteht ein Verbot mit Erlaubnisvorbehalt – das bedeutet, alle Stoffe sind automatisch verboten, solange sie nicht ausdrücklich erlaubt sind

E-Nummer

Die Europäische Union (EU) vergibt für jeden zugelassenen Stoff eine E-Nummer, die unter der Liste der in der Europäischen Union zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe im Einzelnen verzeichnet sind. Der ADI-Wert (Acceptable Daily Intake), engl. für erlaubte Tagesdosis (ETD), beschreibt die täglich tolerierbare Aufnahmemenge von Nahrungsmittelzusatzstoffen für den menschlichen Körper in Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht (mg/kg) und gibt die Menge an, die über die gesamte Lebenszeit täglich gegessen werden kann, ohne dass dadurch gesundheitliche Gefahren zu erwarten wären.

Einteilung in Funktionsklasse

Die zahlreichen Zusatzstoffe werden in Funktionsklassen unterteilt um die Übersicht zu erleichtern. Die Zuordnung erfolgt je nach Verwendungszweck. Manche Zusatzstoffe können mehr als eine Aufgabe erfüllen und kommen somit in mehreren Funktionsklassen vor. Zum Beispiel kann Vitamin C (Ascorbinsäure) sowohl als Antioxidationsmittel als auch als Konservierungsmittel verwendet werden.

Funktionsklassen der Lebensmittelzusatzstoffe:

Antioxidationsmittel Backtriebmittel
Emulgatoren Farbstoffe Festigungsmittel

Feuchthaltemittel Füllstoffe

Gelier- und Verdickungsmittel Geschmacksverstärker Konservierungsstoffe Komplexbildner

Mehlbehandlungsmittel

Oberflächenbehandlungsmittel und Überzugsmittel
Packgase Säuerungsmittel
Säureregulatoren Schaummittel
Schaumverhüter Schmelzsalze

Stabilisatoren Süßstoffe
Trägerstoffe Treibgase

Trennmittel Zuckeraustauschstoffe

Die häufigsten Lebensmittelzusatzstoffe und ihre Funktion

Antioxidationsmittel

Klassische Beispiele für Antioxidationsmittel sind die Vitamine E und C. Antioxidationsmittel verhindern, dass zum Beispiel angeschnittene Früchte braun werden oder Öle ranzig.

Vitamin E (Tocopherol)
Vitamin C (Ascorbinsäure)

Backtriebmittel

Backtriebmittel verwenden wir alle in der Küche. Ohne sie würden Kuchen oder anderes Gebäck nicht aufgehen.

Natriumhydrogencarbonat (Back-Natron) Weinsteinbackpulver Ammoniumbicarbonat (Hirschhornsalz)

Emulgatoren

Emulgatoren haben die Eigenschaft, eigentlich nicht miteinander mischbare Komponenten (Fett und Wasser) in eine stabile und bleibende Form zu bringen (=Emulsion). Emulgatoren sind in Wasser und Fett löslich. Das Eidotter in Salatdressing oder Mayonnaise führt dazu, dass sich das Öl nicht von der wässrigen Komponente trennt. Auch Milch oder Schlagobers sind eigentlich Emulsionen, sie enthalten natürlicherweise Lecithin

Lecithin ist eine fetthaltige Substanz, die in Sojabohnen, Eidotter und Sonnenblumenöl vorkommt und auch daraus gewonnen wird. Es wird meist als emulsierender Lebensmittelzusatzstoff (E322) gebraucht und kann in Schokolade, Salatdressing und gefrorenen Süßspeisen enthalten sein

Füllstoffe

Füllstoffe werden bei Lebensmitteln verwendet, deren Volumen steigen soll, deren Energiegehalt aber unverändert



Mag. Julia Tulipan ist Biologin (Mag.) und Personal Fitness and Health Trainer (Dipl.) und schreibt für verschiedene Online-Magazine und für ihr eigenes Blog paleolowcarb.de vor allem zu den Themen gesunde und artgerechte Ernährung und Bewegung. Julia hat selbst lange mit ihrer Gesundheit gekämpft. So wurde ihr Interesse an gesunder Ernährung geweckt. Seither hat sie sich mit Low Carb und der Paleo-Ernährung Stück für Stück mehr Lebensqualität zurück erkämpft. Heute verhilft sie auch als Food-Coach und Personal Trainerin anderen zur Topform.

bleiben soll. Gebäck und fettreduzierte Käse enthalten solche Füllstoffe.

Zellulose (E 460) Polydextrose (E 1200)

Maltodextrin

Maltodextrin ist ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, das aus pflanzlichen Quellen (Korn, Wurzel, Hülsenfrüchten) extrahiert wird. Dextrin und Maltodextrin sind "leichte" Kohlenhydrate, die durch hydrolytische Spaltung von Stärke hergestellt werden.

Maltodextrin wird oft als Fettersatz in light-Produkten verwendet

Maltodextrin verhält sich wie Glucose und geht extrem schnell ins Blut. Darum wird Maltodextrin auch in vielen Sportgetränken und in "post-workout" Produkten verwendet.

Es muss nicht als Zucker angegeben werden.

Geliermittel oder Verdickungsmittel

Dies sind Lebensmittelzusatzstoffe, die Lebensmittel gelieren oder verdicken.

Geliermittel

- Carrageenan ist ein natürlich vorkommendes Kohlenhydrat, das aus roten Meeresalgen extrahiert wird. Es wird als gelierender, verdickender und stabilisierender Lebensmittelzusatzstoff (E407) verwendet und kann in Süßspeisen, Saucen und Fleisch vorkommen.
- Agar-Agar
- Gelatine
- Pektin

Verdickungsmittel

- Guarkernmehl ist ein Polysaccharid, das aus der Büschelbohne gewonnen wird. Hoch raffiniertes Guarkernmehl wird in Lebensmitteln als verdickender und stabilisierender Lebensmittelzusatzstoff (E412) eingesetzt, speziell in Götterspeisen, Eiscreme und Salatdressings.
- $\bullet \ Johannisbrotkernmehl$
- Xanthan
- Pfeilwurzmehl

Geschmacksverstärker

Dies sind Zusatzstoffe, die die Wahrnehmung des Geschmacks oder des Geruchs verstärken.

- Glutamat (MSG) Monosodiumglutamat Glutamat ist das Salz der Glutaminsäure (Aminosäure). Kommt natürlich in größeren Mengen in Parmesan vor. Wird für die Industrie mit Hilfe eines Bakteriums durch Fermentation gewonnen
- Hefextrakt Hefeextrakt wird aus speziell gezüchteten besonders proteinreichen Hefestämmen hergestellt. Die Hefezellen werden dann durch das sog. "Aufschmelzen der Zellwände" (Autolyse oder Thermolyse) aufgebrochen und die, in der Zelle enthalten Proteine freigegeben. Das Anfangs flüssige Hydrolysat wird aufkonzentriert und srühgetrocknet. Auch im Hefeextrakt ist die Mengenmäßig bedeutendste Aminosäure, die Glutaminsäure.

Was ist das Problem mit Geschmacksverstärker?

Der problematische Aspekt an Geschmacksverstärkern, ist nicht unbedingt, dass sie irgendwie schädlich wären, sondern

dass sie Nahrungsmittel besonders attraktiv machen. Diese Überattraktivität macht es, dass es uns schwerer fällt, rechtzeitig aufzuhören zu können.

Packgase

Packgase haben die Aufgabe, empfindliche Lebensmittel vor dem Kontakt mit Sauerstoff zu schützen, um die Haltbarkeit zu verbessern.

- Kohlendioxid
- Helium
- Argon
- Stickstoff
- Wasserstoff

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

Süßstoffe

- Übertreffen die Süßkraft von Zucker erheblich
- Können künstlich oder natürlich sein

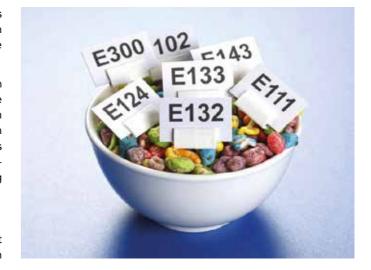
Beispiel: Aspartam Aspartam wird zu Aspartat, Phenylalanin und Methanol aufgespalten. Phenylketonurie: Betroffene Patienten können die Aminosäure Phenylalanin nicht abbauen, wodurch diese sich im Körper anreichert und Phenylpyruvat, Phenylacetat oder Phenyllactat entsteht, was unbehandelt zu einer schweren geistigen Entwicklungsstörung mit einer Epilepsie führt.

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe sind süß schmeckende Kohlenhydrate, die einen geringeren Einfluss auf den Blutzucker haben als Saccharose (Tafelzucker).

Dazu gehören die Zuckeralkohole

Polyalkoholesind Zuckeralkohole oder hydrierte Kohlenhydrate. Sie sind auch bekannt als Zuckerersatzstoffe, "Masse"-Süßstoffe oder zuckerfreie Süßstoffe. Manche Polyalkohole kommen natürlich in vielen Früchten und Gemüsesorten vor, wie beispielsweise Sorbit in Äpfeln und Birnen. Die meist gebrauchten Polyalkohole sind Sorbit, Mannitol, Maltitol, Isomalt, Lactitol, Xylitol und Erythritol. In Lebensmitteln werden Polyalkohole meist als Süßstoffe eingesetzt, um Zucker zu ersetzen.. Anders als andere Kohlenhydrate fördern sie nicht die Zahnfäulnis und verursachen keinen schlagartigen Anstieg des Blut-Glukosespiegels. Polyalkohole kommen vor in zuckerfreien Lebensmitteln, in Light-Produkten ohne Zuckerzusatz oder mit reduziertem Zuckergehalt, zuckerfreien Süßigkeiten und Kaugummis.



Ein schöner Herbst – Auch für DiabetikerInnen.

WELLNESS IM HERBST

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger – der Herbst ist da

Tipps für Aktivitäten im Herbst, die nicht nur für Diabetiker geeignet sind:



TANKEN SIE AUSREICHEND SONNE

Auch im Herbst sollten Sie stets darauf achten genug Licht zu bekommen. Wenn Sie es nicht schaffen über den Tag etwas Sonne zu erhaschen, kann ein Besuch im Solarium (bitte in Maßen) oder eine Tageslichtlampe eine gute Alternative sein. Mit einer Tageslichtlampe können Sie sich die Sonne in die eigenen vier Wände holen und so dem Herbst & Winterblues den Kampf ansagen.

GESTALTEN SIE IHRE TAGE MÖGLICHST ABWECHSLUNGSREICH

Outdoor

Auch im Herbst sollte man ausreichend Zeit draußen verbringen. Spaziergänge, Nordic Walking und Fahrradfahren in der passenden Kleidung sind dafür eine tolle Möglichkeit, die Zeit draußen mit sportlichen Aktivitäten zu kombinieren.

Indoo

Zuhause angekommen kann man sich ruhig mal wieder etwas Zeit für sich nehmen. Entspannte Wellnessbehandlungen, Pediküre, Maniküre oder einfach nur ein gutes Buch sorgen dafür, dass sich Körper und Geist erholen können.

GESUNDHEIT IM HERBST

Oktober und November sind die Monate, in denen Menschen mit Diabetes an die jährliche Grippeimpfung denken sollten. Sie sind besonders anfällig für Grippeviren, und die Erkrankung kann bei ihnen einen schweren Verlauf nehmen. Deshalb: Besser impfen lassen.

WARUM DIE GRIPPEIMPFUNG FÜR DIABETIKER SO WICHTIG IST

Mit dem Herbst kehren auch die Grippeviren (Influenzaviren) zurück in den Alltag. Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Diabetes haben ein erhöhtes Risiko, sich anzustecken, weil ihr Immunsystembereits geschwächt ist. Zudem, verläuft bei ihnen eine Grippeerkrankung häufig deutlich schwerer und dauert länger.

WER SOLLTE SICH GEGEN GRIPPEVIREN IMPFEN LASSEN?

Eine Grippe-Impfung ist besonders für Risikogruppen wie chronisch Kranke, Menschen über 60 Jahre, Schwangere ab dem 4. Monat und medizinisches Personal empfehlenswert. Dennwer unter einer chronischen Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder einer Stoffwechselerkrankung wie Diabetes mellitus leidet, weist ein erhöhtes Risiko für Grippe auf.

WORAN ERKENNT MAN EINE "ECHTE" VIRUSGRIPPE?

Eine Virusgrippe äußert sich in der Regel durch sehr plötzlich auftretendes hohes Fieber bis 40 Grad Celsius, trockenen Reizhusten, heftige Kopf- und Gliederschmerzen und ein starkes Erschöpfungsgefühl. Nicht zu verwechseln mit einem "grippalen Infekt". Er beginnt häufig mit Erkältungssymptomen wie Schnupfen und Halsschmerzen, die sich über einige Tage steigern können und dann wieder abflauen.

WARUM MUSS MAN SICH IN JEDEM JAHR NEU GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN?

Grippeviren verändern sich ständig. Da immer wieder neue Grippevirus-Varianten auftreten, kommt es bei einmal durchgemachter Erkrankung nicht zu einer dauerhaften Immunisierung. Daher ist jedes Jahr eine neue Impfung notwendig. Der Impfstoff dafür wird in jedem Jahr neu

entwickelt bzw. angepasst. Nach der Injektion des Wirkstoffes dauert es etwa zwei bis drei Wochen, bis der Schutz aufgebaut ist.

Die Kosten für die Grippeimpfung trägtbei Menschen mit Diabetes oder anderen chron is chen en Erkrankungen in der Regel die Krankenkasse.





DIE HAUT IM HERBST

Diabetes und Hautprobleme sind eine häufige und unliebsame Kombination: Man schätzt, dass bis zu 70 % aller Diabetiker früher oder später von Hautveränderungen

oder Hauterkrankungen betroffen sind. Oft sind Hautprobleme schon vor der Diabetesdiagnose, in der Phase der gestörten Zuckerverwertung, vorhanden.

HAUTTROCKENHEIT: BALANCE DER OBEREN ZELLSCHICHTEN GESTÖRT

Bei mindestens 40% aller Diabetiker ist ein trockener Hauttyp zu finden; viele leiden unter Juckreiz an Armen und Beinen. Ursache für die Hauttrockenheit bei Diabetes können unter anderem der gestörte Stoffwechsel, eine nachlassende Schweißproduktion und eine fehlerhafte Nährstoffversorgung der Haut sein.

Daraus ergibt sich eine gestörte Balance in den oberen Hautschichten

und der Hornhaut: Die Zusammensetzung der Lipide zwischen den Zellen, die Speicherkapazität der Zellen für Feuchtigkeit sowie die normale Abschilferung sind beeinträchtigt. All dies kann die Elastizität und die Schutzfunktion der Haut vermindern. In manchen Fällen können Hautsymptome auch auf eine Schädigung von Blutgefäßen oder Nerven hinweisen.

DER HAUT FEUCHTIGKEIT UND ELASTIZITÄT ZURÜCKGEBEN

Oft steckt nichts weiter dahinter. In einer Studie hatten Patienten mit Diabetes im Durchschnitt eine trockenere und weniger elastische Haut als Nichtdiabetiker. Besonders im Herbst und Winter macht trockene Haut auch Diabetikern zu schaffen. Dann kommt es darauf an, der Haut durch Pflegemaßnahmen von außen Feuchtigkeit, Fett und Geschmeidigkeit zurückzugeben, um die Hautbarriere zu stärken und Hautinfektionen vorzubeugen.

Für die Pflege eignen sich im Handel erhältliche Cremes. In der oben erwähnten Untersuchung cremten 40 Diabetiker jeweils einen Arm und ein Bein mit einer Pflegecreme ein, die unter anderem 5 % Urea auf der Basis von Pflegeund Feuchtigkeitsingredienzien enthielt. Die andere Seite ließen sie zur Kontrolle unbehandelt. Nach einem Monat hatte die Haut auf der cremegepflegten Seite etwa genauso viel Feuchtigkeit wie bei Nichtdiabetikern ohne Pflege. Der Juckreiz wurde deutlich verringert.

ACHTUNG, FETTREICHE CREME BRAUCHT ZEIT ZUM EINZIEHEN

Wasser-in-Öl-Cremes enthalten winzige Wassertröpfchen in einer Ölgrundlage und glänzen auf der Haut, da sie nur langsam einziehen. Werden sie für die Tagespflege verwendet, sollte also genügend Zeit eingeplant werden. Öl-in-Wasser-Cremes enthalten dagegen wenig Fett in viel Wasser. Wenn man diese für die Tagespflege bevorzugt, gehört eine fettere Wasser-in-Öl-Creme auf den Nachttisch. Zusätzlich können Feuchtigkeitskonzentrate und Liposomengele aus der Apotheke helfen, die man unter der Hautcreme aufträgt.



HERBST AUF DEM TELLER

Erntefrisches buntes Gemüse, aromatische Herbstfrüchte, knackige Nüsse und zarte Pilze aus der Umgebung verführen im Herbst Augen und Gaumen. Ob Kohl, Kürbis, Rüben, Spinat, Pfifferlinge, Maronen oder Birnen – nutzen Sie das üppige, vielfältige Angebot!

AM BESTEN PRODUKTE AUS DER REGION VERWENDEN

Erntefrische regionale Produkte haben nicht nur das beste Aroma, sondern liefern auch das volle Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen. Denn weder lange Transportwege noch lange Lagerzeiten haben diesen Köstlichkeiten Nährstoffe und Aroma geraubt. Mit Fleisch, Geflügel oder Wurst kombiniert entstehen daraus herzhafte und gesunde Gerichte, die an trüben Herbsttagen von innen wärmen und für gute Laune sorgen.

Quellen: Diabetes News, www.diabsite.de, www.zueckerli.de

Herbst auf dem Teller

Orientalische Gemüsesuppe mit Kichererbsen und Koriander

Zutaten (für 4 Personen):

4 Karotten (ca. 200 g), 2 große Fenchelknolle (ca. 400 g), 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (ca. 40 g), 2 EL Olivenö, 2 getrocknete Chilischote, 4 Stück Sternanis, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Pimen, Salz, Pfeffer, 1 I klassische Gemüsebrühe, 4 Orangen, 300 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose), 1 Bund Koriander, 200 g Frischkäsezubereitung (0,2 % Fett)

Zubereitung:

Karotten waschen, putzen, schälen und in Stifte schneiden. Fenchel waschen, putzen, etwas frisches Grün beiseitelegen. Knolle halbieren, den harten Mittelstrunk he-

rausschneiden und den Fenchel in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Chili, Sternanis, Kreuzkümmel und Piment zugeben. Unter Rühren dünsten, bis die Gewürze duften. Karotten und Fenchel zugeben und weitere 3 Minuten dünsten, dabei häufig rühren. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe dazugießen und aufkochen. Orangen halbieren, auspressen und den Saft zur Suppe geben. Alles bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen, zur Suppe geben und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen. Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Gemüsesuppe mit Salz, Pfeffer und mit Gewürzen nach Belieben abschmecken. In tiefen Tellern oder Suppentassen anrichten. Mit 2 Teelöffeln kleine Nocken aus dem Frischkäse formen und auf die Suppe setzen. Koriander darüberstreuen und sofort servieren.



Zutaten:

400 g Hühnerbrustfilet, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 2 Stück Hokkaido-Kürbis (ca. 200 g), 900 ml klassische Gemüsesuppe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 240 g Risottorei, 2 Msp. Safranfäden, 200 ml Weißwein, 2 Stiele Majoran, 40 q Pecorino, 4 EL Topfen

Zubereitung:

Hühnerbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Hühnerbrustfilets aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den Kürbis waschen, eventuell die Kerne entfernen.

200 g Kürbisfruchtfleisch ungeschält auf der Kastenreibe oder einer anderen groben Reibe raspeln. Suppe aufkochen und warm halten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis und Kürbis in den Topf geben und 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Safran dazugeben. Reis mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen lassen. Den Reis mit etwa 150 ml heißer Suppe knapp bedecken und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach und nach die restliche Suppe dazugießen. Inzwischen das Hühnerfleisch würfeln. Hühnerfleisch 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit in den Topf geben. Majoran waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Pecorino grob reiben. Quark, Majoran und Pecorino unter den Reis heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Rouladen mit geschmorten Rüben

4 Scheiben Rinderroulade (à ca. 160 g), 1 EL scharfer Senf, 1 Zwiebel, 2 Gewürzgurken, 8 Scheiben Räucherspeck, 800 g Rübe Pastinaken, Karotten und Rüben, 2 Schalotten, 1 Stange Staudensellerie, 1 Stange Lauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Pflanzenöl, 1 EL Tomatenmark, 150 ml Rotwein, 1 l Suppe, 1 Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 1 TL Pfefferkörner, 2 EL Crème fraîche.

Zubereitung:

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und jeweils halbieren. Die 8 kleinen Rouladenscheiben falls nötig noch leicht flach klopfen und mit Senf bestreichen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und auf die Rouladen streuen. Die Gurken in Stifte schneiden. Je zwei Scheiben Speck und ein paar Gurken auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch eng zusammenrollen, dabei die Seiten einschlagen und mit einem



Küchengarn zusammen binden. Die Rüben schälen und in Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und würfeln. Den Sellerie waschen, putzen und klein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Ofen auf 160°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Die Rouladen salzen, pfeffern und in heißem Öl in einem Schmortopf von allen Seiten braun anbraten. Wieder herausnehmen und im Topf die Rüben, Schalotten und Sellerie kurz anschwitzen. Den Lauch dazu geben und das Tomatenmark einrühren. Mit dem Wein ablöschen, etwas Brühe zufügen und die Rouladen hinein legen. Im Ofen ca. 2 Stunden leise weich schmoren lassen. Die Rouladen ab und zu wenden und nach Bedarf Fleischbrühe nachgießen. Etwa 30 Minuten vor Garende das Lorbeerblatt, die angedrückten Wacholderbeeren und die Pfefferkörner in einem Gewürzsäcken zugeben. Das Säckchen am Schluss wieder entfernen und die Crème fraîche einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

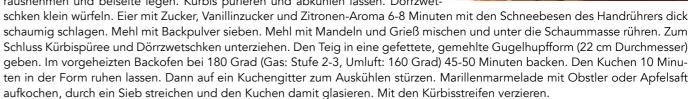


Kürbis-Zwetschken-Gugelhupf

Zutaten (für 16 Scheiben):

Für den Biskuitteig: 350 g Kürbis, 125 ml Apfelsaft, 75 g Dörrzwetschken ohne Stein, 6 Eier (Größe M), 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, Zitronenaroma, 125 g Mehl, 1 TL gestrichener Backpulver, 50 g gemahlene Mandeln, 75 g Grieß Für die Glasur: 100 g Marillenmarmelade, 2 EL Obstler oder Apfelsaft

Kürbis schälen und entkernen. Kürbis in Streifen schneiden und im Apfelsaft weich garen. Einige Streifen zum Garnieren nicht ganz weich kochen und vorher herausnehmen und beiseite legen. Kürbis pürieren und abkühlen lassen. Dörrzwet-



.....

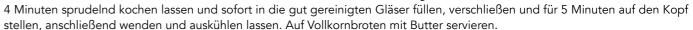
Kürbismarmelade

Zutaten (für 8 Gläser à 200 ml):

800 g Kürbisfruchtfleisch Hokkaido, 250 g Marillen entsteint, ½ l Orangensaft, 1 unbehandelte Orange Schalenabrieb, 3 EL Zitronensaft, 500 g Gelierzucker 3:1, 4 EL Vanillesirup

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch und die Marillen klein würfeln, mit dem Orangensaft in einen großen Topf geben. Die Vanillesirup zum Kürbis geben und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten weich garen. Alles sehr fein pürieren, auskühlen lassen. Den Zitronensaft und Gelierzucker untermischen und unter Rühren zum Kochen bringen.







Endokrinologisch/diabetologische Präparate auf der "Watch List" der US-Arzneibehörde (FDA)

Ende Juli 2018 erschien die neue "Watch List" der FDA (1). Diese gibt für 27 Medikamente oder Medikamentenklassen Sicherheitshinweise und listet mögliche neu bekannt gewordene Risiken auf. Aus dem Bereich der Endokrinologie und Diabetologie sind dies:

- PROPYLTHIOURACIL-TABLETTEN:

Fatale Vaskulitis, assoziiert mit antineutrophilen zytoplasmatischen Antikörpern (ANCA)

- METFORMIN:

Ernste Hautreaktionen

- SGLT2-HEMMER (DAPAGLIFLOZIN, EMPAGLIFLOZIN, CANAGLIFLOZIN UND KOMBINATIONEN):

Fournier-Gangrän. Eine seltene Sonderform der nekrotisierenden Fasziitis im Leisten- und Genitalbereich mit einer Sterblichkeit, abhängig vom klinischen Stadium trotz Antibiotika und radikaler chirurgischer Therapie bis zu 67%, bei schneller Diagnostik und Therapie unter 4%.

- INSULIN-PENS:

Falscher Gebrauch: Keine Entfernung der inneren Abdeckung der Nadel

KOMMENTAR

Der Referent hat in einem halben Jahrhundert der Anwendung von Propylthiourazil und Metformin nie diese Nebenwirkungen gesehen, was freilich nicht aussagt, das es sie nicht gibt. Bei der guten Schulung der Diabetespatienten, die in Deutschland einen Pen bekommen, hat er ebenfalls nie gesehen, dass jemand nicht die innere Nadelabdeckung entfernt. Dies ist offenbar in den USA häufiger der Fall, wo in Drug Stores Insulinpräparate leichter zu erwerben sind und die Gebrauchseinweisung ungenügend sein kann. Der Morbus Fournier unter SGLT2-Hemmern ist seines Wissens bisher in Europa nicht beschrieben worden, zumindest hat er davon keine Kenntnis bekommen. Möglicherweise spielen die gehäuften Urogenitalinfekte unter SGLT2-Hemmern, insbesondere bei Menschen mit schlechter Körperhygiene, dabei mit eine Rolle. Wenn die Nebenwirkung einer Fournier-Gangrän bei uns offenbar höchst selten ist, so sollte man sie dennoch kennen, um bei entsprechenden Symptomen daran denken und unverzüglich eine Therapie einleiten zu können.

> Helmut Schatz Literatur: (1) New FDA watch list has insulin pens, muscle relaxants, and more. Medscape, jul 31, 2018.

Statine: Kein zusätzlicher Nutzen bei Senioren ohne Vorerkrankungen

Viele Menschen nehmen Statine ein, um ihren Cholesterinspiegel zu senken. Wenn sie schon Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten, senken sie ihr Risiko für weitere Leiden. Eine Studie hat nun untersucht, ob der Einsatz von Statinen bei älteren Menschen ab 75 Jahren, die keine Vorerkrankungen am Herz-Kreislauf-System haben, sinnvoll ist. Dies war nur bei Menschen mit Typ-2-Diabetes der Fall. Die anderen Probanden profitierten nicht. Helmut Schatz



Bei Fieber oft erhöhter Insulinbedarf

Bei Diabetikern, die Insulin spritzen, kann der Stoffwechsel während einer Krankheit besonders schnell durcheinander geraten. Vor allem fieberhafte Erkrankungen erhöhen den Insulinbedarf. Die übliche Dosis reicht dann oft nicht mehr aus, um die Blutzuckerwerte stabil zu halten. Wie viel Insulin bei Fieber zusätzlich verabreicht werden muss, kann individuell sehr verschieden sein. Fragen Sie auf jeden Fall ihren Arzt, wie Sie vorgehen sollen. Manchmal kann es sinnvoll sein, nur die Dosis des kurzwirkenden Mahlzeiteninsulins zu ändern, manchmal sollte zusätzlich das langwirkende Basalinsulin angepasst werden. Wer Insulin spritzt, sollte im Erkrankungsfall den Blutzucker besonders engmaschig überprüfen.

Vor allem bei schweren Infektionskrankheiten wie einer Lungenentzündung können Blutzucker senkende Tabletten bei Typ-2-Diabetes nicht mehr ausreichen, um den Blutzucker zu regulieren. Dann müssen Patienten manchmal vorübergehend Insulin spritzen, um die Werte in den Griff zu krie-

Entdecke auch Du Moringa Power!



Smilings® Moringa enthält

B1, B2, B3, B5, B7, B9, B12 sowie auch Betacarotin, Vitamin C und Vitamin E. Zudem sind Omega 3, 6, 9, acht der neun essentiellen Aminosäuren, die Mineralstoffe Bor, Chrom, Eisen, Kalium, Kalzium, Kupfer, Magnesium, Mangan Phosphor, Sulfur, Zink und sekundäre Pflanzenstoffe (u.a. Flavonoide) enthalten.

Smilings® powder capsules 60 vegane Kapseln (PZN.: 4583412) um € 17,50 - europaweit einzigartig, da wir gemäß der Ayurveda Naturmedizin den gesamten Baum inkl. Nuss verarbeiten. Bei einem Körpergewicht bis 60 kg ist 1 Kapsel, bei über 60 kg sind 2 Kapseln nach dem Frühstück einzunehmen. Die Nuss ist bekannt für ihren regulierenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Unser kalt aufzusetzender Smilings® pure tea (PZN: 4583398) um € 11,50 ist im Sommer eine ideale Erfrischung - zusätzlich unterstützen die enthaltenen Mineralstoffe Bor, Chrom, Kupfer und Zink, Leber und Niere beim Entgiften und Entschlacken. Weiters wird die Zellregeneration in der Leber durch die vorhandenen acht essentiellen Aminosäuren (werden auch "Bausteine des Lebens" genannt) gefördert. Anzuwenden ist der Tee einmal monatlich als 7 Tages-Kur mit jeweils 1 Liter pro Tag.

Smilings® pure oil (PZN: 4583441) um € 14,50 enthält zahlreiche Nährstoffe, die einen positiven Einfluss auf unser Hautbild ausüben – dazu zählen insbesondere ß-Carotin (Provitamin A), Niacin (Vitamin B3) Biotin (Vitamin B7), Tocopherole (Vitamin E), Ascorbinsäure (Vitamin C) sowie Phosphor, Schwefel und Zink. Zudem ist es aufgrund der antimikrobiellen und antibakteriellen, entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bei Haut- sowie Schleimhautirritationen anzuwenden.

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. www.smilings.at oder www.facebook.com/smilingsmoringa/



Aretha Franklin wurde am 25. März 1942 in Memphis, Tennessee geboren. Ihr Vater Clarence LaVaughn Franklin war ein bekannter Baptistenprediger. Aretha wuchs mit vier Geschwistern in der Industriemetropole Detroit (US-Bundesstaat Michigan) auf. Durch ihren Vater kam sie schon früh mit der Musik in Berührung. Sie sang mit ihren beiden Schwestern Carolyn und Erma im Chor der "New Bethel Baptist Church" ihres Vaters. Bekannte Musiker und Sänger wie Mahalia Jackson, Sam Cooke, Clara Ward und die Ward Sisters erschienen zu den Gottesdiensten. Gesangs- und Klavierunterricht nahm Aretha bei James Cleveland.

1956 erschien ihre erste LP, ein Gospelalbum. Im Alter von 18 Jahren begann sie, neben Gospel auch Popmusik aufzunehmen. Bei Columbia Records wurde 1960 ihre





erste Popschallplatte veröffentlicht. Die LP blieb zwar ohne Erfolg, eröffnete ihr aber eine neue Karriere als Clubsängerin. 1967 wechselte sie zu Atlantic Records und schaffte dort den Durchbruch gleich mit ihrer ersten Single. I Never Loved a Man (The Way I Love You), welches zusammen mit Do Right Woman, Do Right Man in Rick Halls FAME Studios in Muscle Shoals (Alabama) aufgenommen worden war, verkaufte sich über eine Million Mal.

Mit dem Lied Respect wurde Aretha Franklin Ende der 1960er Jahre zu einer der Ikonen der schwarzen Musik in den USA. Der Song wurde in ihrer Interpretation zu einer Hymne der afroamerikanischen US-Bevölkerung; Die Zeit bezeichnete den Song als "Manifest des schwarzen Befreiungskampfes". Er gilt nicht nur als einer der bedeutendsten Soul-Klassiker, sondern auch als eine der Hymnen der Frauenbewegung.

Nach ihrem Auftritt in dem Film Blues Brothers wechselte sie 1980 zu Arista Records. Dort konnte sie mit weiteren Nummer-eins-Hits und Grammys an frühere Erfolge anknüpfen. Ihre erfolgreichsten Alben wurden Jump to It (produziert von Luther Vandross), Who's Zoomin' Who (produziert von Narada Michael Walden) und A Rose Is Still a Rose. In ihren Arista-Jahren nahm sie viele Duette auf, unter anderem I Knew You Were Waiting (For Me) mit George Michael, Sisters Are Doin' It for Themselves mit den Eurythmics, Gimme Your Love mit James Brown und Through the Storm mit Elton John. Im Jahr 1986 erschien Jumpin' Jack

Flash, mit Keith Richards zusammen eingespielt, auf dem Album Aretha. 1998 sprang sie für Luciano Pavarotti ein und sang Puccinis Opernarie Nessun dorma. 2003 beendete sie ihre Zusammenarbeit mit dem Label Arista Records und gründete ein eigenes Label Aretha. 2008 erschien ihr erstes Weihnachtsalbum This Christmas Aretha. 2011 erschien auf ihrem eigenen Label Aretha's Records A Woman Falling Out of Love. Kurz darauf kehrte sie zu einem großen Label zurück und veröffentlichte 2014 auf RCA Records ein Coveralbum mit Pop- und Soulklassikern.

Aretha Franklin hielt lange den Rekord für die meisten Singles in den amerikanischen Charts, sie gehörte zu den Künstlern mit den meisten verkauften Tonträgern weltweit. Sie unterstützte einige wohltätige Organisationen und politische Aktivisten, darunter die National Association for the Advancement of Colored People und die Special Olympics.

Aretha Franklin hatte seit einem Zwischenfall im Jahr 1984 extreme Flugangst, weshalb sie seit Mitte der 1980er Jahre ausschließlich in Nordamerika auftrat. 1983 besuchte sie zuletzt Europa. 1999 erschien ihre Autobiografie From These Roots.

PRIVATLEBEN

Aretha Franklin war zweimal verheiratet, von 1961 bis 1969 mit Ted White und von 1978 bis 1984 mit dem Schauspieler Glynn Turman. Sie hatte vier Kinder, das erste gebar sie im Alter von 12 Jahren.Im Jahr 2010 wurde bei ihr Bauchspeicheldrüsenkrebs



diagnostiziert. Aretha Franklin erlag am 16. August 2018 im Alter von 76 Jahren ihrem Krebsleiden, einem neuroendokrinen Tumor der Bauchspeicheldrüse.

FILM UND FERNSEHEN

Aretha Franklin wirkte in dem Spielfilm Blues Brothers (1980) und seinem Sequel Blues Brothers 2000 (1998) mit.

In einem Werbespot der Schokoriegel-Marke Snickers für das deutsche Fernsehen (2010) verkörperte Franklin eine Diva. Den von Regisseur Craig Gillespie und Kameramann Emmanuel Lubezki für BBDO New York gedrehten Spot gab es in abgewandelter Form auch in den USA. Dort spielte Franklin neben Liza Minnelli, die einen zur Diva gewordenen Mann mimte. 2015 trat Franklin im Werbespot der Kreditkarte American Express auf, in dem sie aus ihrem Leben erzählte.

EHRUNGEN

Aretha Franklin erhielt zahlreiche Musikpreise, darunter auch 18 Grammy Awards. Den Grammy Award for Best Female R&B Vocal Performance erhielt sie elfmal, zusätzlich 1968 den Grammy Award for Best R&B Performance. 1986 ernannte das Parlament des Staates Michigan ihre Stimme zur National Resource. Am 3. Januar 1987 wurde sie als erste Frau in die ein Jahr zuvor gegründete Rock and Roll Hall of Fame aufgenommen, und 1990 wurde sie mit dem Grammy Living Legends Award ausgezeichnet. 1994 erhielt sie den Lifetime Achievement Award. Für ihr Duett mit Mary J. Blige erhielt Aretha Franklin im Frühjahr 2008 bei der 50. Grammy-Verleihung ihren 18. Grammy Award.

In der 2008 veröffentlichten Liste Die 100 besten Sänger aller Zeiten der Musikzeitschrift Rolling Stone stand Franklin auf dem ersten Platz. In einer ähnlichen Liste hatte sie 2004 Rang neun der 100 größten Musiker aller Zeiten und damit die höchste Platzierung einer weiblichen Künstlerin eingenommen. 1993 sang sie anlässlich der Amtseinführung von Präsident Bill Clinton.

Franklin erhielt im Jahr 2005 durch George W. Bush die Presidential Medal of Freedom.

Am 20. Januar 2009 sang sie anlässlich der Amtseinführung von US-Präsident Barack Obama vor etwa zwei Millionen Menschen.

2012 wurde sie in die Gospel Music Hall of Fame der Gospel Music Association aufgenommen. Am 12. Juli 2014 wurde ein Asteroid nach ihr benannt: (249516) Aretha.

Quelle: wikipedia

Diskografie

DWK	vyugie		
1962	The Tender, the Moving, the Swinging	1976	Sparkle
1965	Runnin' Out of Fools	1977	Sweet Passion
	Yeah!!!	1978	Almighty Fir
1966	Soul Sister	1979	La Diva
1967	I Never Loved a Man the Way I Love You Aretha Arrives	1980	Aretha
	Take a Look at Aretha Franklin	1981	Love All the Hurt Away
1968	Lady Soul	1982	Jump to It
	Aretha Now	1983	Get It Right
1969	Aretha in Paris	1985	Who's Zoomin' Who?
	Aretha Franklin: Soul '69 Aretha Franklin: Soul '69	1986	Aretha
1970	This Girl's in Love with You	1987	One Lord, One Faith, One Baptis
1770	Spirit in the Dark	1989	Through the Storm
1971	Aretha Live at Fillmore West	1991	What You See Is What You Sweat
1972	Young, Gifted & Black	1998	A Rose Is Still a Rose
4070	Amazing Grace		VH1 Divas Live
1973 1974	Hey Now Hey (The Other Side of the Sky) Let Me in Your Life	2008	This Christmas Areth
1974	With Everything I Feel in Me	2011	A Woman Falling Out of Lov
1773	You	2014	Sings the Great Diva Classics
			5

Die bittere Wahrheit über Zucker

von Dr. Robert H. Lustig

384 Seiten, riva Verlag, ISBN-13: 978-3868838633, Euro 19,99

Zucker ist giftig, macht abhängig und krank – ist aber gleichzeitig allgegenwärtig. Zuckerfrei zu leben scheint geradezu unmöglich. Da wir heutzutage immer beschäftigt sind und kaum Zeit zum Kochen haben, greifen wir auf verarbeitete Lebensmittel zurück. Aber genau diese sind verantwortlich dafür, dass viele Menschen immer weiter zunehmen und Diabetes und chronische Krankheiten auf dem Vormarsch sind.

Der Arzt und Professor Dr. Robert H. Lustig deckt die Wahrheit über zuckerreiche Nahrung auf:

- Zu viel Zucker kann schwere Krankheiten verursachen selbst bei Menschen, die nicht übergewichtig sind
- Diäten, bei denen nur Fett reduziert wird, funktionieren nicht
- Die Lebensmittelindustrie reichert unsere Nahrungsmittel mit verstecktem Zucker an und auf solche Lebensmittel muss man verzichten, um diesen Zucker zu vermeiden.
- Die Politik macht sich mitschuldig und verschlimmert die Lebensmittelkatastrophe noch weiter Dieses Buch verändert die Sichtweise auf unsere Nahrung radikal und eröffnet zugleich die Chance auf ein gesünderes und glücklicheres Leben. Es bietet einzigartige und wissenschaftlich fundierte Strategien, wie man sinnvoll Gewicht verlieren und wieder fit werden kann.

Papa, wir machen Dich gesund! Die Geschichte wie wir unseren todkranken Vater zwrück ins Leben holten

von Jen Whitington

192 Seiten, Unimedica ein Imprint der Narayana Verlag, ISBN-13: 978-3946566939, Euro 16,80

Über neun Jahre hinweg verschlechtert sich der Gesundheitszustand von Geoff Whitington zusehends. Durch falsche Ernährung, Nachtschichten, Stress und Diabetes Typ 2 steht er kurz vor dem Kollaps. Am Ende droht ihm sogar eine Fußamputation. Was tun? Seine Söhne Anthony und Ian beschließen nicht länger wegzuschauen und wagen das bisher größte Abenteuer ihres Lebens: Sie planen, ihren Vater wieder gesund zu



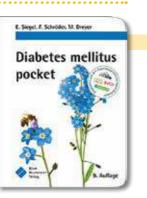
machen weil er das selber nicht mehr kann. Die berührende Vater-Sohn-Geschichte PAPA WIR MACHEN DICH GESUND! ist ein mutiges Experiment. Es zeigt, was die Unterstützung von Angehörigen, Freunden und engagierten Ärzten, emotionaler Halt und der Glaube an sich selbst bewirken können. Ian und Anthony entwickeln einen konkreten Genesungs-Plan und das scheinbar Unmögliche gelingt: Geoff besiegt den Diabetes, nimmt mehrere Kilo ab, reduziert seine Medikamente von zehn auf ein Medikament. Er überwindet Selbstzweifel, Lethargie und findet wieder Freude an einem aktiven, selbstbestimmten Leben. Den Genesungsprozess mit all seinen Höhen und Tiefen dokumentieren seine Söhne zunächst als bewegende BBC-Doku. Dass Geoffs Heilung kein Glücksfall war, zeigen die persönlichen Erinnerungen und Aufzeichnungen. Jetzt ist die erstaunliche Geschichte mit vielen praktischen Anleitungen als Buch erschienen: Falls Sie jemandem in Ihrem Umfeld haben, um den es schlecht bestellt ist, dem Sie gerne helfen möchten, aber (noch) nicht wissen, wie. Die Erkenntnisse aus Geoffs Geschichte lassen sich auf fast jede ähnliche Situation übertragen. PAPA WIR MACHEN DICH GESUND! gibt Ihnen einen praktischen Fahrplan an die Hand, dazu mentale Übungen und Fitnesspläne. Renommierte Ärzte kommen zu Wort und erklären die Ursachen und fatalen Folgen von Diabetes Typ 2. Die Intention des Buches: Die Autoren wünschen sich, dass das Wunder auch bei Ihnen geschehen kann und Ihnen mehr Zeit mit Ihren Liebsten gibt das größte Geschenk, das Sie wohl je bekommen können. Ich verschreibe dieses Buch allen meinen Patienten mit Diabetes Typ 2. Dr. Manpinder Sahota, Allgemeinarzt und Diabetes-Experte aus Großbritannien

Diabetes mellitus pocket

von Erhard Siegel, Frank Schröde, Manfred Dreyer

239 Seiten, Börm Bruckmeier, ISBN-13: 978-3898627948, Euro 17,99

- Aktualisiert nach den neuesten Leitlinien der Deutschen Diabetes Gesellschaft von 2017
- Komplett überarbeitetes Medikamenten-Kapitel mit den wichtigsten Handelsnamen auch bei den Antihypertensiva, Diuretika und Lipidsenkern
- Mit einer Liste der aktuell verfügbaren Pens (Insuline und -analoga)
- Mit aktueller FORTA-Liste
- Überarbeitete Liste der Blutzuckermessgeräte
- Mit neuesten DRG Kodierrichtlinien

















Ihre Wohlfühloase mit Gesundheitsexperten!

- Herzlichkeit, Komfort und Qualität im Herzen der Stadt, 400 m vom Heilsee
- Heilung, Vorbeugung und Erholung: hoteleigenes Vitalium Medical Wellness Zentrum mit deutschsprechendem Fachpersonal und kompletten Kurprogrammen, hier werden die altbewährten Hévízer Behandlungen mit modernen Angeboten und alternativen Therapieformen ergänzt
- Heilanzeigen: Erkrankungen des Bewegungsapparates, Gelenken und Wirbelsäule, Osteoporose, Bandscheibenvorfall, Arthritis, Arthrose, Rheuma, Rehabilitation nach Operationen
- Hoteleigene Badelandschaft (ca. 700 qm) mit Heil-, und Thermalbäder, Innen- und Aussenschwimmbecken, Saunabereich mit finnischen Saunen, Dampfbad, Herbarium, Salzsauna, Yoga-

- und Relaxationsraum, mit täglichen kostenlosen Saunazeremonien
- Reichhaltige Gourmet Buffetauswahl im Rahmen der Halbpension mit ungarischen und internationalen Speisen, aus Qualitätsgrundstoffen
- Vitalium Laser Centre! Revolutionäre neue Technologie ohne Operation! Gynäkologische, hautmedizinische Laserbehandlungen und Behandlung gegen Schnarchen
- Hoteleigene Zahnklinik: kostenlose und unverbindliche zahnärztliche Untersuchung für die Hotelgäste
- Synlab Európafit eigenes Labor
- Vielfältige kostenlose Sport- und Unterhaltungsprogramme, gratis Wi-Fi im ganzen Hotel

im Oktober 2018

ab 303 €/2 Personen/2 Nächte mit Halbpension Plus

Weihnachten 2018

ab 497 €/2 Personen/3 Nächte mit festlichen Programmen, Halbpension Plus







