

# Praxis Magazin

Die medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde

PACS Verlag · Lindengärten 2 · 79219 Stauten im Breisgau  
ZIKZ 05973, PVST+2, DPAG, Entgelt bezahlt  
Pharma Nord GmbH  
Frau Astrid Barquero-Martin  
Schiffbrückstraße 6  
24937 Flensburg

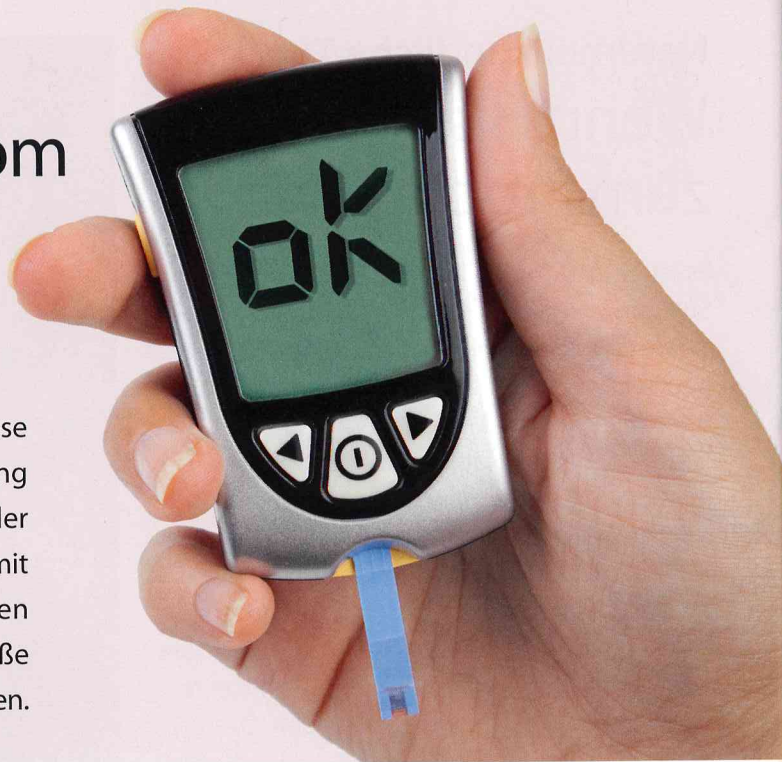
207

Arteriosklerose  
ganzheitlich behandeln

## Diabetes

## Insulinunterstützer Chrom

Diabetes mellitus ist eine Erkrankung, die in Deutschland, aber auch weltweit immer mehr im Vormarsch ist. Wie man an der momentanen Zunahme in den Entwicklungsländern in Afrika bemerkt, ist eine der Hauptursachen der Einzug westlicher Lebensphilosophie in diese Regionen. Schließlich spielen eine ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel eine entscheidende Rolle bei der Inzidenz eines Diabetes mellitus. Der westliche Einfluss mit vermehrten Fertigprodukten und Fast-Food-Produkten belastet die Bauchspeicheldrüse, sie enthalten eine große Menge an Kohlenhydraten (Zucker) und ungesunden Fetten.



### Chrom für den Insulinstoffwechsel

Das Spurenelement Chrom ist durch das Ausmahlen des vollen Korns zu Weißmehl und der Produktion von weißem Zucker aus der Melasse in der Nahrung kaum mehr vorhanden. Außerdem sind die Ackerböden verarmt und Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Stimulanzien reduzieren es zusätzlich. In der Schwangerschaft steigt der Bedarf stark an, da der Fötus es für die Proteinsynthese benötigt, so dass ein Chrommangel auch einen Schwangerschaftsdiabetes fördert. Doch es spielt beim Insulinstoffwechsel und beim Metabolismus von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten eine entscheidende Rolle. Durch die Bindung von Chrom an Insulin wird Glukose viel besser verwertet und der Blutzuckerspiegel verringert. Diabetiker leiden unter einer erhöhten Ausscheidung des Spurenelements über die Nieren und sind daher immer von einem Mangel betroffen. Bei einem Chrommangel wird eine Insulinresistenz gefördert.

Chrom ist Bestandteil des sogenannten Glukosetoleranzfaktors (GTF), der die Glukosetoleranz und die Insulinwirkung verbessert. Dieser wird gebildet aus dem dreiwertigen Chrom und den Liganden Nikotinsäure, Glutaminsäure und Glycin. In Studien wurde festgestellt, dass es eine weitere Chromverbindung gibt, das Chromodulin. Über

die Aktivierung dieses chrombindenden Oligopeptids, dass nach der Bindung an den Insulinrezeptor der Zellen, die tyrosinkinasevermittelte Weiterleitung des Insulinsignals ins Zellinnere ermöglicht. Aufgrund dieser Funktion sind alle insulinabhängigen Stoffwechselprozesse auf das Spurenelement Chrom angewiesen. Bei diabetischer Stoffwechsellaage ist infolge Glucosurie und/oder diabetischer Nephropathie mit einer verstärkten renalen Chromexkretion zu rechnen. Chrom sorgt auch für einen stabilen postprandialen Blutzuckerspiegel und hilft, die Dosis von Antidiabetika zu senken. Im Gegensatz zu diesen führt die alleinige Chromgabe nicht zu gefährlichen Hypoglykämien.

#### Wirkungen von Chrom beim Metabolischen Syndrom und Diabetes mellitus

- Verbessert die Insulinwirkung
- Verbessert die Glukoseaufnahme in Nerven-, Muskelzellen und andere Gewebe
- Verbessert die Glukoseaufnahme im Sättigungszentrum des Gehirns und reduziert daher Hungersymptome sowie Heißhungerattacken
- Senkt den Lipidspiegel im Blut

### Organische Chromhefe zeigt die beste Wirkung

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Chromhefe

zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels und eines normalen Makronährstoffmetabolismus zugelassen. Die Behörde hat festgestellt, dass Chromhefe eine bis zu zehnmal höhere Bioverfügbarkeit aufweist als Chrompicolinat oder Chromchlorid.

In einer dreimonatigen Studie mit Diabetikern Typ 2 wurde täglich 200 µg Chromhefe oder Placebo gegeben. Die Teilnehmer mit der Chromhefe verloren durchschnittlich 1,3 kg Gewicht, zeigten einen reduzierten Glukosespiegel und eine erhöhte Insulinaktivität.

### Zusammenfassung

Chrom ist zur ergänzenden Behandlung eines Diabetes mellitus hochwirksam. Die besten Ergebnisse lassen sich mit organischem Chrom (z. B. Bioactive Chrom, Chromprecise 100µg von Pharma Nord) erzielen, da es um den Faktor 10 bis 20 besser resorbiert wird als anorganisches Chrom und ohne Hilfs-substanzen wie Picolinsäure auskommt. Im Gegensatz zu den meisten Antidiabetika führt eine Therapie mit organischem Chrom nicht zu einer Gewichtszunahme.

Nathalie Schmidt  
[www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de)  
[www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie](https://www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie)

Dr. med. Edmund Schmidt  
[www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de](http://www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de)  
[www.facebook.com/Vitalstoffinformation](https://www.facebook.com/Vitalstoffinformation)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)