

Vergessene Schätze wiederentdecken

Wie Pflanzen bei Diabetes helfen

Ich liebe Pflanzen – sie haben mich sicher durchs Leben geleitet: Als Kind heilte die Mutter mit Kamillentee die Wehwehchen; als kleiner Bub pflanzte ich mit dem Vater Salat und Schnittlauch; als Kind suchte ich mit dem Opa Pfifferlinge; als Jugendlicher sammelte ich für die Oma Frauenmäntele; als Erwachsener legte ich Pflanzengärten an. So war es selbstverständlich, dass ich mich nach der Diagnose „Typ-2-Diabetes“ im Jahr 1999 erkundigte, was die Apotheke der Natur bereithält.

Überrascht war ich, wie viele pflanzliche Zuckerzähler es gibt. An mir probierte ich aus, was ich gehört, gelesen habe: Merkte, dass mein Blutzucker durch Topinambur weniger stark ansteigt als durch Kartoffeln; merkte, dass das Currykraut Bockshornklee offensichtlich den Blutzucker senkt; merkte, wie die wirklich bittere Bittergurke meinen Heißhunger dämpft – was endlich die Pfunde purzeln ließ. Schon ein Jahr nach meiner Diabetes-Diagnose hatte ich den Zucker im Griff, brauche seitdem keine Medikamente – und bin sicher, dass mir dieser Erfolg ohne die Heilpflanzen nicht geglückt wäre!

Die erste Liste mit 15 natürlichen Zuckersenkern

Jetzt wollte ich es genauer wissen. Wollte wissen, welche Pflanze wie wirkt. Ein spannendes Projekt entstand aus diesem Interesse: Zusammen mit dem Düsseldorfer Immunbiologen Prof. Dr. Hubert Kolb analysierte ich alle wichtigen Pflanzen mit Blutzucker-balancierenden Eigenschaften. So entstand die erste wissenschaftlich fundierte Liste mit 15 natürlichen Zuckersenkern von Aloe bis Zimt, die ich in dem Buch „Schlemmen wie ein Diabetiker“ veröffentlichte.

Weil ich noch mehr über die heilenden Pflanzen wissen wollte, legte ich 2007 in der ökologischen „Gärtnerei am Hirtenweg“ bei Basel mit

Bina Thürkauf „Lauber's Diabetes Garten“ mit rund 25 Pflanzen an. Auf das erfolgreiche Projekt wurde auch Prof. Dr. med. Kristian Rett aufmerksam, Chefarzt Diabetologie am „Krankenhaus Sachsenhausen“ in Frankfurt, der weltweit ersten Diabetes-Klinik. Auch er wollte gerne einen Diabetes Garten haben. Inzwischen wusste ich aber aus den Gesprächen mit Prof. Rett sehr viel mehr über die Ursachen des Typ-2-Diabetes, etwa die Rolle von Entzündungen.

Fünf Beete mit 50 Pflanzen umfasst deshalb mein zweiter Diabetes Garten in Frankfurt – wobei drei Beete für Diabetes-Ursachen wie Übergewicht, Entzündungen, unzureichend wirkendes Insulin stehen und zwei für Diabetes-Folgen wie schlecht heilende Wunden und Seelenpein. Auf ein großes Interesse stößt der Garten, es gab viele Vorträge zusammen mit Professor Rett, Pflanzenführungen, wir haben auch mit Pflanzen aus dem Garten gekocht – und gezeigt, welche Heilkraft die lange vergessenen Heilpflanzen besitzen.



Mit Bina Thürkauf legte ich 2007 bei Basel meinen ersten Diabetes Garten an: natürlich ökologisch

Immer wieder wurden wir gefragt, wie die Pflanzen genau wirken, wie sie zu nutzen, wie sie anzubauen sind, welche Risiken vielleicht bestehen. Aus diesem Interesse ist dieses Buch entstanden. Es listet erstmals auf, wie die Apotheke der Natur bei der wichtigsten Volkskrankheit Typ-2-Diabetes helfen kann. Es zeigt die Chancen von Mutter Natur. Es zeigt aber auch die Grenzen, denn Pflanzen sind keine Medikamente.

Nur wer pflanzt, kann ernten

Spielerische Freude am Entdecken der pflanzlichen Helfer will ich vermitteln – und bei möglichst vielen den Wunsch wecken, selbst einmal zu pflanzen. Damit aus „**Mein Diabetes Garten**“ bald auch „**Ihr Diabetes Garten**“ wird.