

© Bettina Weiner

## Die vielen Vorteile von Zimt bei Diabetes

Eine hochdosierte Supplementation mit Zimt besserte bei Typ-2-Diabetes-Patienten sowohl Körpergewicht und Körperfettgehalt als auch den Nüchtern- und Langzeitblutzucker sowie die Blutfette. Besonders bei übergewichtigen Patienten wirkte Zimt gut.

Es existieren unterschiedliche Studienergebnisse dazu, ob Zimt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes einen blutzuckersenkenden Effekt hat.

Wissenschaftler aus dem Iran nahmen sich dem spannenden Thema nun erneut in einer Studie an, um Klarheit zu bekommen, inwiefern sich eine Supplementation mit Zimt positiv auf die Blutzuckerkontrolle, die Körperzusammensetzung und die Blutfettwerte von Patienten mit Typ-2-Diabetes auswirkt. Die Wissenschaftler berücksichtigten bei ihrer Analyse, wie hoch das Körpergewicht der Patienten war, da dies einen Einfluss darauf nehmen könnte, inwiefern Zimt den Blutzucker senken kann.

140 Typ-2-Diabetes-Patienten wurden auf 1 von 4 Gruppen aufgeteilt. In den Gruppen 1 und 2 erhielten die Patienten eine Supplementation mit Zink. Die Gruppen unterschieden sich je nach ihrem Körpergewicht (gemessen mithilfe des Body Mass Index, kurz BMI). Personen der Gruppe 1 hatten einen BMI von unter 27, bei Personen aus Gruppe 2 lag der BMI bei 27 oder höher.

Auch die Kontrollgruppen (Gruppen 3 und 4), die kein Zimt erhielten, wurden je nach ihrem BMI aufgesplittet (bei einem BMI < 27: Gruppe 3, bei einem BMI ≥ 27: Gruppe 4). Die Patienten aus den Gruppen 1 und 2 erhielten täglich 2 Kapseln Zimt (in Form von Zimtrindendpulver, Dosis: 500 mg) über eine Dauer von 3 Monaten. Die Kontrollgruppen erhielten stattdessen ein Scheinmedikament (Placebo).

## Zimt besserte den Blutzuckerspiegel und reduzierte das Gewicht

Nach den 3 Monaten zeigte sich, dass die Zimt-Supplementation zahlreiche

gesundheitliche Verbesserungen bei den Patienten bewirkt hatte. Der BMI, das Körperfett und speziell das Körperfett am Bauch wurden gemindert. Auch wichtige Werte der Blutzuckerkontrolle wie der Langzeitblutzuckerwert, die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand und das Ausmaß der Insulinresistenz verbesserten sich.

Zudem hatte die Zimt-Supplementation einen günstigen Effekt auf die Blutfette (Gesamtcholesterin, HDL-Cholesterin und LDL-Cholesterin). Interessanterweise waren die Verbesserungen bei den Patienten aus Gruppe 2, die einen höheren BMI aufwiesen, durchweg besser.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass eine Zimt-Supplementation für Typ-2-Diabetes-Patienten mit günstigen Effekten auf die Blutzuckerkontrolle, die Körperzusammensetzung und die Blutfette verbunden sein könnte. Die beobachteten Verbesserungen waren besonders dann ausgeprägt, wenn die Patienten bei Studienbeginn einen BMI von 27 oder größer aufwiesen.

Weitere Studien sollten nun die Rolle von Zimt bei Diabetes klären. Außerdem muss bedacht werden, dass es zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Reaktionen kommen kann, wenn Zimt nicht als Gewürz, sondern hochdosiert eingenommen wird.

Quelle: [DeutschesGesundheitsPortal.de](http://DeutschesGesundheitsPortal.de)

## Ihr gutes Recht: Reha-Maßnahme bei Diabetes Typ 2 – so geht's

Sie wissen nicht, wie Sie am Arbeitsplatz mit Ihrer Diabeteserkrankung umgehen sollen? Sie bekommen Ihren Langzeit-Blutzuckerwert HbA1c nicht in den Griff oder leiden zusätzlich unter Depressionen? Sie müssten dringend abnehmen, sich mehr bewegen und gesund ernähren?

Dann könnte eine medizinische Rehabilitation die richtige Maßnahme für Sie sein. Was bei der Antragstellung zu beachten ist, erklären Experten.

Fast sieben Millionen Menschen sind in Deutschland an Diabetes mellitus erkrankt, 90 Prozent davon an Diabetes Typ 2. Dass diesen Patientinnen und Patienten grundsätzlich die Möglichkeit offensteht, auf sachkundige Unterstützung in Form einer Reha-Maßnahme zurückzugreifen, wissen viele nicht. Denn Diabetes mellitus ist eine chronische Erkrankung, die einen Reha-Bedarf begründen kann. Hier ein Überblick über die wichtigsten Fakten:

## Wann eine Reha in Frage kommt

Bei der Behandlung des Diabetes steht die Hilfe zur Selbsthilfe im Mittelpunkt – die Betroffenen sollen befähigt werden, ihre Erkrankung so zu managen, dass ihre Lebensqualität nicht beeinträchtigt ist. „Ist jedoch die Stoffwechseleinstellung auf Dauer unzureichend, sind Erwerbsfähigkeit und Selbständigkeit des Patienten gefährdet“, erläutert Privatdozent Dr. med. Erhard Siegel von der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

Zu den drei „harten“ Kriterien, die einen dringenden Reha-Bedarf begründen, zählen daher schlechte Stoffwechseleinstellungen mit erhöhtem HbA1c-Wert, häufige Unterzuckerungen in der Vergangenheit und arbeitsplatzbedingte Probleme im Umgang mit der Erkrankung.

„Liegen bereits Begleit- oder Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder diabetesbedingte Schädigungen der Augen, Nerven oder Nieren vor, ist der Bedarf umso höher“, sagt Stephan Ohlf vom Vorstand des Bundesverbandes Klinischer Diabetes-Einrichtungen e.V. (BVKD). Hinzu kommen weitere Kriterien, die neben Übergewicht, Bluthochdruck oder Depression auch Lebensstilfaktoren einschließen (siehe Kasten).

Darüber hinaus besteht nach akuter Behandlung in einer Klinik die Möglich-

## Zu den weiteren Kriterien, die einen Reha-Bedarf begründen können, zählen:

- ▶ 1. Übergewicht
- ▶ 2. Bluthochdruck
- ▶ 3. Fettstoffwechselstörungen
- ▶ 4. Bewegungsmangel
- ▶ 5. geringes Diabeteswissen
- ▶ 6. derzeit Raucher
- ▶ 7. vorliegende Depression
- ▶ 8. krankmachender Stress
- ▶ 9. ungesundes Ernährungsverhalten

keit eines beschleunigten Antragsverfahrens im Rahmen einer Anschlussheilbehandlung (AHB). „In diesem Fall muss der Antrag durch das Akutkrankenhaus gestellt werden“, erklärt Ohlf. Der Verwaltungsleiter der Eleonoren-Klinik der Deutschen Rentenversicherung Hessen fügt hinzu: „Jede akutmedizinische Krankenhausbehandlung, die durch die Diabeteserkrankung erforderlich ist, stellt in sich eine AHB-Indikation dar.“ Im Regelfall beginnt die Maßnahme innerhalb von 14 Tagen nach Entlassung.

## Der Weg zum Antrag

Üblicherweise ist der erste Ansprechpartner der behandelnde Arzt. „Er erstellt ein Gutachten, das unter anderem den Bedarf und die Aussichten der Reha begründet“, so Siegel. Der Arzt kann den Antrag an den zuständigen Kostenträger weiterleiten. Bei Berufstätigen ist es die Gesetzliche Rentenversicherung, bei Rentnern die Krankenkasse. „Bei der Klinikwahl für eine stationäre und ambulante Reha können die Patienten zudem ihre persönlichen Wünsche einbringen“, erläutert Siegel.

## Was in der Reha passiert

Eine Reha dauert mindestens drei Wochen und kann stationär oder ambulant erfolgen. „Ein besonderes Merkmal der medizinischen Rehabilitation ist der fächerübergreifende Therapieansatz, die Behandlung in einem multidisziplinären Team“, erläutert Siegel. Das bedeutet: Ärzte, Pflegepersonal, Psychologen, Physiotherapeuten, Diabetesberaterinnen, Diätassistentinnen und Sozialarbeiter arbeiten zusammen. „In vielen Kliniken können dazu auch noch andere gesundheitliche Probleme etwa an Wirbelsäule, Hüfte oder Knie mitbehandelt werden“, fügt der DDG Experte hinzu.

Die zweite Besonderheit ist die Intensität. „Eine Reha-Maßnahme gibt genügend Zeit, Patienten auch bei schwierigen Problemlagen ausführlich zu schulen, mit neuen Medikamenten, Techniken oder Lebensstiländerungen vertraut zu machen“, so Siegel. Ob Umstellung auf Pumpentherapie, Bewegungstherapie, rasche Gewichtsreduktion, psychologische Betreuung oder Klärung diabetesbedingter beruflicher Probleme – alle diese Aspekte können mit qualifizierten Fachleuten nachhaltig bearbeitet werden.

## Wie man eine Klinik findet

Die Internetseite der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) bietet einen Überblick über Kliniken, die Diabetes-schwerpunkte haben: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de), Menüpunkt „Zertifizierte Arztpraxen/Kliniken“ anklücken und Suchkriterien eingeben.

Quelle: [Deutsche Diabetes Gesellschaft](http://Deutsche Diabetes Gesellschaft)

## Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Neues Versorgungskonzept beim Diabetischen Fußsyndrom: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)



Kinder mit Diabetes Typ 1 in Schulen und Kindergärten oft benachteiligt: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)



Webinare für Lehrer in Rheinland-Pfalz kommen an: [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Darmmikrobiom: Übergewicht beschränkt Vielfalt: [www.doccheck.com/de](http://www.doccheck.com/de)



Welche Diät ist bei Typ-2-Diabetes am besten?: [www.deutschesgesundheitsportal.de](http://www.deutschesgesundheitsportal.de)



Optimisten leben länger: [www.saechsische.de](http://www.saechsische.de)



## Veranstaltungen:

[www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/veranstaltungen-und-termine)



## Newsletteranmeldung:

[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla)



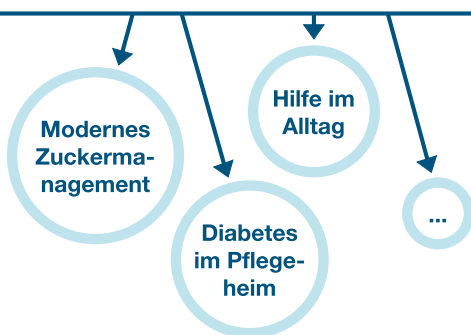
Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!



## Veranstaltung zum Weltdiabetestag

14. November 2019, 12.00 – 16.00 Uhr, Eintritt frei  
Besucherrestaurant Möbelhaus Biller, Rosa-Luxemburg-Platz 7, Plauen

### „Diabetes im Alter“



Deutscher Diabetiker Bund  
Landesverband Sachsen e. V.

Vortragsprogramm unter  
[diabetikerbund-sachsen.de](http://diabetikerbund-sachsen.de)

