

Heilungsreise – Diabetes Typ 1

Jaime ist 44 Jahre alt und hat seit er 24 ist Typ-1-Diabetes. Sein Diabetes wurde über die letzten 20 Jahre nur selten kontrolliert, das zeigen die hohen HbA1c. HbA1c ist ein Marker für den durchschnittlichen Blutzucker über die letzten drei Monate. Je höher der Wert, desto höher ist die durchschnittliche Menge an Glukose im Blut.

Normale Werte reichen von 4,3 bis 5,8. 5,9 bis 6,5 zeigen Prael-Diabetes an und bei Werten über 6,5 spricht man von Diabetes.

Mit durchschnittlichen Werten von 10,7 wie bei Jaimes kann der Blutzucker nach dem Essen oft Werte von über 400 erreichen, was sehr gefährlich für den Betroffenen werden kann.

Der Zusammenhang von Glukose im Blut und HbA1c ist in der Tabelle dargestellt:

HbA1c	Glukose im Durchschnitt
6	126
6.5	140
7	154
7.5	169
8	183
8.5	197
9	212
9.5	226
10	240

Die seit 2013 dokumentierten HbA1c-Werte von Jaime waren 8,6 im Jahre 2013 und bis zu 10,7 die letzten Jahre hinweg.

Mit der Zeit verursacht der hohe Blutzucker chronische Veränderungen in den Wänden von kleinen Blutgefäßen durch Unmengen von chronischen Entzündungen, die dann diabetische Komplikationen und Alterungskomplikationen verursachen und beschleunigen. Zum Beispiel Schädigungen an den Augen, die zur Blindheit führen können, eingeschränkte Nierenfunktion, Nervenschädigungen in den Extremitäten (Neuropathie), die zu Taubheit der betroffenen Körperregion und zu Schmerzen führen können, sowie ein signifikant höheres Risiko von kardiovaskulären Erkrankungen wie hoher Blutdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall in jüngeren Jahren.

Wegen Jaimes intensive Arbeit mit Selbstheilung hat er bemerkenswerterweise keine der schweren chronischen diabetischen Komplikationen entwickelt, die normalerweise bei Menschen mit langjährig unkontrolliertem Typ 1 Diabetes auftreten.

Im Laufe seines Lebens bemerkte Jaime, dass erhöhter Stress seinen Blutzucker durcheinanderbrachte und umgekehrt schwankende Blutzuckerlevels seinen emotionalen Zustand labil machte. Er sieht sehr klar, dass Stress höhere Blutzuckerwerte und vermehrte Notfälle von zu niedrigen Blutzuckerwerten verursacht. Das deckt sich mit Forschungsergebnissen zu Typ 1 Diabetes mit stark schwankenden Blutzuckerwerten – von extrem niedrigen zu extrem hohen Werten. Untersuchungen haben gezeigt, dass Stress, Depression und Angst dazu führen, dass Typ 1 Diabetes schwer zu kontrollieren ist. Stress kann zu unmittelbarem Widerstand gegen Insulin führen, was bedeutet, dass der Körper nicht auf die Insulintherapie anspricht. Diese Wirkung kann sehr schnell auftauchen und auch wieder verschwinden und ohne Warnung, was es schwierig macht, die richtige Insulindosis einzuschätzen.

Studien haben gezeigt, dass die Behandlung von Depression und Stressreduktion durch Achtsamkeitstechniken bei extremen Schwankungen bei Typ 1 Diabetes helfen.

Jaime war 2 Mal pro Tag auf langwirkendes Insulin eingestellt. 20 Einheiten am Morgen und 14 am Abend und 2-3 Einheiten schnellwirksames Insulin zu jeder Mahlzeit, durchschnittlich 5 Insulinjektionen pro Tag.

Einige Jahre lang nahm Jaime auch blutdruck- und cholesterinsenkende Medikamente. Im Juli 2017 war sein HbA1c bei 9,5, was einen durchschnittlichen Blutzucker von 226 bedeutet.

In den letzten paar Jahren begann Jaime, in den Blu Room zu gehen, jedoch nicht immer regelmäßig. Sogar als er seltener ging, konnte er sich die Blutdruck- und Cholesterinmedikamente abgewöhnen. Sein Blutzucker veränderte sich jedoch nicht signifikant und blieb unkontrollierbar.

Ab September 2017 ging Jaime drei Mal pro Woche in den Blu Room. Nachdem er einige Zeit öfter in den Blu Room ging, bemerkte er, dass sein Blutzucker viel stabiler über den Tag blieb und morgens sogar im Zielbereich war. Durch den Anstieg der Blu Room Sitzungen fühlte er, dass es ihm leichter möglich war, mit seinen Stresslevels umzugehen und er bemerkte eine höhere emotionale Stabilität, mehr Ruhe und tiefere spirituelle Erfahrungen. Nachdem Jaime bemerkt hatte, dass sein Blutzuckerlevel am Morgen im normalen Bereich blieb, konnte er nach und nach die langwirkenden Insulindosen um 20 % verringern – das Glukoselevel blieb dabei im normalen Bereich, was bedeutet, dass das initiierte Insulin effizienter genutzt wurde. Jaime stellte fest, dass er weniger Probleme mit extremen Blutzuckern hatte, egal ob zu hoch oder zu niedrig. Während dieser Zeit hat sich sein Lebensstil, seine Essgewohnheiten, der ausgesetzte Stress, sein Training – alles Faktoren, die den Blutzucker beeinflussen – nicht verändert.

Jaime hat am 30. November 2017 wieder einen Test gemacht. Sein HbA1c war bei 7,1. Das bedeutet einen durchschnittlichen Blutzucker von 154. Seit seinen 20 Jahren mit Diabetes Typ 1 war der Wert noch nie so niedrig. Aus medizinischer Sicht ist das mit seiner Hintergrundgeschichte sehr schwer zu erreichen, außer man nutzt eine ständige Insulinpumpe. Das ist ein bemerkenswertes Ergebnis, wenn man bedenkt, dass er nichts in seinem Leben geändert hatte, außer, dass er den Blu Room nutzte.

Über die letzten Monate kämpfte Jaime mit erhöhtem Stress und wieder ansteigendem Blutzuckerspiegel. Er hat nun die Erfahrung und das Verständnis, dass die beibehaltene Harmonie und die verminderte Reaktion auf Stress im Körper über eine ausgedehnte Zeitspanne, seinen Blutzucker auf den niederen Wert reguliert hatte – aber er muss das weiterführen. Jaime nutzt jetzt wieder drei Mal pro Woche den Blu Room, damit er die Verbesserung noch weiterführt. Aufgrund seiner persönlichen Erfahrung versteht er jetzt, dass seine Reise viel Geduld und eine langanhaltende Bereitschaft, sich um sich selbst zu kümmern, nötig ist, ohne Zeitdruck. Persönliche Heilung kommt zu ihrer Zeit. Die Wichtigkeit von anhaltender Stressreduktion und Harmonie im Körper kann nicht genug betont werden. Die Erfahrung mit dem Blu Room, dass die Heilung von Typ 1 Diabetes kein unrealistischer Traum mehr ist, gibt Jaime großes Vertrauen und Akzeptanz an eine weitere Heilung.

*Ana Maria Mihalcea, M.D.
Supervising physician, Mercy Blu Room program*