

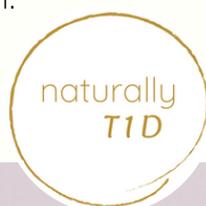
5 Tipps für stabile Blutzucker

Herzlichen Glückwunsch! Dass du jetzt hier bist zeigt mir, dass du deine Gesundheit in die eigenen Hände nehmen möchtest. Das ist genial! Den Blutzucker zu verstehen ist eine der wichtigsten Basiskomponenten für ganzheitliche Gesundheit und eine geniale Schwangerschaft. Also dann nehme ich dich jetzt einmal mit in die Welt des Blutzuckers. Es wird so spannend, das kann ich dir bereits sagen!

Ganz gleich, ob du mit Diabetes Typ1 (wie ich), einem Schwangerschaftsdiabetes oder ohne diagnostizierten Diabetes lebst, der Blutzucker geht uns alle etwas an – vor allem in der Schwangerschaft und in Vorbereitung darauf.

Wenn du das Interview mit der lieben Franka und mir beim Schwangerschaftskongress bereits gehört hast dann weißt du, dass nicht nur die Ernährung deinen Blutzuckerspiegel beeinflusst. Dass es noch viele weitere Faktoren gibt, habe ich in über 20 Jahren Leben mit T1D (Typ1 Diabetes) auf die harte Art lernen dürfen. Ständig unerklärliche Blutzuckerschwankungen sind so schon sehr anstrengend und zehren an Kräften und Nerven. Damals als Leistungssportlerin, Weltreisende und vor allem jetzt als Mama aber nochmal umso mehr.

So kam es also mit den Jahren, dass ich es satt hatte mich immer wieder diesen BZ- Schwankungen auszusetzen. Ich fing noch einmal von vorne an, mich mit meinem Diabetes, dem Körper, dem Geist und all dem was da dazwischen liegt, zu beschäftigen. Natürlich hat auch meine Ausbildung zur Heilpraktikerin (HP), Kinesiologin und HP für Psychotherapie seinen Teil beigetragen. Nachdem ich die **Wichtigkeit eines stabilen Blutzuckers neu entdeckt** hatte und nun auch handfeste Strategien zusammen hatte um diese zu erreichen, wollte ich dieses Wissen unbedingt weitergeben.



Denn es betrifft gar nicht nur mich und alle anderen Menschen mit T1D, sondern auch DICH ohne Diabetes, deine Familie und dein ungeborenes Kind. Der Blutzucker und seine Effekte auf unsere Gesundheit betrifft uns alle täglich.

Damit dieses Kauderwelsch um all die Faktoren, die deinen Blutzucker, deine Insulinsensitivität und die Insulinresistenz betreffen, klarer zu verstehen und zu behandeln ist, habe ich die EBMH+ Methode geboren.

EBMH+ steht für Ernährung, Bewegung, Mindset, Hormone und das große Ganze (+). Auf Grundlage dieser Methode habe ich bereits viele Schwangere, Einzelpersonen und Familien zu einem ganzheitlich genialen Leben begleiten dürfen. Ein ausgeglichenes Leben auf alle diesen 4+ Ebenen ermöglicht stabile Blutzucker und ist somit Basis für eine ganzheitlich gesunde Schwangerschaft.

Doch warum sind stabile Blutzuckerwerte denn überhaupt wichtig? Dafür gibt es soooooo viel Gründe! Die wichtigsten nenne ich dir hier einmal in Kürze.

Stabile Blutzucker:

- bilden die Basis für gesunde Zellen und somit unsere gesamte Gesundheit und Langlebigkeit
- sind mitwirkend an einem gesunden Hormonhaushalt
- sind grundlegend für eine schnelle, heilsame Rückbildung nach Entbindung



Außerdem helfen stabile Glukosewerte...

- ... deinen Körper auf eine gesunde Schwangerschaft vorzubereiten
- ... dich nachhaltig gesünder zu ernähren, da sie Heißhungerattacken den Nährboden (Unterzuckerungen nach steilem BZ Anstieg) nehmen
- ... ein planbares Leben voller Energie zu leben (v.a. als T1D)
- ... mentale Herausforderungen deutlich besser zu meistern
- ... dich auf eine rundum gesunde und kräftige Geburt vorzubereiten

Wie du siehst ist die Wirkung stabiler Blutzuckerwerte so umfassend, dass es **dein gesamtes Leben betrifft**. Im Umkehrschluss kannst du dir denken, welche fatalen Folgen hohe Blutzuckerspiegel auf deine Gesundheit, deine Langlebigkeit und deine Energie haben – vor allem in der Schwangerschaft!

Erhöhte Blutzuckerspiegel tun auf Dauer weder dir, noch deinem sich entwickelnden Kind etwas Gutes. Wenn du da noch Genaueres dazu wissen möchtest, höre in das **Interview mit Franka** rein oder nutze auch meinen **Podcast "naturallyT1D"** als neue Wissensquelle.

Stabile Blutzucker sorgen (neben all den Punkten oben) dafür, dass **weniger Entzündungsprozesse** in deinem Körper angestoßen werden. Das ist super, denn der Körper hat mit unserem modernen Lifestyle bereits täglich genug anti-entzündliche Arbeit zu tun. Durch die Strategien unten kannst du deinem Körper noch weiter dabei helfen, steile Anstiege und Abfälle der Blutzuckerkurve zu vermeiden und stattdessen stabile Werte zu erzielen.

Hier findest du die **5 besten Tipps** aus meiner großen Blutzucker- Strategie-Werkzeugkiste.
natürlich mit der EBMH+ Methode



Außerdem helfen stabile Glukosewerte...

- ... deinen Körper auf eine gesunde Schwangerschaft vorzubereiten
- ... dich nachhaltig gesünder zu ernähren, da sie Heißhungerattacken den Nährboden (Unterzuckerungen nach steilem BZ Anstieg) nehmen
- ... ein planbares Leben voller Energie zu leben (v.a. als T1D)
- ... mentale Herausforderungen deutlich besser zu meistern
- ... dich auf eine rundum gesunde und kräftige Geburt vorzubereiten

Wie du siehst ist die Wirkung stabiler Blutzuckerwerte so umfassend, dass es **dein gesamtes Leben betrifft**. Im Umkehrschluss kannst du dir denken, welche fatalen Folgen hohe Blutzuckerspiegel auf deine Gesundheit, deine Langlebigkeit und deine Energie haben – vor allem in der Schwangerschaft!

Erhöhte Blutzuckerspiegel tun auf Dauer weder dir, noch deinem sich entwickelnden Kind etwas Gutes. Wenn du da noch Genaueres dazu wissen möchtest, höre in das **Interview mit Franka** rein oder nutze auch meinen **Podcast "naturallyT1D"** als neue Wissensquelle.

Stabile Blutzucker sorgen (neben all den Punkten oben) dafür, dass **weniger Entzündungsprozesse** in deinem Körper angestoßen werden. Das ist super, denn der Körper hat mit unserem modernen Lifestyle bereits täglich genug anti-entzündliche Arbeit zu tun. Durch die Strategien unten kannst du deinem Körper noch weiter dabei helfen, steile Anstiege und Abfälle der Blutzuckerkurve zu vermeiden und stattdessen stabile Werte zu erzielen.

Hier findest du die **5 besten Tipps** aus meiner großen Blutzucker- Strategie-Werkzeugkiste.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



1 Ernährung: Rohes vor Gekochtem

Über Ernährung gibt es soooooo viel zu sagen und ganz individuell für deinen Körper zu erkunden. Ein Tool, welches jedoch für uns alle gleichermaßen zutrifft, ist die Reihenfolge der Nahrungsmittel zu beachten. Wenn du etwas Rohes vor dem Gekochten isst, machst du bereits viel Richtig. So hilfst du deinem Körper sowohl bei einer deutlich leichteren Verdauung, also auch beim Blutzucker.

Denn durch die Ballaststoffe der rohen Pflanzen, sei es im Salat oder durch ein paar Möhrensticks, ist dein Magen bereits mit Volumen gefüllt, die Schleimhaut geschützt und alles Essen was danach kommt „ausgebremst“, da es nicht so schnell in die Blutbahn gelangt. Mit diesem Hack legst du den Grundstein für einen stabileren BZ-Verlauf.

Bewegung: als Tool nutzen

2

Bewegung und Sport ist neben Spaß und Anstrengung auch ein wichtiges Tool für stabile BZ- Werte. Da wirst du vor allen in der Schwangerschaft merken. Je mehr überschüssiges Körpergewicht wir mit uns herum tragen (egal ob schwanger oder nicht), umso höher ist die Insulinresistenz. Bewegung kann hier soooooo viel bewirken! Vor allem auf die Regelmäßigkeit und den Zeitpunkt kommt es an. Versuche dich regelmäßig zu bewegen und Sport zu treiben, bei dem du ins Schwitzen kommst (am Ende der Schwangerschaft anpassen).

Zusätzlich wissen die meisten, dass ein Spaziergang nach dem Essen gut tut. Ja, das könnt ihr in eurem Blutzuckerverlauf prima sehen, das kann einen riesigen Unterschied machen und eurer Kurve die Spitzen nehmen. PRO-TIPP: Bewege dich VOR dem Essen. Wenn du vor dem Essen bereits eine Runde um den Block läufst oder ein paar Kniebeuge machst (ja, das ist bis zur Geburt möglich wenn von ärztlicher Seite nichts dagegen spricht), ist deine Insulinsensitivität deutlich erhöht. Auch so vermeidest du aktiv steigende BZ Werte.

3 Mindset: Entspannung als Routine

Das ist vielleicht ein überraschender Punkt für dich. Er hängt eng mit dem nächsten, mit den Hormonen zusammen. Zum Mindset gehören viele verschiedene Aspekte, die jedoch etwas mehr Erklärung und Feintuning benötigen. Mindset-Blocks und Glaubenssätze gehören zum Beispiel dazu (hier entlang wenn du mehr erfahren möchtest). Außerdem, und dieser Teil lässt sich einfacher jetzt direkt für dich umsetzen, zählt die Entspannung hier dazu. Entspannung wird oft im Alltag hinten angestellt. Sie ist jedoch super wichtig für einen gesunden Geist, für das Glücklich sein und du ahnst es, für stabile Blutzucker. Widme deine Entspannungsroutine einen zentralen Teil deines Tages.

Das braucht gar nicht immer super viel Zeit zu sein. Es reichen einige Momente, die dich konzentriert wieder zu dir bringen und in denen du ganz bewusst Anspannung loslässt. Im Online-Kurs zur EBMH+ Methode für ein ganzheitlich geniales Leben gebe ich euch viele solcher Tools mit. Du kannst sie alle austesten und die im Alltag nutzen, die am Besten zu dir passen.

Übrigens hilft dir deshalb bewusste Entspannung zu stabilen Blutzuckern, weil das Gegenteil, Anspannung und Stress, die Hormone Adrenalin und Cortisol anspringen lässt. Diese beiden Hormone machen dich im Handumdrehen insulinresistenter.

Hormone: gesunder Schlaf 4

Jetzt habe ich dir im vorherigen Punkt bereits im letzten Beispiel mit dem Stress eine Verbindung zum Mindset gezeigt. Trotzdem ist mit hier bei den Hormonen noch ein Punkt super super wichtig. Und das ist der Schlaf. Denn auch deine Schlafqualität hat Einfluss auf deinen Blutzucker. Hier spielt das Melatonin eine Rolle.

Melatonin ist das „Schlaf-Hormon“. Es wird am Besten ausgeschüttet, wenn es sehr dunkel ist. Fazit für dich somit: eine gesunde Schlafroutine ist ungemein wichtig. Versuch mal diese Strategien: eine Stunde vor dem Schlafen solltest du keine hellen Lichtquellen mehr anhaben, wenn du unbedingt Fernsehen möchtest dann setze dir eine Brille mit Blaulichtfilter auf.

Sieht zwar bescheiden aus, bringt aber viel. So fängt dein Körper bereits an, Melatonin zu produzieren und du wirkst besser und tiefer schlafen.

Wenn das passiert, hast du eine intensivere Erholungspause für deine Zellen und das wiederum hilft dir, deine Insulinsensitivität für den nächsten Tag zu steigern. Stabile Blutzucker siehst du als Folge davon in deiner Kurve.

5 *Das große Ganze*

Es gibt mehr zwischen Himmel und Erde als wir mit unserem begrenzten Verstand fassen können. Nenn es Energie, Gott, Mutter Natur, Universum oder sonst irgendwie. Es ist da und es lohnt sich, dass du dich mit ihr hin und wieder verbindest. Gerade in der Schwangerschaft und vor allem in der Vorbereitung auf die Geburt erfahren viele Frauen eine neue Verbindung zum „großen Ganzen“.

Sei es deutlich oder nur so eine vage Ahnung. Es kann eine sehr entlastende und unglaublich heilende Erfahrung sein, diese Energie zuzulassen. Gib ihm eine Chance zu dir durch zu kommen und alle Ebenen miteinander zu verbinden und dich zu leiten. Unter der Geburt wird dir das sehr hilfreich sein. Wenn du dir eine individuelle mentale Geburtsvorbereitung wünschst, dann melde dich sehr gern bei mir.

Ich hoffe sehr, dass du dir diese Tipps zu Herzen nimmst und sie ein paar Wochen **konsequent ausprobierst**. Teile doch gerne deine Erfahrungen mit mir und schreibe mir per Mail an t1d@theresaberles.com oder via Instagram [@naturally_t1d](https://www.instagram.com/naturally_t1d).

Wenn dir diese Tipps bereits gut gefallen und du noch einen Schritt weiter gehen möchtest, dann bist du hier richtig. Ich begleite dich gern im individuellen Coaching oder auch im Gruppencoaching auf deinem Weg. Außerdem gibt es bald **Online-Kurse zur EBMH+ Methode** speziell auch für Familien und für deine Schwangerschaft.

Dabei kannst du in deiner eigenen Geschwindigkeit die Strategien und Werkzeuge der EBMH+ Methode kennen lernen und vertiefen. Wenn du daran interessiert bist, dann [klicke hier](#) und trage dich unverbindlich in die Warteliste ein. Ich freue mich sehr auf dich!

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und allzeit stabile Blutzucker,

Theresa

