

DIE 5 GLUKOSE-HACKS

Effektive Alltagsstrategien für einen stabilen Blutzucker & Stoffwechsel

HACK 1

Achte auf dein Gewicht (Abends Low-Carb)

Verzichte ab 18:00 Uhr konsequent auf Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Reis, Chips, Kartoffeln, Süßigkeiten und Alkohol. So entlastest du die Bauchspeicheldrüse über Nacht und senkst den Nüchtern-Insulinspiegel nachhaltig.

HACK 2

Drei Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten

Halte mindestens 3 Stunden Pause zwischen allen Mahlzeiten. Verzichte in dieser Zeit auf zuckerhaltige Getränke, Fruchtsäfte und Snacks, um deiner Bauchspeicheldrüse wertvolle Erholung von ständigen Insulinspitzen zu gönnen.

HACK 3

Zehn Minuten Bewegung nach dem Essen

Nutze nach den Mahlzeiten 10 Minuten für einen zügigen Spaziergang, leichte Hausarbeit oder gezieltes Wadenheben. Deine Muskeln nehmen die Glukose dadurch direkt aus dem Blut auf – ganz ohne zusätzliches Insulin.

HACK 4

Ballaststoffe als Vorspeise & clever kombinieren

Beginne Mahlzeiten stets mit Gemüse oder Rohkost. Kleide Kohlenhydrate immer mit Eiweiß, gesunden Fetten oder Ballaststoffen ein. Süßspeisen solltest du ausschließlich als Nachtisch direkt nach der Hauptmahlzeit genießen.

HACK 5

Pflanzen aus der ayurvedischen Heilkunde nutzen

Unterstütze deine Stoffwechselgesundheit gezielt mit traditionellen Heilpflanzen:

- **Amalaki** (*Phyllanthus emblica*) – Stärkt das Gewebe & wirkt stark antioxidant
- **Kurkuma** (*Curcuma longa*) – Entzündungshemmend & blutzuckersenkend
- **Bockshornklee** (*Trigonella foenum-graecum*) – Verlangsamt die Glukoseaufnahme
- **Curryblatt** (*Murraya koenigii*) – Unterstützt die natürliche Insulinempfindlichkeit
- **Karela / Bittergurke** (*Momordica charantia*) – Fördert die Glukoseverwertung