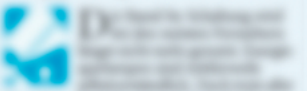


Heute



Chippchill spazieren



Der Winter ist da und die Tage sind kürzer. Das bedeutet für viele Menschen, dass sie sich weniger bewegen und weniger an der frischen Luft sind. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Experten empfehlen, auch bei schlechtem Wetter rauszugehen und sich zu bewegen. Ein Spaziergang im Park oder ein Lauf im Wald kann dabei helfen, den Stress abzubauen und die Stimmung zu heben. Wichtig ist auch, sich für die richtige Kleidung zu entscheiden, um sich vor Kälte zu schützen.

Diabetes: Hilfe ohne Spritze

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die weltweit immer häufiger vorkommt. Betroffene müssen oft Insulin spritzen, um ihren Blutzucker zu kontrollieren. Doch es gibt auch andere Möglichkeiten, die Krankheit zu managen. Eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ein gesundes Körpergewicht sind wichtige Faktoren. In einigen Fällen können auch neue Medikamente eingesetzt werden, die die Insulinproduktion des Körpers fördern. Es ist wichtig, sich regelmäßig beim Arzt untersuchen zu lassen, um den Krankheitsverlauf zu überwachen.

Nein zur aktiven Sterbehilfe

Die Diskussion über aktive Sterbehilfe ist seit Jahren im Gange. In Deutschland ist die aktive Sterbehilfe strafbar, während sie in anderen Ländern wie den Niederlanden legalisiert ist. Die Befürworter argumentieren, dass Menschen das Recht haben sollten, ihren Tod selbst zu bestimmen, wenn sie unter unheilbaren Schmerzen leiden. Die Gegner sehen darin eine Verletzung der Würde des Menschen und eine Gefahr für die Ethik der Medizin. Die Bundesregierung hat sich bisher für die Beibehaltung des Verbots entschieden.

Wie der Diabetes entsteht – und wie die Krankheit bekämpft wird

Diabetes entsteht durch eine Störung der Insulinproduktion oder -wirkung. Bei Typ-1-Diabetes greift das Immunsystem auf die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zu. Bei Typ-2-Diabetes spielen Übergewicht, Bewegungsmangel und genetische Faktoren eine Rolle. Die Krankheit kann durch eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und Medikamenten behandelt werden. Regelmäßige Blutzuckermessungen sind entscheidend für eine gute Krankheitskontrolle.

Diabetes: Hilfe ohne Spritze

GESUNDHEIT Wer zuckerkrank ist, kann selbst viel für sich tun – durch Bewegung und bessere Ernährung.

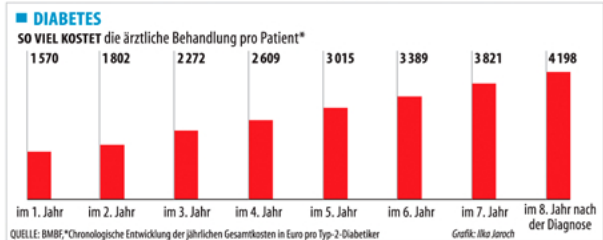
Von Tanja Wolf

Düsseldorf. Der Mediziner Stephan Martin spricht gern eine deutliche Sprache: „Die Ausichten sind katastrophal aber es gibt Chancen.“ Die Volkskrankheit Diabetes ist sein Thema: Mehr als sieben Millionen Menschen in Deutschland sind bereits zuckerkrank, etwa noch einmal so viele leiden daran, ohne es zu wissen. Denn Diabetes tut nicht weh.

Doch die Krankheit ist gefährlich: Die hohen Blutzuckerwerte schädigen auf Dauer die Gefäße und können so zu schweren Folgeerkrankungen führen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt aufs Doppelte. Mehr als 75 Prozent der Diabetiker sterben an akuten Gefäßverschlüssen, meist an Herzinfarkt. Diabetes ist zudem die häufigste Ursache für Erblindung im Alter und für Amputationen der Füße.

Professor Stephan Martin (Foto), Chefarzt für Diabetologie des Verbundes der Katholischen Kliniken Düsseldorf (VKKD) und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums (WDGZ) in Düsseldorf, hat täglich mit solchen Folgen zu tun und wirbt leidenschaftlich für mehr Vorbeugung.

Wie der Diabetes entsteht – und wie die Krankheit bekämpft wird „Niemand darf seine Gesundheit beim Hausarzt abgeben.“ Denn Typ-2-Diabetes sei im Großteil der Fälle zu verhindern. Die Hauptursachen der Stoffwechselerkrankung, Übergewicht und Bewegungsman-



Übergewicht ist ein großer Risikofaktor. Die Folgen der Diabetes sind nicht nur gesundheitlicher Art. Foto: dpa

gel, könne jeder selbst bekämpfen. „Wenn nicht verbrauchte Fette im Körper bleiben und der Mensch sich wenig bewegt, verändert sich der Stoffwechsel, und das Insulin wirkt nicht mehr. Dann steigt Zuckeranteil im Blut.“ Denn Insulin ist nötig, damit die Zellen den Zucker als Energielieferant aufnehmen und verarbeiten können.

Überprüfung auf Diabetes bei Einlieferung in die Klinik

Häufig werde der Diabetes erst im Krankenhaus entdeckt, etwa bei einer anstehenden Operation. 30 Prozent der Klinik-Patienten seien Diabetiker, gegenüber zehn Prozent in der Bevölkerung. Deshalb hat Martin beim WDGZ am Sana-Krankenhaus in Düsseldorf-Gerresheim seit 2007 ein System der Frühdiagnose aufgebaut: Jeder eingelieferte Patient wird auf Diabetes untersucht und von Spezialisten betreut. Das verbessert die Diabetes-Therapie und die jeweils anliegende Behandlung.

■ DIE KRANKHEIT UND DAS GEGENSTEUERN

DIABETES Diabetes mellitus ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Die häufigste Form ist der Typ-2-Diabetes: Durch eine Kombination von Lebensstil, Umweltfaktoren und genetischer Veranlagung entsteht eine Insulinresistenz. Das Hormon ist zwar vorhanden, wirkt aber nicht. Beim Typ-1-Diabetes liegt eine Autoimmunkrankheit vor. Die Insulin-produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse werden zerstört.

DIABETES-WERTE Blutzuckerwerte werden in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) gemessen. Nüchtern, also zwölf Stunden nach der letzten Mahlzeit, liegt der Normalwert bei 60 bis 100 mg/dl, bei mehr als 120 mg/dl spricht man von einem diabetischen Blutzuckerwert. Der HbA1c-Wert ist das Blutzucker-Langzeitgedächtnis: Das Hämoglobin A1c gibt die durchschnittliche Blutzuckerkonzentration der letzten zwei Monate

an. Gute Werte liegen unter 7,5 Prozent, sehr gute unter 6,5 Prozent.

GEGENSTEUERN Der Stoffwechsel reagiert innerhalb weniger Tage positiv auf mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Prof. Stephan Martin empfiehlt statt einer Diät eine mediterrane Kost mit Gemüse, Salat, Fisch, Vollkornprodukten, Olivenöl, Nüssen. Alkohol oder Süßigkeiten seien ab und zu erlaubt: „Alles in Maßen.“ Bei einer Änderung des Lebensstils sei es oft nicht mehr nötig, Insulin zu spritzen oder Tabletten zu nehmen. „Mit mehr Bewegung kann man so viel erreichen. Selbst Patienten mit Herzschwäche können, nach Rücksprache mit ihrem Arzt, Fahrrad fahren.“ Abends keine kohlehydratreichen Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Nudeln oder Reis essen und besser spazieren gehen statt vor dem Fernseher zu sitzen.

www.lifestyle-telegramm.de

Angewandte Checkliste für Eltern

Checkliste für Eltern, die ihren Kindern helfen wollen, sich gesund zu ernähren.

1. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst.

2. Lassen Sie Ihre Kinder regelmäßig Sport treiben.

3. Vermeiden Sie Fast Food und Süßigkeiten.

4. Trinken Sie viel Wasser.

5. Achten Sie auf eine gute Schlafhygiene.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.

Diabetes: So vermeiden Sie Folgeerkrankungen

Regelmäßige Blutzuckermessungen sind wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden. Achten Sie auch auf Ihre Füße und Ihren Sehvermögen.