

# Diabetes endlich im Griff!



**E**in Piks scheint einen der größten Risikofaktoren für Diabetes einfach auszuschalten: Übergewicht. Dazu muss man nur den Wirkstoff Semaglutid ein Mal pro Woche mit einem speziellen Pen in die Bauchdecke spritzen. Das künstliche Darm-Hormon steigert das Sättigungsgefühl, reguliert den Hunger.

Die Spritze ist für stark Übergewichtige mit Body-Mass-Index von 30 (Wegovy) sowie Patienten mit Diabetes Typ 2 (Ozempic) zugelassen. Ein neuer, noch nicht erhältlicher Wirkstoff (Tirzepatid, Mounjaro) soll sogar wirksamer sein. Bis 15 Kilo weniger auf der Waage sind möglich.

Wegen starker Nebenwirkungen ist die Abnehm-Spritze aber umstritten. Zudem kann das Risiko für Schilddrüsenkrebs steigen. Auch gefährliche Fälschungen im Internet kursieren. „Möglichkeiten der Gewichtsreduktion ist neben einer kalorienreduzierten Kost



**Die Bauchspeicheldrüse produziert das Insulin, das den Blutzuckerspiegel senkt**

auch Sport. Am besten drei- bis viermal pro Woche, mit einem Puls über 100 für 30 Minuten“, rät Prof. Burkhard Herrmann, Diabetologe aus Bochum ([www.endo-bochum.de](http://www.endo-bochum.de)).

## Krankheit bildet sich zurück

Wer stark abnimmt, hält einen Diabetes nicht nur auf, sondern kann die Krankheit heilen: „Da 90 Prozent aller Diabetiker ein Typ 2 Diabetes mellitus haben und das Übergewicht in diesem Zusammenhang steht, kann eine Gewichtsreduktion zu einem Rückgang führen“, so Prof. Herrmann. „Selbst Patienten mit einer Insulintherapie kön-

nen die Insulinabhängigkeit verlieren und auch teils auf ihre Tabletten verzichten.“

## Neue Mess-Systeme für Patienten

Immer mehr Patienten mit Diabetes Typ 2 müssen den Blutzucker im Blick haben. Alternative zum Fingerpiks bietet die kontinuierliche Glukoseüberwachung. Dabei wird ein Sensor unter die Haut am Oberarm gesetzt. Er misst rund um die Uhr während 10 Tage den Zucker im Gewebe, überträgt die Daten aufs Smartphone und -watch (z.B. „Dexcom G7“, [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com), einige Kassen zahlen).

## INFO | STIMM-TEST

Neue Wege zur Diagnose: Laut kanadischen Forschern deuten Veränderungen der Stimme auf eine Diabetes-Erkrankung hin. So soll es bald mithilfe einer Stimm-Analyse per App möglich sein, eine frühzeitige Diagnose zu stellen.



Fotos:



**Dank neuer Mess-Systeme hat man beim Sport die Werte immer im Blick**

# PACKT DEN ATEMWEGS- INFEKT\* MIT DER WURZEL

- Bekämpft die Infekt-Erreger
- Lindert die Symptome
- Beschleunigt die Heilung

Wirkt gegen die Ursache des Atemwegsinfekts\* mit der Wurzel der südafrikanischen Kapland-Pelargone.

**Umckaloabo®**  
Unausprechlich, aber ausgesprochen gut®

\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargostum-aidoides-Wurzel-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 10,7 % w/v Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG - Karlsruhe U/01/03/23/08