

BLUTZUCKER SENKEN, FOLGESCHÄDEN VERMEIDEN

# Raus aus der Diabetes-Falle!

▶ **AKTIV** Viel Bewegung und ein gesunder Lebensstil beugen Diabetes vor



Nerven, Gefäße, Augen und Organe können durch die Erkrankung beeinträchtigt werden

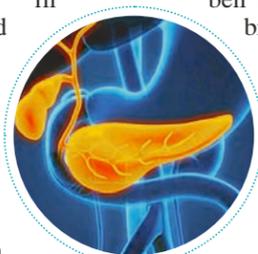


Prof. Dr. Burkhard Herrmann aus Bochum ist Internist, Endokrinologe und Diabetologe

**EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN**

▶ **Was sind die häufigsten Folge-Erkrankungen?**

▶ Im Grunde gibt es vier große Baustellen: Herz-Kreislauf plus Gefäße, Nerven, Nieren und Augen. Besonders brisant ist der erste Aspekt: Diabetiker haben im Schnitt ein zwei- bis sechsfach erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.



▶ **HORMON** In der Bauchspeicheldrüse wird Insulin gebildet

Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland leben mit Diabetes. Die Stoffwechselstörung bedeutet für sie mehr als nur regelmäßig den Blutzucker zu überprüfen und Insulin zu spritzen. Denn Diabetes wirkt sich auf den gesamten Körper aus und kann ernste Folgen nach sich ziehen. Worauf Betroffene genau achten müssen, weiß Experte Prof. Burkhard Herrmann. Er verrät, welche Vorsorgemaßnahmen für Diabetiker besonders wichtig sind und wie man schwere Folgeschäden vermeiden kann.

▶ **Was ist mit den Nerven?**

▶ Es kann eine sogenannte Polyneuropathie entstehen. Dabei handelt es sich um eine Nervenschädigung, die Missempfindungen wie Kribbeln oder Taubheitsgefühle verursacht. Betroffen sind meist die längsten Nervenbahnen des Körpers – diejenigen, die über die Beine bis in den Fuß verlaufen. Das kann zu ernsthaften Konsequenzen führen.

## Kann die Krankheit Depressionen auslösen?

▶ Studien deuten darauf hin, dass erwachsene Diabetiker drei- bis viermal häufiger an Depressionen leiden. Gibt es eine Wechselwirkung zwischen der Stoffwechsel-Erkrankung und unserer seelischen Gesundheit? Prof. Burkhard Herrmann ist da vorsichtig. „Depressionen z.B. sind keine klassische Spätfolge von Diabetes, es gibt aber eventuell indirekt einen Zusammenhang“, erklärt er. So könnten die Begleitscheinungen eine Rolle spielen: „Zudem steht ja auch der Diabetes Typ 2 in Verbindung mit Übergewicht und Bewegungsmangel. Die Faktoren belasten wiederum die Psyche. Aber Diabetes selbst ist nicht der Auslöser für diese Probleme.“



hard Herrmann ist da vorsichtig. „Depressionen z.B. sind keine klassische Spätfolge von Diabetes, es gibt aber eventuell indirekt einen Zusammenhang“, erklärt er. So könnten die Begleitscheinungen eine Rolle spielen: „Zudem steht ja auch der Diabetes Typ 2 in Verbindung mit Übergewicht und Bewegungsmangel. Die Faktoren belasten wiederum die Psyche. Aber Diabetes selbst ist nicht der Auslöser für diese Probleme.“



▶ **VORSORGE** Einmal am Tag sollten Diabetiker die Füße auf Wunden checken

▶ **Warum sind die Füße besonders anfällig?**

▶ Durch die Nervenschädigungen fühlt man einfach nicht mehr richtig, wenn man sich am Fuß verletzt. Einmal am Tag sollte man die Füße überprüfen und mithilfe eines Spiegels auch die Unterseite checken und genau auf Verletzungen untersuchen. Die diabetische Fußpflege ist ebenfalls empfehlenswert, es gibt sie auf Rezept vom behandelnden Arzt.

▶ **Wie wirkt Diabetes auf unsere Nieren?**

▶ Betroffene haben ein erhöhtes Risiko für eine sogenannte diabetische Nephropathie, eine durch den hohen Blutzucker bedingte Nierenerkrankung. Um Nierenschäden zu vermeiden, sollte man sich regelmäßig testen lassen. Beim Hausarzt gibt es einen Schnelltest, der bestimmte Eiweiße (Albumin) im Urin erkennt. Man kann auch den Kreatininspiegel im Blut messen. Sind die Werte erhöht, deutet das auf ein Problem mit den Nieren hin, das behandelt werden sollte.

▶ **Und wie schädigt Diabetes die Augen?**

▶ Hier besteht die Gefahr einer Netzhautschädigung (Retinopathie). Dabei werden Sehstörungen ausgelöst, wenn sich vermehrt Gefäße auf der Netzhaut bilden. Sie beeinträchtigen die Sehleistung und können im schlimmsten Fall zu einer Erblindung führen. Per Laser kann man die kleinen Verzweigungen kappen und so die Sehkraft retten. Deshalb ist die jährliche Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt auch so wichtig.



▶ **HITZE** Ein Ventilator bringt kurzfristig etwas Erleichterung



**THEMA DER WOCHE**

WAS TUN, WENN...

## man ständig schwitzt?

Eiswürfel, scharfes Essen sowie zu enge Kleidung verstärken das Problem noch

Draußen steigen die Temperaturen, die Sonne brennt und die nächste Hitzewelle rollt an. Im Sommer läuft unsere Schweißproduktion auf Hochtouren. Das ist generell etwas Gutes, denn so kühlt sich der Körper ab. Wenn der Schweiß allerdings überhandnimmt, kann es unangenehm werden.

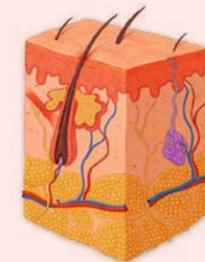
### Auf kalte Drinks besser verzichten

▶ **Vorbeugen.** Um die Transpiration zu vermindern, hilft es, gut vorzusorgen. Das geht vor allem mit leichter, atmungsaktiver Kleidung. Empfehlenswert sind Sachen aus Baumwolle mit lockerem Schnitt. Ausreichend trinken – zwei bis drei Liter am Tag – ist ebenfalls ein Muss. Aber Vorsicht: Kalte Getränke nur in Maßen genießen!

▶ **Abkühlung.** Im ersten Moment erfrischen Eiswürfel im Drink zwar, aber danach muss der Körper den Temperaturunterschied wieder ausgleichen und dann ist der Effekt ganz schnell verflogen. Besser: den Durst mit lauwarmen Getränken löschen.

▶ **Akut-Hilfe.** Gegen Schwitzen hat sich Salbei bewährt. Seine ätherischen Öle und Gerbstoffe haben bei vielen Betroffenen einen hemmenden Einfluss auf die Schweißdrüsen. Von innen soll er als Tee oder Tablette wirken (z.B. in „Sweatosan“, Apotheke).

▶ **Entzündungen.** Ein unangenehmer Nebeneffekt im Som-



▶ **HAUT** Der Mensch hat bis zu vier Millionen Schweißdrüsen (lila) im Körper

mer: Körperbereiche, bei denen Haut an Haut liegt und die zusätzlich Reibung ausgesetzt sind (z.B. Gesäß, Oberschenkel), neigen durch die vermehrte Schweißproduktion zu Wunden und Entzündungen. Besonders wichtig ist es daher, sich nach dem Duschen und Schwimmen gut abzutrocknen. Zudem können Salben mit den Wirkstoffen Nystatin und Zinkoxid dazu beitragen, Infektionen mit Bakterien und Hefepilzen zu vermeiden (z.B. in „Multilind Heilsalbe“, Apotheke).

### EXTRA-TIPP

Scharfe Chilis, stark gepfefferte Steaks und danach einen Cocktail – das schmeckt gut, regt aber auch die Schweißproduktion an. Mediziner sprechen hier von gustatorischem Schwitzen. Betroffen ist meist das Gesicht, vor allem Stirn, Wangen und Oberlippe. Im Sommer ist es daher besser, zu milden Lebensmitteln zu greifen, die viel Wasser enthalten. Etwa zu Gurkensuppe, Gazpacho oder einem frischen Salat.



Fotos: Fotolia (2), Jumphoto, Science Photo Library, Shutterstock (3), www.endo-bochum.de