

SENSATIONELLE ERFOLGE MIT NEUEM MEDIKAMENT

# Diabetes clever ausbremsen



**Prof. Burkhard Herrmann ist Internist, Endokrinologe und Diabetologe mit Praxis in Bochum**

**G**efahr Diabetes Typ 2: Bei der Erkrankung wirkt das Hormon Insulin, das Zucker aus dem Blut in die Zellen schleust, nicht mehr richtig. In der Folge steigt der Blutzuckerspiegel, es kommt auf Dauer zu Schäden an Herz, Niere, Augen. Doch die Krankheit lässt sich sogar heilen, wie Prof. Burkhard Herrmann, Diabetologe aus Bochum ([www.endo-bochum.de](http://www.endo-bochum.de)), erklärt.

## ❓ Kann man einen Diabetes rückgängig machen?

► Ja, selbstverständlich. Da etwa 90 Prozent aller Diabetiker ein Typ 2 Diabetes mellitus haben und das Übergewicht dabei eine große Rolle spielt, kann eine Gewichtsreduktion zu einem

Rückgang – einer sogenannten Remission – führen. Selbst Patienten mit einer Insulintherapie können so auf ihre Spritzen und auch teils auf ihre Diabetes-Tabletten verzichten.

## ❓ Wie nimmt man dauerhaft ab?

► Neben einer kalorienreduzierten Kost ist regelmäßige Bewegung wichtig, am besten dreis bis viermal pro Woche. Dabei sollte man sich anstrengen, der Puls sollte für 30 Minuten bei über 100 Herzschläge pro Minute liegen. Ausdauersport ist gut, aber auch Krafttraining wie Bauchmuskel-Übungen oder

## Abnehmspritze Ozempic – bei Diabetes zahlt die Kasse



Liegestütze. Das senkt den Fettgewebsanteil und erhöht die Muskelmasse.

## ❓ Hilft die neue Abnehmspritze?

► Ja, auch neue, verschreibungspflichtige Medikamente mit künstlichen Darm-Hormonen wie Semaglutid wirken gut. Sie steigern das Sättigungsgefühl, regulieren den Hunger und werden mit einem Pen ein Mal pro Woche in die Bauchdecke gespritzt, z.B. Ozempic für Diabetiker und Wegovy für stark Übergewichtige (Adipöse) und Nicht-Diabetiker. Neu ist der Inhaltsstoff Tirzepatid (Mounjaro). Sein Vorteil liegt in der noch stärkeren Gewichtsreduktion. Bis zu 15 Kilo weniger sind in kurzer Zeit möglich.



## Bauchspeicheldrüse: Sie bildet das Hormon Insulin

## ❓ Ist Fettgewebe gefährlich?

► Ja, vor allem Bauchfett kann das metabolische Syndrom verursachen – dadurch verdoppelt sich das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Es entsteht, wenn sich Blutzucker, Cholesterin, Blutdruck erhöhen. Ein Gewichtsverlust normalisiert die Werte. Das ist sowohl für eine Diät als auch die Abnehmspritze nachgewiesen.

## ❓ Muss man den Wirkstoff dauerhaft spritzen?

► Nein, aber nach Absetzen kann das Gewicht nicht immer gehalten werden. Wer regelmäßig Sport macht und sich kalorienarm ernährt, kann das Mittel pausieren. Oft verhilft es zu einem normalen Gewicht, das Sport erst möglich macht.

## ❓ Gibt es Nebenwirkungen?

► Es kann vor allem zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfällen, Verstopfung, aber auch zu ernstern Problemen wie Entzündungen der Bauchspeicheldrüse oder Herzrasen kommen. Dann unbedingt zum Arzt gehen!

## Überraschende Symptome im Mund

► Der Atem riecht scharf nach Nagellackentferner, nach Azeton? Das kann ein Hinweis auf Diabetes sein. Der Geruch entsteht, wenn der Körper aufgrund des Insulinmangels aus Fett Energie gewinnen muss. Außerdem kann ein hoher Blutzuckerspiegel auf Dauer den Mund austrocknen, was schlechten Atem und Karies begünstigt. Auch Zungenbrennen ist möglich.



**EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN**

**Blutzucker kontrollieren gehört oft zum Diabetiker-Alltag dazu**



Jucken, brennen  
oder schmerzen  
die Augen?  
Besser beim  
Experten  
abklären  
lassen!



THEMA DER WOCHE

WAS TUN, WENN...

## ... meine Augen geschwollen sind?

Bewährte Hausmittel  
helfen dabei, die  
strapazierten Organe  
sanft zu beruhigen

**E**in Blick in den Spiegel nach einer kurzen Nacht zeigt unbarmherzig die Folgen des Schlafmangels: geschwollene Augenlider. Doch es gibt auch andere Gründe, die kurzzeitig zu Flüssigkeits-Einlagerungen in den Bereichen rund um die Augen führen, etwa Heuschnupfen oder das ganztägige Starren auf einen PC. Tritt die Schwellung nur vorübergehend auf, helfen oft schon einfache Hausmittel:

Angenehm können ein kalter Esslöffel oder eine spezielle Augenmaske aus dem Kühlschrank sein, sie beruhigen die Haut. Ein altbewährtes Mittel sind auch frisch geschnittene, kalte Gurkenseiben: Sie kühlen nicht nur, sondern versorgen die Haut auch mit Feuchtigkeit. Die Scheiben für wenige Minuten auf die geschlossenen Augen legen.

Als Alternative eignen sich Teebeutel mit Grünem oder Schwarzem Tee. Die Sorten haben



Flüssigkeits-Einlagerungen  
(rechts) lassen die  
Augenlider anschwellen

eine antibakterielle, abschwellende Wirkung. Einfach aufkochen und ziehen lassen. Den abgekühlten Beutel auf das geschwollene Auge legen.

Wenn die Sehorgane jedoch ohne klaren Grund geschwollen sind und nicht nur vorübergehend brennen, schmerzen oder jucken, lieber einen Augenarzt aufsuchen.

### EXTRA-TIPP

Wer regelmäßig Kontaktlinsen trägt, leidet öfter unter trockenen Augen. Dadurch können die Lider anschwellen. Experten raten grundsätzlich davon ab, die Sehhilfen länger als acht Stunden im Auge zu behalten. Eine Kontaktlinsen-Pause lohnt sich also. Auch befeuchtende Augentropfen können helfen.

Fragen Sie Ihren  
Augenarzt oder  
Optiker!



# KLOSTERFRA Soledum 1/ 2H