

Leichter leben mit Diabetes

Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser lässt sie sich in Schach halten. Oft sogar ohne **Medikamente**



Bitterschokolade mit einem Kakaogehalt von 85 Prozent ist für Diabetiker gut geeignet. Zuckerreiche Obstsorten wie Weintrauben sind dagegen nicht so gut

Rund **2 Mio.**

Deutsche haben Diabetes, ohne es zu wissen

Quelle: Deutsche Diabetes Stiftung

Aktuell leben in Deutschland knapp sieben Millionen Diabetiker, davon sind 90 Prozent Typ-2-Diabetiker. Und: 270.000 Deutsche erkranken jährlich neu, die Dunkelziffer liegt weit höher. Die Diagnose: Ein Schock. Muss ich jetzt meinen ganzen Alltag ändern? Brauche ich nun täglich Tabletten? Worauf muss ich fortan verzichten?

Betroffene haben viele Fragen - und Angst vor dem, was auf sie zukommt. Die gute Nachricht vorweg: Viele Sorgen sind unbegründet. Diabetes mellitus ist heute gut behandelbar, Typ 2 im Frühstadium sogar häufig ganz ohne Medikamente. Mit einem gesunden Lebensstil lassen sich die Blutzuckerwerte unter Kontrolle halten.

Die Diagnose kann also auch eine Chance sein, das eigene Leben positiv zu ändern. Eigeninitiative ist gefragt!

Richtige Vorsorge

„Die persönlichen Einflussmöglichkeiten sind vielfältig“, sagt Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Diabetes-Hilfe. Voraussetzung ist aber, dass die Erkrankung frühzeitig entdeckt wird. „Oft wird Typ-2-Diabetes erst nach acht oder neun Jahren diagnostiziert“, so der Experte. Der Grund: Die Krankheit verläuft schleichend, erste Warnzeichen (siehe Kasten rechts) sind zunächst nur schwach ausgeprägt. Daher ist es wichtig, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Das gilt besonders für



Diabetologe

Dr. Jens Kröger

Exklusiv in **HÖRZU**

Personen, für die ein erhöhtes Vererbungsrisiko besteht. Haben Mutter oder Vater Diabetes, liegt es immerhin bei rund 40 Prozent. Gesetzlich Krankenversicherte ab 35 Jahren haben alle zwei Jahre Anspruch auf den sogenannten Check-up 35, eine umfangreiche Vorsorgeuntersuchung.

Was kann ich selbst tun?

„Die Diagnose bedeutet vor allem eines: Betroffene müssen mehr für ihre Gesundheit tun“, sagt Kröger. Der Experte ist überzeugt: Schulungen sind die Grundlage für eine erfolgreiche Therapie. Diese sind zusammen mit Vorsorgemaßnahmen Teil des von den Krankenkassen bezahlten sogenannten Disease-Management-Programms (DMP).

Und was sind die wichtigsten Maßnahmen im Frühstadium? Der Typ-2-Diabetes ist die Folge einer Insulinabgabestörung und -resistenz, das blutzuckersenkende Hormon wirkt nicht mehr richtig. Übergewicht und Bewegungsmangel verstärken die Insulinresistenz. Oft reichen schon vier Kilogramm weniger, um die Blutzucker- ▶

ERSTE WARNSIGNALE

Verschiedene Symptome deuten auf einen Diabetes im Anfangsstadium hin

➔ **Starker Harndrang** Der Körper versucht auf diese Weise, den überschüssigen Zucker im Blut auszuscheiden. Oft haben Erkrankte zudem starken Durst.

➔ **Trockene Haut** Ein Hinweis auf Diabetes kann zudem trockene und stetig juckende Haut sein. Die Ursache ist ebenfalls der hohe Flüssigkeitsverlust.

➔ **Müdigkeit** Betroffene fühlen sich oft unausgeruht - selbst wenn sie ausreichend schlafen. Der Grund: Beim unbehandelten Diabetes kann der Körper die Glukose nicht richtig aufnehmen. Sie ist wichtig für die Energiegewinnung.

➔ **Schlechte Wundheilung** Diabetiker haben ein geschwächtes Immunsystem und leiden außerdem unter Durchblutungsstörungen, was den Heilungsprozess beeinträchtigen kann.

➔ **Acetongeruch** Riecht der Atem süßlich, vergleichbar mit überreifem Obst, ist das ein Zeichen für Insulinmangel.