

## DER INTERNET-TIPP

### Kino für Kleine

[www.kinderfilmwelt.de](http://www.kinderfilmwelt.de) vermittelt Infos sowie Experten- und Nutzerbewertungen zu aktuellen und älteren Kinderfilmen. Zudem bietet die Seite des Kinder- und Jugendfilmzentrums in Deutschland Tipps zu Weihnachten, einen Veranstaltungskalender und ein Lexikon.

## ZAHLEN, BITTE!

# 20

Prozent mehr Energie brauchen Heizkörper, wenn sie von Bett, Sofa oder Vorhang verdeckt werden. Auf das Jahr gerechnet bedeutet das schnell Mehrkosten im dreistelligen Bereich. Deshalb die Heizung besser freiräumen.

## GUT ZU WISSEN

### Weihnachtsgeld

**Pfändung.** Wer ein Pfändungsschutz-Konto (P-Konto) führt, kann bis zu 500 Euro vom Weihnachtsgeld behalten. Um das sicherzustellen, sollten Schuldner aber beim Vollstreckungsgericht oder der Vollstreckungsstelle einen Antrag auf Schutz der außerplanmäßigen Zahlungen stellen, raten Verbraucherschützer. Denn Sockel- und Freibeträge reichen in der Regel nicht aus, um das zusätzliche Geld zu sichern.

## LESER-TELEFON

Sie haben Fragen oder Anregungen zu unseren Artikeln? Rufen Sie an! Das SUPERillu-Ratgeber-Team erreichen Sie unter der Nummer:

**030/23876539**

# Die Karte der Sorgen

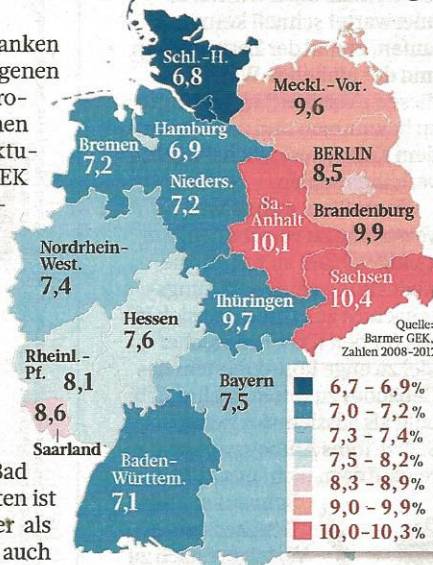
Eine neue Studie zeigt, dass die Menschen in Ostdeutschland viel häufiger an **Diabetes** erkranken als in den übrigen Bundesländern. Warum das so ist, erklärt der Diabetologe Dr. Jens Kröger

Die Zahl der Zuckerkranken ist in den vergangenen fünf Jahren um 14 Prozent auf über sechs Millionen gestiegen. Das zeigt eine aktuelle Erhebung der Barmer GEK und der Deutschen Diabetes-Hilfe. Das Erschreckende: Menschen in Ostdeutschland erkranken häufiger (siehe Karte). Während z.B. an der Hamburger Elbchaussee, wo viele Wohlhabende leben, nur 4,3 Prozent der Menschen Diabetes haben, sind es im brandenburgischen Bad Belzig 13,5 Prozent. Der Osten ist offenbar insgesamt kränker als der Westen: Hier sterben auch mehr Menschen an einem Herzinfarkt, und die Zahl der Übergewichtigen ist höher. Über mögliche Ursachen beim Diabetes sprach SUPERillu mit dem Hamburger Diabetologen Dr. Jens Kröger, 55. Er ist Vorstandsmitglied der Deutschen Diabetes-Hilfe.

**Sozialstatus.** „Bei der Entstehung von Diabetes spielen die sozialen Verhältnisse eine Rolle“, betont Kröger. Wer ein geringes Einkommen und einen niedrigen Bildungsstand hat, kann sich eine gesunde Ernährung nicht leisten und weiß oft nichts darüber. Dr. Kröger: „Geldmangel führt auch dazu, dass sich arbeitslose Menschen weniger bewegen, weil sie sich z.B. kein Fitness-Studio leisten können.“ Doch zu den wesentlichen Risikofaktoren von Diabetes gehören Übergewicht und Bewegungsmangel. Wer sich vor der Krankheit schützen will, muss also sein Verhalten ändern.

### Übergewicht ist ein Risikofaktor

**Verlauf.** Die Krankheit entwickelt sich über Jahre. Nach dem Verzehr von Kohlenhydraten, z.B. in gezuckerten Getränken, Brot und Nudeln, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus. Es bringt den Zucker aus der Nahrung in die Körperzellen, die



Sachsen, Sachsen-Anhalt und Brandenburg haben die höchste Rate an Diabetikern. Im Westen ist es das Saarland

uns mit Energie versorgen. Doch bei Übergewichtigen klappt das nicht mehr. Das Insulin ist zwar da, kann aber nicht wirken, weil die Rezeptoren an den Zellen es nicht aufnehmen. „Man spricht dann von Insulinresistenz. Das ist eine Vorstufe von Diabetes“, sagt Dr. Kröger. Die Bauchspeicheldrüse schüttet dann immer mehr Insulin aus, und die Zellen sind schlechter in der Lage, Kohlenhydrate aufzunehmen. Wer nicht rechtzeitig aktiv wird, bekommt Diabetes. Die Bauchspeicheldrüse ist dann so erschöpft, dass sie zu wenig Insulin herstellt und die Zellen können den Zucker nicht mehr aufnehmen. Er bleibt im Blut, schädigt auf Dauer den ganzen Körper.

**Ernährung.** Dr. Kröger erklärt, warum eine Ernährungsumstellung so wichtig ist: „Reiner Zucker, z.B. aus Limonaden oder Schokolade, geht schnell ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt steil an, man fühlt sich wohl. Die

Bauchspeicheldrüse setzt sofort Insulin frei. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel ebenso rasch wieder – und man braucht erneut Zucker, um das Wohlfühlgefühl zu erzeugen. So kommt es zu einem Teufelskreis.“ Isst man dagegen komplexe Kohlenhydrate, wie sie z.B. in Vollkornprodukten stecken, steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an, es kommt nicht zu Heißhunger-Attacken, weil man länger satt ist.

### Mehr Bewegung im Alltag muss sein

**Sport.** Die zweite Säule der Vorbeugung ist Bewegung. „Man muss gar nicht schweißtreibenden Sport treiben, um sich vor Diabetes zu schützen. Es reicht, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Bewährt haben sich z.B. Schrittzähler: Wer 10 000 Schritte am Tag macht, hat schon einiges getan“, sagt der Diabetologe.

**Fitness.** Auch Krafttraining ist wichtig, um Muskulatur aufzubauen. Denn ein Muskel, der sich bewegt, kann Zucker auch ohne Insulin aufnehmen. Zudem verbrauchen Muskeln sogar im Ruhezustand Energie. Dr. Kröger: „Mit einer kräftigen Muskulatur funktionieren auch die Insulin-Rezeptoren wieder besser.“

**Untersuchung.** Wer gefährdet ist, sollte regelmäßig zum Check-up gehen, den die Kassen ab dem Alter von 35 Jahren alle zwei Jahre bezahlen, empfiehlt der Hamburger Fachmann. Der Arzt misst dabei auch den Nüchternzucker. Diabetologen fordern zudem Maßnahmen vom Staat. „So müssten Experten in Kitas, Schulen und Betriebe gehen, um das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel zu stärken. Außerdem sollten ungesunde Lebensmittel höher versteuert werden, gesunde dafür geringer“, sagt Dr. Kröger.



Dr. Jens Kröger ist Experte für Prävention bei der Deutschen Diabetes-Hilfe