

Zivilisationskrankheit Diabetes

Deutschlandweit trifft die Stoffwechselstörung mehr als sieben Millionen Menschen. In Hessen leiden laut Hessischem Sozialministerium mehr als 500.000 Patienten an Diabetes. Frankfurt ist mit einer besonders ausgezeichneten Klinik für die Versorgung der Erkrankten gut aufgestellt. Doch wie kann man Diabetes vorbeugen?

Wenn der Stoffwechsel auf die schiefe Bahn gelangt, bleibt das lange unbemerkt, und die Diagnose ist ein Schock: Typ-2-Diabetes. Jetzt ändert sich das Leben von heute auf morgen. Blutzuckermessungen und oft auch Medikamente bestimmen dann den Alltag mit. Der bisherige Lebensstil steht auf dem Prüfstand. Denn die Hauptrisikofaktoren sind zugleich die Faktoren, deren Bekämpfung das Leben mit der Erkrankung zumindest erleichtert, und im besten Fall zum Verschwinden bringt: ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung, Übergewicht und Bluthochdruck. Ja, der früher so genannte Altersdiabetes, auch Zuckerkrankheit genannt, ist meist Folge eines

bewegungsarmen Lebensstils und Nahrungsüberschusses.

Was ist Typ-2-Diabetes?

Wenn der Blutzucker nüchtern über 126 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) liegt, sprechen wir von Diabetes mellitus. Bei Typ-2-Diabetes, der häufigsten Form der Erkrankung, reagieren die Körperzellen zunehmend unempfindlich auf Insulin. Dieses Hormon wird in der Bauchspeicheldrüse produziert. Die Zellen brauchen es, um Traubenzucker (Glukose) aus den Blutbahnen aufzunehmen und damit Energie zu gewinnen. Weil die Zellen das Insulin links liegen lassen, zirkuliert es weiter im Blut, der Blutzuckerspiegel steigt. Risikofaktoren für diese Diabetesform sind vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel sowie eine genetische Veranlagung. Betroffen sind in letzter Zeit immer häufiger auch junge Menschen.

Im Unterschied dazu ist der Typ-1-Diabetes eine Autoimmunerkrankung. Das eigene Immunsystem zerstört die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen. Diese Erkrankung tritt meist in jungen Jahren auf. Betroffene müssen ein Leben lang Insulin spritzen.

Dem Typ-2-Diabetes geht oft eine lange Phase voraus, die als Prädiabetes bezeichnet wird. Etwa fünf bis zehn Prozent aller Personen mit Prädiabetes entwickeln jährlich einen manifesten Typ-2-Diabetes.

Das Tückische an der sogenannten Zivilisationskrankheit des Typ-2-Diabetes ist, dass viele Betroffene gar nichts von ihrer Erkrankung wissen. „Der erhöhte Blutzuckerspiegel tut ja nicht weh“, sagt die Bezirksvorsitzende der Diabetiker Hessen in Frankfurt, Carola Blumenhagen. „Oft wird die Krankheit

erst entdeckt, wenn schon Folgeerkrankungen wie Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt oder Schlaganfall eingetreten sind.“ Ralf Jung, Chefarzt der Diabetologie und Endokrinologie des Krankenhauses Sachsenhausen, bestätigt: „Meist ist die Diagnose ein Zufallsbefund bei der Krankenhauseinweisung oder beim Hausarztbesuch wegen einer anderen Erkrankung.“ Deshalb plädiert er dafür, sich zumindest alle zwei Jahre im Rahmen des Check-up 35 auf Diabetes untersuchen zu lassen, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und sich ausreichend zu bewegen.

Karin Willen

Drei Fragen an Ralf Jung

Chefarzt der Diabetologie und Endokrinologie des Krankenhauses Sachsenhausen

Woran erkennt man Prädiabetes?

Am besten durch eine Blutzuckermessung. Bei Gesunden liegen die Nüchtern-Blutzuckerwerte unter 100 mg/dl, Werte zwischen 100 und 125 mg/dl sprechen für einen gestörten Zuckerstoffwechsel, den Prädiabetes.

Wer ist gefährdet?

Wer raucht oder unter Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, aber auch koronaren Herzerkrankungen leidet, gilt als gefährdet. Ebenso, wenn Diabetes in der Familie vorgekommen ist. Auch Bewegungsarmut ist ein Risikofaktor.

Was ist dann zu tun?

Prädiabetes ist kein Grund zur Panik, aber ein Warnschuss. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sollte die zugeführte Kalorienmenge dem Energieverbrauch anpassen. Als Faustregel gilt: sich mindestens 150 Minuten pro Woche und verteilt auf mindestens drei Tage intensiv zu bewegen oder täglich 8.000–10.000 Schritte gehen. Wer Übergewicht hat, sollte abnehmen. Wird der Anteil an Fettgewebe im Körper, vor allem in der Bauchgegend, abgebaut, kann sich die Insulinwirkung wieder verbessern.

wil

Drama Diabetes

Das ist das Dramatische am Diabetes: Die Betroffenen müssen darauf achten, dass die Erkrankung nicht weiter fortschreitet und dadurch teils schwerwiegende Folgen nach sich zieht. Denn eine zu hohe Konzentration von Blutzucker schädigt die Gefäßwände. Es kommt zu Ablagerungen (Arterienverkalkung oder auch Arteriosklerose genannt), die den Blutfluss zunehmend einschränken. Dann werden die Organe nicht mehr genug mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Das sind mögliche Folgeerkrankungen:

- Herz-Kreislauf-System: Herzinfarkt, Schlaganfall, periphere arterielle Verschlusskrankheit, auch Schaufensterkrankheit genannt
- Augen: diabetische Retinopathie (bis zur Erblindung)
- Nerven: diabetische Neuropathie
- Füße: diabetischer Fuß (bis zur Amputation)
- Nieren: diabetische Nephropathie (bis zur Dialyse)
- Geschlechtsorgane: Sexualstörungen, Harnwegs- und Genitalinfektionen

Pionier der Therapie gegen die Zuckerkrankheit

Die erste Fachklinik für Diabetes in Europa stand in Frankfurt. Sie wurde 1895 als „Privatklinik für Zuckerkrankte und diätetische Kuren“ von dem Pionier der Diabetes-Therapie Carl von Noorden (1858–1944) und seinem Kollegen Eduard Lampé (1857–1924) gegründet. Das Krankenhaus Sachsenhausen ist die Nachfolgeeinrichtung. Es ist heute ein Stadtteilkrankenhaus mit hoher fachlicher Spezialisierung und die einzige Frankfurter Einrichtung, die vom Bundesverband Klinischer Diabetes-Einrichtungen (BVKD) mit der höchsten Auszeichnung, fünf Sternen, ausgezeichnet wurde.

„Das Insulin wurde erst 1921 entdeckt“, erklärt der Chefarzt der Diabetologie und Endokrinologie, Jung. „Carl von Noorden erprobte den klinischen Einsatz des Hormons damals als einer der Ersten in Deutschland. Doch schon vorher etablierte er

mit sogenannten Hafertagen und den Weißbroteinheiten (WBE) eine praktikable Möglichkeit, die Energiezufuhr von Diabetikern beim Essen zu steuern.“ Er setzte sich für die Ausbildung von Ärzten und Diätassistenten sowie eine der ersten Diät-schulen ein.

Darauf konnten Jung und seine Vorgänger aufbauen. Auf einer Schulungsstation, die 1995 als erste in Hessen eröffnet wurde, werden die Betroffenen praxis- und alltagsnah in der Behandlung ihrer Erkrankung geschult. Denn wer sein Leben ändern muss und soll, braucht dabei Unterstützung. Beispielsweise in einem Intensivtraining zur Lebensstilveränderung. Und er braucht handfeste Anregungen. Zum Beispiel mit dem Diabetesgarten.

Mit dem Garten im Park zeigt das Krankenhaus Sachsenhausen, wie die Naturapotheke die medizinische



Kistner + Scheidler
Bestattungen

Zeit zum Abschiednehmen

In unserem Bestattungshaus können Sie sich nach Ihren Vorstellungen von Ihren Verstorbenen verabschieden. Wir lassen Ihnen Zeit und begleiten Sie. Ihre Trauerfeier kann in unserem Haus stattfinden. Wir ermöglichen Hausaufbahrungen und erledigen alle Formalitäten.

Sabine Kistner und Nikolette Scheidler
Hardenbergstraße 11, 60327 Frankfurt
Bestattungen@kistner-scheidler.de
www.kistner-scheidler.de

Telefon: 069-153 40 200
Tag und Nacht

Therapie sinnvoll ergänzen kann. Dem Initiator des Gartens, Hans Lauber, ist es sogar gelungen, durch Nahrungsumstellung und mehr Bewegung ohne Medikamente auszukommen.

Deutschlands erster Diabetes-Garten präsentiert seit 2012 mehr als 50 Pflanzen in fünf Themenbeeten, mit denen Diabetiker sich ihr Leben erleichtern können. Drei Beete versammeln Pflanzen gegen die Diabetes-Verursacher: Übergewicht, Entzündungen und unzureichend wirkendes Insulin. Neben der pflanzlichen Zuckeralternative Stevia zählen dazu Goldrute, Mädesüß und Spitzwegerich als Entzündungsdämpfer. Die entschlackende und Gallenfluss anregende Artischocke befindet sich im Beet der Schlankmacher. In zwei weiteren Beeten wachsen Pflanzen, die gegen die Folgen des Diabetes, schlecht heilende Wunden und Verstimmungen, wirken, etwa Wermut als Seelenaufheller und Gänsefingerkraut als Wundheiler.

Wie die Pflanzen gepflegt und sinnvoll eingesetzt werden können, ist auch Thema bei der diesjährigen Saisonöffnung des Diabetes-Gartens am 9. Mai um 15 Uhr in der Schifferstraße 59.

Karin Willen

Mit Stevia und Co. den Zucker zähmen

Fotos (2): Rolf Oeser



Hans Lauber eröffnet die Saison im Diabetes-Garten des Frankfurter Krankenhauses Sachsenhausen. Süßstoffe sind kein Allheilmittel gegen Gewichtsprobleme. Wie Diabetiker aber mit Stevia natürlich und kalorien sparend süßen können, das erklärt der Autor von Diabetes-Ratgebern Hans Lauber am 21. Juni ab 16 Uhr bei der informativen Saisonöffnung des Diabetes-Gartens im Park des Krankenhauses Sachsenhausen in Frankfurt. „Stevia lässt Insulin besser wirken“, sagt Lauber. Der Körper müsse bei dieser Süßpflanze nicht so viel von dem dick machenden Hormon ausschütten. Deutschlands erster Diabetes-Garten präsentiert seit 2012 in fünf Themenbeeten mehr als 50 Pflanzen, mit denen Diabetiker sich ihr Leben erleichtern können. Die fünf Beete teilen sich auf in Entzündungshemmer, Insulin-Intensivierer, Schlankmacher, Seelen-Balancier und Wundheilungsunterstützer. In Anwesenheit des Chefarztes Ralf Jung (in weißer Kleidung) wird Lauber Wissenswertes über jeweils eine Pflanze aus einem der fünf Beete erzählen.