



## Diabetes und seine Folgen Eine kleine Epidemie

Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes Typ 2. Und schätzungsweise eine Million Bundesbürger wissen gar nicht, dass sie „Zucker haben“. Das ist nicht ungefährlich, denn nur ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel schützt vor möglichen Folgeerkrankungen.



Dr. Joachim Feldkamp

Im Gegensatz zu Diabetes Typ 1, der vorwiegend bei Kindern und jungen Erwachsenen im Alter bis etwa 20 Jahren auftritt, gilt der Typ 2 als Altersdiabetes. „Anzeichen dafür sind Müdigkeit, eine allgemeine körperliche Schwäche und ein enormes Durstgefühl“, erklärt Dr. Joachim Feldkamp, Chef-

arzt der Klinik für Innere Medizin im Klinikum Bielefeld. „Manche Patienten trinken 4–10 Liter, was mit einem vermehrten Wasserlassen einhergeht. Muskelkrämpfe und Sehstörungen können ebenfalls auftreten. Nicht selten wird zuerst der Augenarzt aufgesucht, obwohl der Diabetes für das schlechtere Sehen verantwortlich ist.“ Diabetes gehört nicht nur in Deutschland zu den Volkskrankheiten. Ein Grund dafür ist die steigende Überernährung in den Industrienationen. Die Zahl derer, die unter erhöhten Blutzuckerwerten leiden, nimmt stetig zu. „Übergewicht, Bewegungsmangel und auch eine erbliche Vorbelastung erhöhen das Risiko, an Diabetes zu erkranken“, so der Diabetologe. „Viel Bewegung, das heißt mindestens drei Mal in der Woche Ausdauersport, können vor Diabetes schützen. Zumindest kann man damit den Zeitpunkt der Erkrankung hinauszögern und damit auch die Folgererkrankungen. Ein positiver Effekt des regelmäßigen Sporttreibens ist, dass der Mensch durch die Hormonausschüttungen ganz automatisch Appetit auf gesunde Lebensmittel verspürt. Denn insgesamt ist die Kaloriendichte bei vielen Menschen einfach zu hoch. Es wird viel mehr gegessen als an Kalorien verbraucht wird.“

Zu den Folgeerkrankungen gehören u. a. Augenerkrankungen, wie die Veränderung der Netzhaut, die etwa 60–70 Prozent der Patienten ereilt. Deshalb sollte ein Mal im Jahr der Augenarzt konsultiert werden. Auch die Nieren können durch Diabetes geschädigt werden. Etwa die Hälfte der Dialysepatienten sind Diabetiker. „Der Patient merkt davon zunächst nichts“, berichtet Dr. Joachim Feldkamp. „Die krankhaften Ausscheidungen sind jedoch messbar und werden häufig in Kombination mit Bluthochdruck, unter dem Diabetiker häufig leiden, behandelt.“ Zu weiteren Folgeerkrankungen zählen Nervenschädigungen, besonders in den Beinen und Füßen. „Diabetiker sollten regelmäßig ihre Füße pflegen und sie genau auf Wunden untersuchen“, empfiehlt der Ärztliche Direktor des Klinikums, „denn manche Patienten haben gar kein Gefühl mehr in den Füßen. Zudem heilen die Wunden sehr schlecht.“ Diabetologen arbeiten interdisziplinär, denn es reicht nicht aus, den Blutzuckerspiegel optimal einzustellen, weil die Zuckerkrankheit z. B. auch sämtliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschärft. Entsprechend müssen der Blutdruck und auch der Fettstoffwechsel passen. (E.B.)

### Aktion für Kinder Schlaganfall-Hilfe Schutzengel helfen

Ein Schlaganfall kann jeden treffen – jederzeit. Auch Kinder. Mit großem Engagement unterstützt der Bielefelder Künstler Antonio Ugia die Aktion Kinder Schlaganfall-Hilfe. Mit Glücksbringern aus Perlen zieht er durch Geschäfte in OWL und ganz Nordrhein-Westfalen. Er hofft, dass



die kleinen Schutzengel ausgestellt und quasi nebenbei verkauft werden. Inzwischen gibt es 20 verschiedene Schutzengel in unterschiedlichen Farben. „Burgundy“, „Goldi“, „Glummy“, „Shamballa“ oder auch „Mystic“ heißen die etwa sechs Zentimeter großen Schmuck-Engel aus Swarovski-Perlen. Jedes Stück ist ein Unikat, das von Hand in den integrativen Werkstätten des Wertkreises Gütersloh gefertigt wurde. Und damit nicht genug: Vom 1.12. bis 22.12. veranstaltet Antonio Ugia im Café Tropical in Bielefeld eine Benefizausstellung. Der Verkaufserlös kommt zu 100 Prozent der Aktion Kinder Schlaganfall-Hilfe zu Gute. „Zusammen sind wir stark, machen Sie auch mit und spenden Sie“, fordert Antonio Ugia auf.

**Vernissage:** 1.12. ab 18 Uhr, Café Tropical mit Live Musik von Juan Pablo Elizondo Rodriguez

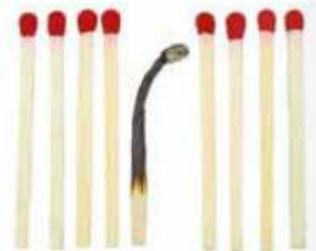
[www.antonio-ugia.de](http://www.antonio-ugia.de)

Spendenkonto: 200 5007, Bethmann Bank AG, BLZ 501 203 83, Stichwort: Familiencamp

[www.schlaganfall-hilfe.de/kindlicher-schlaganfall](http://www.schlaganfall-hilfe.de/kindlicher-schlaganfall)

### Abendveranstaltung in der WELLE18 Krisenfest bei Angst, Stress & Burn-Out

Im Rahmen der Vortragsreihe „welle-navi – Expertenrat auf Augenhöhe“ verraten am 28.11. von 19 bis 21 Uhr Experten Tipps und Tricks, um mit Angst und Stress besser umzugehen. Die Neurologin Dr. med. Angela Schacker spricht in der Praxis WELLE18 über emotionale und körperliche Kennzeichen



für Stress und Burn-Out. Sie zeigt auf, warum eine kleine Dosis Adrenalin unser Gehirn fit hält und warum langanhaltender, schlechter Stress psychosomatische Krankheiten auslösen kann. Wenn Ängste unsere Lebensqualität einschränken, weiß der erfahrene Psychologe Wilhelm Nollting Rat. Veranstalter Dr. med. Michael Eisenmeier erklärt, wie man sich selbst hilft und wann Osteopathie gegen Angst und Stress eingesetzt werden kann. Die Veranstaltung ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten. Telefon: 0521-30 41 22 0 oder per E-Mail [welle-navi@welle18.de](mailto:welle-navi@welle18.de).

Fotos: Stefanie Gornall, Fotolia.com, Klinikum Bielefeld