

Mit Diabetes heißt es Maß halten

GESUNDHEIT 300 000 Menschen erkranken weltweit jährlich am Typ 2 – wie hoch das persönliche Risiko ist, kann man messen.

SERIE

DIE WOCHE
IM ZEICHEN
DER
PRÄVENTION



VON STEFAN WEBER

BAD KÖTZTING. Nachdem mein Blutdruck am Vortag als sehr gut befunden wurde, geht es am Mittwoch, dem dritten Tag der Kneipp- und Gesundheitswoche in der Stadt, „ran an den Speck“ – sprichwörtlich. Aber ein bisschen was ist schon dran an der Rendensart, wie sich herausstellt, als es am Morgen in den Screening-Raum im Sincur geht. Ich will wissen, wie hoch mein ganz persönliches Risiko ist, an Diabetes zu erkranken. Mehr als eine Viertelmillion Menschen weltweit trifft die Diagnose jährlich.

Doch anstelle des von mir erwarteten Blut-Tests greift Gesundheits-Beraterin Christine Buckeley erst einmal zum Maßband. Denn meine Risiko-Faktor bemisst sie nicht nach Blutwerten, sondern per Fragebogen. Acht Dinge will das von Prof. Dieter Melchart und der TU München entwickelte Portal Viterio von mir wissen. Neben der Häufigkeit, in der ich Obst und Gemüse esse, nach Medikamenten gegen Bluthochdruck, täglich 30 Minuten Bewegung, Diabetes in der Familie, Alter, Blutzuckerwerte und Body-Mass-Index, gehört eben auch der Bauchumfang dazu.

Wo misst man den Bauchumfang?

Den misst die Expertin übrigens nicht an der breitesten Stelle, sondern zwischen der letzten Rippe und der Hüfte. Bei meinen 84 Zentimetern wären noch zehn weitere „Luft nach oben“, bevor der Bauchumfang mir negativ auf mein Diabetes-Risiko angerechnet würde. Auch der Body-Mass-Index (Verhältnis zu Körpergröße und Gewicht) liegt im Normalbereich, die Bewegung ist mit mindestens 30 Minuten pro Tag ausreichend – bis dahin stehen 0 Punkte auf der Liste meiner Risiko-Faktoren.

Mein Alter (35) Jahre ist der erste Negativ-Punkt, aber für den kann ich ja nichts. Täglich Obst und Gemüse würde den wieder ausgleichen, aber damit kann ich nicht dienen. Wieder ein Risiko-Punkt oben



Gesundheits-Beraterin Christine Buckeley (l.) legt auch beim Reporter strenge Maßstäbe an, wenn es um das Thema Diabetes geht. Foto: Pscheidt

drauf. Massiv erhöht wird das Risiko durch bekannte Diabetes-Erkrankungen in der Familie. Die Statistik sagt, dass 60 Prozent derjenigen, deren Eltern bereits Diabetes hatten, später ebenfalls daran erkranken. Das gibt gleich fünf Punkte und hebt mein Risiko vom grünen Ein-Prozent-Bereich auf den gelben mit vier Prozent in der Anzeige.

Das Ergebnis bildet das Risiko für die kommenden zehn Jahre ab, erklärt Buckeley. Anna Pscheidt, die am Krankenhaus in Viechtach die Beratung von an Diabetes Erkrankten übernimmt, bestätigt, dass auch ihrer Erfahrung nach die im Schnelltest abgefragten Faktoren oft auch auf ihre Patienten zutreffen – nur dass die im Regelfall bereits mit einer Erkrankung zu ihr kommen. In Bad Kötzting lautet das Ziel allerdings Prävention, die Krankheit soll gar nicht erst eintreten. Darum gehört dieser Schnelltest auch zum Sinocur-Lebensstil-Programm mit

dazu, erklärt Buckeley. Auch Diabetes zählt zu den klassischen Zivilisations-Krankheiten, leider mit steigender Tendenz. Die beste Möglichkeit, um die Insulin-Spritze zur Mahlzeit zu vermeiden, liegt, da sind sich nicht nur Pscheidt und Buckeley einig, in der gesunden Lebensführung.

Mit 35 Check-up empfohlen

Ein Problem, das sich häufig bei Diabetes-Erkrankungen ergibt, ist, dass die Patienten es selbst oft viel zu spät bemerkten. Viele lebten bereits mehrere Jahre damit, bevor die Erkrankung diagnostiziert wurde, weiß Pscheidt. Beide empfehlen daher regelmäßige Bluttests, die auch auf Diabetes hin ausgewertet werden. „Mit 35 Jahren ein Check-up und danach so alle zwei Jahre ein großes Blutbild machen lassen“, rät Christine Buckeley. Wer bereits vorher mit Übergewicht zu kämpfen habe oder familiär vorbelastet sei, der sollte auch schon früher darauf hin untersucht werden, um gegensteuern zu können. Denn

selbst zu erkennen sei Diabetes relativ schwierig, erklärt Anna Pscheidt. Häufig klagten die Patienten über großen Durst, trockene Haut und „verschleierte Sehfähigkeit“ – doch das seien alles keine eindeutigen Anzeichen. „Diabetes zählt zu den typischen Rucksack-Krankheiten“, wie es Gesundheits-Beraterin Christine Buckeley nennt. Viele Faktoren eines ungesunden Lebens-Wandels summieren sich über die Jahre auf, bis Diabetes entsteht. Das gelte allerdings nur für den Typ 2, wie beide erklären. Drei weitere bekannte Diabetes-Typen könnten von Umwelt-Einflüssen, Erkrankungen oder Schwangerschaften ausgelöst werden. Als Zivilisations-Krankheit wäre Diabetes mit dem richtigen Maßhalten, einer gesunden Lebensführung, aber oft zu vermeiden – und darum steht die Erkrankung in der Präventions-Region Bad Kötzting ganz oben auf der Liste der Dinge, die es anzupacken gilt.



Als erstes wird zur Diabetes-Risiko-Bewertung das Maßband angelegt.

DAS PROGRAMM AM DONNERSTAG

➤ **10 bis 16 Uhr:** Aktion „Blickpunkt Auge“. Beratung für Menschen mit Augenerkrankungen und drohendem Sehverlust bietet der BBSB am Busparkplatz Ludwigstraße an.

➤ **10 bis 10.30 Uhr:** Achtsamkeit will gelernt sein! Entspannungsübung mit der Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im Sinocur-Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15

➤ **11 bis 12 Uhr:** Gesundheit aus dem Wasserschlach im Kurpark.

➤ **15 Uhr:** Beeren, Früchte, Tee, Schnäpse und Tinkturen. Kräuterführung mit Gisela Höpfl. Treffpunkt im Kurpark, Anmeldung unter Tel. (09941) 40 03 21 50, Unkostenbeitrag drei Euro.

➤ **16 Uhr:** Wassergymnastik mit dem Kneipp-Verein Bad Kötzting im Pflegezentrum Bad Kötzting, Weißenregener Str. 5.

➤ **17.30 Uhr:** Qi Gong mit der TCM-Therapeutin Susanne Hoyer. Treffpunkt: Sinocur-Präventionszentrum (Sportraum), Bahnhofstr. 15

➤ **19 Uhr:** Gottesdienst zur Gesundheitswoche in der Stadtpfarrkirche Mariä Himmelfahrt. Gestaltung mit dem Kneipp-Verein

➔ **Alle Angebote sind,** sofern nicht anders angegeben, kostenfrei und außerdem auch ohne vorherige Anmeldung nutzbar.

LESEN SIE MORGEN

UMSCHAU-THEMENWOCHE

Das Auge steht im Blickpunkt



Das Auge im Fokus Foto: dpa

Die Brille als Sehhilfe kennt jedes Kind. Doch rund um das Auge und die Sehfähigkeit gibt es noch viel mehr zu wissen. Der Bayerische Blinden- und Sehbehindertenbund (BBSB) hilft Menschen, die schwere Augen-Erkrankungen haben.



„Viele leben bereits seit Jahren mit Diabetes, ohne es zu merken. Darum wäre es wichtig, dass regelmäßig ein großes Blutbild erstellt wird, damit eine Erkrankung oder auch nur die Neigung dazu frühstmöglich erkannt wird.“

ANNA PSCHIEDT,
DIABETES-BERATERIN