

Diabetes-Prävention mit „Länger besser leben.“

Gesundheitsinitiative der BKK24 hilft den inneren Schweinehund zu überwinden



FOTOS: DPA, PR.



Von Prof. Dr. Gerd Glaeske, Wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts der BKK24

Die gute Nachricht zuerst: Ein wirksames Vorbeugen gegen Diabetes Typ 2 ist möglich! Die Entstehung kann durch eine gesunde Lebensweise verhindert oder zeitlich hinausgezögert werden. Weniger positiv: Weltweit gibt es zurzeit 336 Millionen Diabetiker, davon in Deutschland rund sieben Millionen – nach aktuellen Untersuchungen des Robert-Koch-Instituts erkranken sieben von 100 Deutschen im Laufe ihres Lebens an Diabetes.

Was aber steckt genau hinter der Krankheit? Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der die Bauchspeicheldrüse entweder kein oder nicht mehr genügend Insulin produziert oder das vorhandene Insulin an den Zielzellen, insbesondere den Muskelzellen, nicht richtig wirken kann. Insulin ist das einzige Hormon in unserem Körper, das einen Abfall des Blutzuckerspiegels bewirkt. Das heißt: Kohlenhydrathaltige Nahrung (zum Beispiel Brot, Kartoffeln, Obst, Reis, Zucker) im Magen und Darm in Einfachzucker (Glukose) umwandelt. Wirkt das Insulin nicht richtig, nehmen die Zellen nur wenig Zucker aus dem Blut auf, verbrauchen weniger, und das Blut enthält in der Folge sehr viel Zucker.

Grundsätzlich werden zwei Arten von Diabetes unterschieden: Typ 1 und Typ 2. Dabei handelt es sich um verschiedene Krankheiten. Weil aber beide den Zuckerstoffwechsel betreffen, auf dem völligen Fehlen von Insulin oder seiner unzureichenden Wirkung beruhen und

die gleichen Folgekrankheiten nach sich ziehen können, tragen sie den identischen Namen.

Bei **Typ-1-Diabetes** zerstört das körpereigene Abwehrsystem die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die Insulin herstellen. Diese Menschen müssen schon sehr bald nach Beginn der Erkrankung Insulin spritzen.

Bei **Typ-2-Diabetes** hält die Bauchspeicheldrüse ihre Produktion an Insulin noch lange Zeit aufrecht. Insbesondere zu Beginn der Erkrankung schützt sie sogar mehr Insulin aus. Daher kommen diese Menschen oft zunächst ohne gespritztes Insulin aus.

Menschen mit **Typ-1-Diabetes**, denen das Insulin ganz fehlt, entwickeln recht schnell typische und zum Teil bedrohliche Symptome. Dies können beispielsweise Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit und ungewollte Gewichtsabnahme sein. Auch Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit sind möglich.

Typ-2-Diabetes wird oft nur zufällig bei einer Blutuntersuchung entdeckt, weil gering erhöhter Blutzucker kaum Symptome verursacht. Zu den Symptomen bei ausgeprägter Blutzuckererhöhung gehören unter anderem großer Durst, häufiges Wasserlassen, Juckreize, Verschlechterung der Sehfähigkeit sowie häufige Infektionen und schlecht heilende Wunden.

Besonders Menschen, die nicht wissen, dass sie an Diabetes leiden, gehören zu einer Risikogruppe. Als Folge eines dauerhaft zu hohen Blutzuckers führt ein nicht diagnostizierter Diabetes zu schweren Folgeerkrankungen. Dies zeigen die Zahlen für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Amputationen („diabetischer Fuß“), Erblindungen und Dialysebehandlungen. Wichtiges Ziel ist es daher, es gar nicht so weit kommen zu lassen und konsequent auf Prävention zu setzen. Dazu gehören nicht nur regelmäßige

Blutzuckermessungen, sondern vor allem das Achten auf einen gesunden und passenden Lebensstil. Menschen mit Diabetes, denen es gelingt, ihren Blutzuckerspiegel weitgehend normal zu halten, haben fast keine Spätfolgen und annähernd die gleiche Lebenserwartung wie stoffwechselgesunde Menschen.

Diabetes-Prävention basiert überwiegend auf den Aspekten Ernährung, Bewegung, Alkoholkonsum und Rauchverhalten. Alles Elemente die auch „Länger besser leben.“, die deutschlandweit einmalige Gesundheitsinitiative der BKK24, in den Mittelpunkt rückt. So werden 30 Minuten Bewegung pro Tag empfohlen, im Idealfall fünf Portionen Obst und Gemüse gegessen, Alkohol nur in Maßen getrunken und auf das Rauchen wird komplett verzichtet. Vier „Gesundheitsregeln“, die nicht nur im Zusammenhang mit Diabetes sinnvoll sind, sondern generell die Gesundheit verbessern und das Wohlbefinden steigern.

Wenn es aber um die Anpassung des persönlichen Lebensstils geht, dann steht manchmal der innere Schweinehund im Weg. Um diesen an die Leine zu legen, bedarf es nicht nur passender Informationen – insbesondere Gesundheitsangebote in regionaler Nähe sind dann von Bedeutung. „Länger besser leben.“ greift diesen Punkt auf und alle Teilnehmer erhalten einmal im Monat einen persönlichen Brief oder Newsletter mit individuellen Angeboten und Empfehlungen. Alles Aktionen ohne erhobenen Zeigefinger, Spaß und Freude sind wichtig. Dies kann das gesunde Grillen sein, der vitaminreiche Cocktailkurs, das gemeinsame Sportabzeichen-Training oder das Nichtraucher-Seminar, bei dem zusammen die letzte Zigarette geraucht wird.

➔ Wer bei „Länger besser leben.“ mitmachen möchte, kann die BKK24 telefonisch unter (057 24) 97 10 erreichen oder eine E-Mail an aktionsbue-ro@bkk24.de schreiben. Alternativ findet man alles rund um „Länger besser leben.“ auf www.bkk24.de/ibl.

➔ Wenn es um die Anpassung des persönlichen Lebensstils geht, dann steht manchmal der innere Schweinehund im Weg.