

Diabetes wirkt sich auf den ganzen Körper aus

Rufen Sie an!
Prof. Dr. Manfred Dreyer

☎ 01802-0029 01

(6 Cent pro Anruf aus dem Netz der Deutschen Telekom, Handy-Gebühren können abweichen)



Prof. Dr. Manfred Dreyer (57),
Chefarzt der Kardiologie, Angiologie und
Diabetologie im Asklepios Westklinikum Hamburg

Etwas 70 Prozent der Diabetiker erleiden im Laufe ihres Lebens einen Herzinfarkt. Denn: Diabetes geht mit anderen Risikofaktoren einher – Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Prof. Dreyer: „Durch die Kombination dieser drei Faktoren ist die Gefahr eines Herzinfarktes zwei bis drei Mal so hoch

wie bei einem gesunden Patienten.“ Grund: Die Herzkranzgefäße weisen bei Diabetikern eine frühzeitige Ablagerung von Kalk und Fett (Cholesterin) auf. Prof. Dreyer: „Verengen und verstopfen diese Gefäße, ist ein Herzinfarkt die Folge.“ Auch Aterien im Bein und im Gehirn können verstopfen, so zu

einem Schlaganfall führen. Häufig ist auch die Funktion der Nieren beeinträchtigt. Prof. Dreyer: „40 Prozent der Dialysepatienten sind Diabetiker.“ → Sein Ratschlag: „Regelmäßig Sport treiben und Übergewicht vermeiden. Wer sieben Prozent seines zu hohen Gewichtes abnimmt, halbiert das Diabetes-Risiko.“

Viele Diabetiker wissen nicht von ihrer Erkrankung

Rufen Sie an!
Dr. Andreas Klinge

☎ 01802-0029 02



Fragen Sie die besten Ärzte Hamburg THEMA HEUTE: DIABETES

City - **Sie ist die neue Volkskrankheit, doch für die Betroffenen meist nur schwer zu erkennen:**

Im siebten Teil der großen BILD-Telefon-sprechstunde geht es heute um DIABETES.

Die Zahlen sind besorgniserregend:
→ Etwa 140 000 Men-

schen in Hamburg leiden an Diabetes. Erschreckend: Die Hälfte von ihnen weiß gar

nichts davon! → Experten gehen davon aus, dass sich die Zahl der Betroffenen bis 2010 verdoppelt hat! → Auch Kinder sind schon von der Zuckerkrankheit betroffen.

Mitarbeit:
Dorothea Benedikt,
Camilla John

Gesundheits-Check Hamburg

Teil 7



Schlaganfall

Muskelschwäche, Muskelschmerzen

Schwindel, Ohnmacht und erhöhter Puls

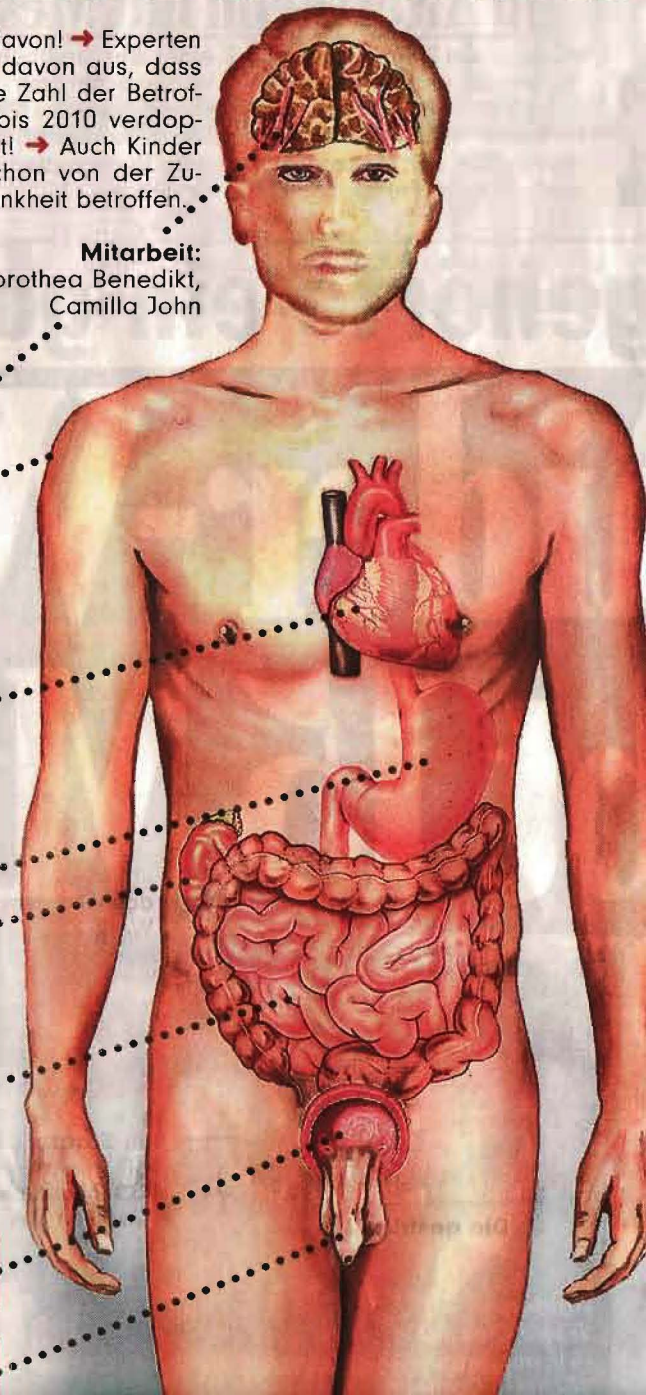
Völlegefühl, Sodbrennen

Nierenschäden

Blähungen, Durchfall, Verstopfungen

Störungen der Blasenfunktion

Erektionsstörungen, Impotenz



☎ 01802-0029 02

(6 Cent pro Anruf aus dem Netz der Deutschen Telekom, Handy-Gebühren können abweichen)

Dr. Andreas Klinge (40),

Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Hamburger Diabetes-Schwerpunktpraxen



Die Zahl der Diabetes-Erkrankten steigt stetig. Dabei könnte die Zuckererkrankung in vielen Fällen vermieden werden. Dr. Klinge: „Eine wichtige Rolle zur Prävention spielt die Bewegung. Wer sich im Alltag ausreichend bewegt, muss gar nicht zwingend Ausdauer-Sport betreiben. Nehmen Sie die Treppe statt

den Fahrstuhl. Steigen Sie im Bus oder der U-Bahn so oft es geht eine Station früher aus, gehen Sie zu Fuß. Benutzen Sie für kurze Strecken das Fahrrad statt Auto.“ Auch die Ernährung ist ein entscheidender Faktor. Dr. Klinge: „Verzichten Sie auf Fertiggerichte und fette Lebensmittel, bevorzugen Sie Fisch und Ge-

flügel statt Schweinefleisch. Auch ausreichend frisches Obst und Gemüse gehören auf den Speiseplan.“ Was sind Warnsignale einer Diabetes-Erkrankung? Dr. Klinge: „90 Prozent der Betroffenen haben keinerlei Beschwerden. Deswegen ist eine regelmäßige Blutzucker-Messung beim Arzt enorm wichtig.“

Erektionsstörungen, Impotenz

Muskelzuckungen

Wadenkrämpfe

Taubheitsgefühl, Kribbeln und Schmerzen in den Füßen und Beinen



Verantworten den Zuckerwechsel ist Bauchspeicheldrüse - funktioniert sie richtig, kann die Auswirkungen auf den ganzen Körper und zu zahlreichen Beschwerden

Nicht alle Patienten müssen unbedingt Insulin spritzen

Rufen Sie an!
Alois Schießl

☎ 01802-0029 03

(6 Cent pro Anruf aus dem Netz der Deutschen Telekom, Handy-Gebühren können abweichen)

Alois Schießl (40),

Internist und Diabetologe am Diabetes-Zentrum Berliner Tor



Beim Diabetes handelt es sich um eine Störung der Zuckerverarbeitung in der Bauchspeicheldrüse. Es gibt zwei Arten der Erkrankung. Alois Schießl: „Beim Typ-1-Diabetes zerstört

Jugendliche betroffen sind, wird er auch als ‚jugendlicher Diabetes‘ bezeichnet. Beim Typ-2-Diabetes nimmt die Wirkung des Insulins allmählich ab.“ Alois Schießl: „Bei dieser Dia-

Schießl: „Typ-1-Diabetes muss mit Insulin behandelt werden. Bei Typ 2 hängt die Therapie individuell vom Patienten ab.“ Muss immer Insulin gespritzt werden? Alois Schießl: „Nein, wird die

So testen Sie Ihr Diabetes-Risiko

1. Wie alt sind Sie?

- bis 35 Jahre 0 Punkte
- 35-44 Jahre 1 Punkt
- 44-65 Jahre 3 Punkte
- über 65 Jahre 4 Punkte

2. Ist bei Ihren leiblichen Verwandten ein Diabetes diagnostiziert worden?

- Nein: 0 Punkte
- Ja Eltern, Geschwister, Kinder 5 Punkte
- Ja Großeltern, Onkel, Tante, Cousin, Cousine (nicht aber Eltern, Geschwister oder Kinder) 3 Punkte

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe Ihres Bauchnabels?

Falls Sie kein Maßband zur Hand haben, nehmen Sie einfach eine Schnur und ein Lineal zur Hilfe

- Frauen unter 80 cm 0 Punkte
- 80-88 cm 3 Punkte
- über 88 cm 4 Punkte

- Männer unter 94 cm 0 Punkte
- 94-102 cm 3 Punkte
- über 102 cm 4 Punkte

4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

(auch Bewegung am Arbeitsplatz wie Verkaufsregale füllen, im Haushalt Fenster putzen oder schnelles Spaziergehen in der Freizeit, zählen dazu)

- Nein 2 Punkte
- Ja 0 Punkte

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- Jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 2 Punkte

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein 0 Punkte
- Ja 2 Punkte

7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z. B. bei Krankheit, in der Schwangerschaft)?

- Nein 0 Punkte
- Ja 5 Punkte

8. Wie hoch ist Ihr BMI?

So wird der BMI errechnet: Körpergewicht in Kilogramm dividiert durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat, z. B. für eine Person mit einer Körpergröße von 1,80 m und einem Körpergewicht von 75 kg beträgt dies ein BMI von

- unter 25 0 Punkte
- 25-30 1 Punkt
- über 30 3 Punkte

Bitte zählen Sie die errechneten Punkte zusammen

Ihr Diabetes-Risiko für die nächsten zehn Jahre

- unter 7 Punkte: Diabetes-Risiko 1 %
- 7-11 Punkte: Diabetes-Risiko 4 %
- 12-14 Punkte: Diabetes-Risiko 17 %
- 15-20 Punkte: Diabetes-Risiko 33 %
- über 20 Punkte: Diabetes-Risiko 50 %

Wichtig: Ein Diabetes kann durch einen Test weder eindeutig nachgewiesen noch ausgeschlossen werden. Haben Sie beim Test 12 oder mehr Punkte erreicht, sollten Sie beim Arzt einen Blutzuckerbelastungstest machen lassen

Thema Mittwoch Herz-Kreislauf-Erkrankungen