

# Vorsorgemaßnahmen müssen verstärkt werden

Diabetologe Dr. Bernhard Zweigle sieht in der Prävention und der Änderung des Lebensstils große Chancen

Aalen (sh). Dr. Bernhard Zweigle ist Arzt der Diabeteschwerpunktpraxis in Waldhausen. WZ-Redakteurin Stefanie Harnisch sprach mit ihm über die verschiedenen Formen der Diabeteserkrankung und möglichen Präventionsmaßnahmen. Als zentrale Elemente der Behandlung der komplexen Erkrankung Diabetes mellitus stehen in seiner Praxis die Wissensvermittlung und die Umsetzung des Erlernten in den Alltag im Mittelpunkt.

## Wer ist gefährdet Diabetes zu bekommen?

Man unterscheidet zwischen Typ 1 und Typ 2 Diabetes. 80 bis 90 Prozent aller Diabetiker haben den Typ 2 -Diabetes, früher auch bekannt unter Altersdiabetes bzw. die sogenannte Wohlstandskrankheit, da oftmals Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung sowie eine genetische Disposition vorliegen. Die Entstehung des Typ 2 Diabetes ist ein langjähriger und oft schleicher Prozess. Charakteristische Hinweise und Symptome fehlen häufig. Gelegentlich fühlen sich die Betroffenen kraftlos und müde. Die Ursache liegt in einer unzureichenden Insulinwirkung in den Körperzellen, d.h. Insulin wird zwar noch ausreichend vom Körper hergestellt, kann aber seine Wirksamkeit an den Organen nicht ausreichend entfalten. Die Körperzellen können den Zucker aus dem

Blut nicht ausreichend aufnehmen und ein erhöhter Blutzucker ist die Folge. Die Entstehung dieser sogenannten Insulinresistenz ist erblich bedingt und wird durch Übergewicht und mangelnde körperliche Bewegung verstärkt.

Bei Menschen mit einem Typ-1-Diabetes kommt es zu einem Verlust der insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Starker Durst und Harndrang, Gewichtsverlust, Sehstörungen und Müdigkeit sind typische Symptome, die der Patient verspürt. Er entwickelt ein starkes Krankheitsgefühl, hat oftmals eine rapide Gewichtsabnahme in kürzester Zeit zu verzeichnen und kann sogar ins Koma fallen. Ziel der Behandlung ist es, die natürliche Insulinabgabe des Körpers durch mehrmalige Insulingaben oder eine Insulinpumpentherapie (CSII) nachzuahmen, um so eine optimale Stoffwechseleinstellung zu erreichen. Eine Therapie mit Tabletten ist nicht möglich. Zentraler Bestandteil der ganzheitlichen Therapie sind intensive Einzelberatungen und eine strukturierte Schulung. Patienten, die sich für eine Insulinpumpentherapie (CSII) interessieren, können sich hierüber ambulant informieren. Die Ersteinstellung auf eine CSII erfolgt in einer speziellen Pumpensprechstunde. Bundesweit gibt es 6 bis 8 Millionen Diabetes Patienten.

## Was kann man aktiv unternehmen?



Diabetologe Dr. Bernhard Zweigle

Foto : Harnisch

Beim Typ 2 Diabetes ist die Lebensstilintervention zentral. In einem weiteren Schritt können Tabletten, Antidiabetika oder GLP-1-Mimetika verordnet werden.

Eine professionelle Anleitung, eine gesunde Ernährung, Bewegung und die Unterstützung durch das soziale Umfeld sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung. Wenn ein normaler Zuckerstoffwechsel hergestellt wird, dann gibt es gute Chancen, das Krankheitsbild erheblich zu verbessern.

## Muss man mit Folgeerkrankungen rechnen?

Wenn eine Diabetes Typ 2- Erkrankung seit vielen Jahren besteht, dann kann das Spritzen von

Insulin auch beim Typ 2 Diabetes unumgänglich werden. Oftmals entstehen im Laufe der Jahre Folgeerkrankungen wie Herzerkrankungen, Nierenfunktionsschäden, Augenschäden, Nervenstörungen, Gefühlsverlust bzw. ein Taubheitsgefühl. Zudem ist die Wundheilung oft schlecht.

## Die Bereitschaft sein Leben umzustellen, muss also erst einmal geschaffen werden...

Deshalb hat die gesprächsorientierte Behandlung, wie wir sie in unserer Praxis anbieten, eine große Bedeutung. Hier werden Hintergründe erklärt, da wirklich alle Lebensbereiche betroffen sind. Dies geschieht in strukturierten Schulungsprogrammen für Typ 1 Diabetes, Typ 2 Diabetes und für

Nervenstörungen. Hierzu stehen den Patienten unsere Diabetesberaterinnen kompetent zur Seite.

## Was muss sich in der Gesellschaft ändern?

Die Verhältnisprävention sollte nach Auffassung von Dr. Bernhard Zweigle durch die Belohnung einer gesundheitsfördernden Verhaltensweise forciert werden. Der Diabetologe ist Mitglied in der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Die Kampagne „Stopp den Diabetes“ läuft bereits.

Allerdings weist Dr. Bernhard Zweigle darauf hin, dass dennoch bislang bundesweit zu wenig in die Prävention investiert wird. Beispielsweise gehen auf der einen Seite zu wenig Personen (17 Prozent aller Männer und 27 Prozent aller Frauen) zum jährlichen Check-up (ab 35 Jahren trägt dies die Kasse).

Zum anderen ist für die zuverlässige, frühzeitige Feststellung einer Diabeteserkrankung die Erhebung des Langzeitzuckers notwendig, was im normalen Check-up nicht enthalten ist. Besondere Screeningmaßnahmen werden hier nicht durchgeführt. Dies bedeutet, dass nicht alle Diabeteserkrankungen in einem frühen Stadium erkannt werden können.

Deshalb muss die Politik verstärkt in groß angelegten Kampagnen ansetzen und das öffentliche Bewusstsein für Vorsorgemaßnahmen schärfen.