

„Zuckersüß? Ein Leben mit Diabetes“

In Kooperation mit der Ärztekammer Schleswig-Holstein widmet sich der LandFrauenVerband Schleswig-Holstein e. V. mit Diabetes einer Krankheit, die weltweit zunehmend als Bedrohung der Menschheit angesehen wird. Diabetes ist eine Zivilisationskrankheit mit erblicher Belastung, deren Neuerkrankungsrate stetig steigt. Ungefähr jeder Zehnte ist betroffen, über alle Altersgruppen hinweg.

Die Krankheit Diabetes: Unsere Körperzellen brauchen Zucker (Glucose) zum Leben. Dieser wird mit dem Blut antransportiert und kann nur mittels des Hormons Insulin in die Zellen gelangen, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Beim Diabetes Typ 1 (5 – 10 % der Betroffenen) wird zu wenig Insulin produziert; beim Typ 2 (85 – 95 % der Betroffenen) ist die Insulinwirkung gestört. Beides führt dazu, dass die Glukose nicht in die Zellen gelangt und in größerem Umfang im Blut verbleibt, wo er ab einer gewissen Konzentration krank macht. Die Komplikationen sind dann hauptsächlich Schädigungen der kleinen Blutadern mit Augenschäden, Nierenschäden, Herzinfarkten, Durchblutungsstörungen an den Füßen usw.

Diabetes Typ 2 wird häufig nicht oder erst spät erkannt. Es sind unspezifische Symptome, die in unterschiedlichen Kombinationen auftreten und auf die Krankheit hinweisen können: viel Durst, Müdigkeit, Übelkeit, Sehstörungen. Risikofaktoren sind Übergewicht, hoher Blutdruck, wenig Bewegung. Klassischerweise handelt es sich um eine Krankheit, die im Rahmen eines Gesundheitschecks entdeckt wird, den die Ärztekammer nicht nur aus diesem Grunde empfiehlt, regelmäßig z.B. bei Hausarzt durchführen zu lassen.

Das kann man tun. Wenn man seinen „inneren Schweinehund“ überwindet, sind Bewegungsmangel und Übergewicht dankbare und sehr wirksame Ansatzpunkte. Erste Zeichen einer diabetischen Stoffwechselstörung lassen sich buchstäblich „abtrainieren“. Bei komplizierter Zuckerkrankheit stehen in Schleswig-Holstein über 100 Diabetesspezialisten zur Verfügung. Die Diagnose Diabetes mellitus ist kein Grund, sich jeden Tag krank zu fühlen. Man kann heute viel erreichen.

Umsetzung der Aktion durch den LandFrauenVerband: Vor diesem Hintergrund soll in Vorträgen von Fachkräften neben den Ursachen und Symptomen vor allem auch auf die Möglichkeiten der Vorbeugung und der verschiedenen Therapieansätze eingegangen werden. Diese Informationen richten sich dabei nicht nur an Betroffene, sondern auch an Familienangehörige. Diese Gesundheitsaktion dient einerseits der Hilfestellung für Betroffene und Angehörige, andererseits bietet sie wertvolle Tipps zur Vorbeugung. Hierbei gilt unsere Aufmerksamkeit besonders einer bewussten Ernährung sowie der Bedeutung von regelmäßiger Bewegung. Ab Juli 2012 können Sie sich an die fachkundigen Experten (Liste gibt es in der Geschäftsstelle des LandesLandFrauenVerbandes) wenden, um einen Vortrag für Ihren LandFrauenVerein zu vereinbaren.