

Du bist aber süß!

Leider haben mit diesem Ausruf mehr Leute Recht als sie meinen. Die Zahl der noch nicht diagnostizierten Zuckerkranken in Deutschland ist erschreckend hoch.

Die ersten Beschwerden sind ja auch von Patient zu Patient unterschiedlich. Der eine klagt über allgemein sinkende Leistungsfähigkeit und Müdigkeit, die andere darüber, dass sie nachts oft zur Toilette muss, wieder andere haben häufig Pilzerkrankungen. Am ehesten werden Hausärzte hellhörig, wenn jemand über dauernden Durst klagt. Gerade weil die ersten Anzeichen so unspezifisch sind und oft als Alterserscheinungen abgetan werden, kommen sicherlich viele Patienten auch hilfeschend zu Heilpraktikern.

Warum nicht grundsätzlich der HbA1c-Wert bei einer ohnehin erfolgenden Blutabnahme geprüft wird, ist für mich nicht nachvollziehbar und ein Sparen am falschen Platz. Die durch eine zu spät erkannte Diabetes verursachten Folgeschäden mindern nicht nur die Lebensqualität massiv, sondern sie verursachen auch erhebliche Kosten. Die kleinsten Blutgefäße in den Augen, den Nieren, den Füßen leiden schon früh. Blindheit, Nierenversagen, Polyneuropathie und Fußamputationen lassen sich mit dem Wissensstand von heute vermeiden.

Der o.g. Blutwert zeigt an, wieviel Hämoglobin keinen Sauerstoff mehr transportieren kann, weil es von Zucker blockiert ist. Da die Erythrozyten eine Lebensdauer von 6-8 Wochen haben, kann man an dem Wert ablesen, wie stark das Blut schon verzuckert ist. Werte unter 5,7% sind „gesund“, 6,5% und mehr bedeutet „Diabetes mellitus“, die Werte dazwischen bieten den Patienten die Chance, durch Änderung ihrer Lebensgewohnheiten die Erkrankung hinauszuzögern oder sogar ganz zu vermeiden. Dazu erforderlich sind

- täglich mindestens 30 Minuten Bewegung,
- vor allem süße Getränke meiden (deren Zucker geht zu schnell ins Blut),
- endlich ernsthaft etwas gegen das Übergewicht tun und
- die Verschleierungsvokabeln der Produzenten von Fertigprodukten erkennen lernen, um nicht mehr in deren Fallen zu tappen.

Eine ausgelaugte Bauspeicheldrüse kann sich dann ein Stück weit erholen, und wenn dann noch der insulinresistente Speckgürtel weniger wird, dann steht einem gesunden Alter eigentlich von dieser Seite her nichts mehr im Wege.

Etwas anderes ist es, wenn schon in der Kindheit Diabetes Typ1 diagnostiziert wurde. Solche Fälle gehören sofort in die Behandlung von Diabetologen, da die Bauchspeicheldrüse überhaupt kein Insulin mehr produziert. An dieser Stelle nur zwei aus meiner Sicht hilfreiche Tipps:

- Bei sehr schwer auf die richtige Dosis Insulin einzustellenden Patienten immer an Magenentleerungsstörungen denken, da der Magen (der „faule Sack“) nur sehr viel langsamer als normal den Speisebrei an den Dünndarm weiterschiebt.
- Auch wenn ich keine Freundin von Tattoos bin, ein Hinweis in der Ellenbogenbeuge – wie z.B. „type 1 diabetic“ – kann für den Fall, dass der oder die Erkrankte nicht mehr ansprechbar ist, lebensrettend sein.

Gisela Dunkel

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser