

## „Nicht schütteln, nur schwenken. Misch-Insulin ist kein Martini.“

### Diabetes-Fragestunde beim „Erlebe LIFE“-Tag im LIFE Medical Sports Club

**Diabetes spürt man nicht. Meist wird die Krankheit zufällig entdeckt: beim jährlichen Check up-Termin beim Hausarzt. Oder dramatischer: durch einen Herzinfarkt oder schwarze Zehen. Zeit also, offene Fragen zu beantworten und Missverständnisse zu klären. Diabetologin Natalie Tamminga und Diabetesberaterin Viola Bücker-Schröer vom St. Vincenz Krankenhaus standen im LIFE-Fitnessstudio in einer offenen Diabetes-Fragestunde Rede und Antwort.**

VON KERSTIN SCHNEIDER

**FRÖNDENBERG.** „Wer von Diabetes betroffen ist, sollte zunächst an einer Diabetes-Schulung teilnehmen, die auch bei uns im Krankenhaus durchgeführt werden“, empfiehlt Internistin Natalie Tamminga. Dabei gibt es zwei Typen von Diabetes: „Bei Typ I handelt es sich um einen Immundefekt, der mit Insulin therapiert wird. Bei Typ II liegt eine Stoffwechselstörung vor – bedingt durch Übergewicht oder Medikamente.“ Die produzierte Insulinmenge reicht nicht mehr aus, um den Blutzuckerspiegel gezielt zu kontrollieren und die Insulinwirksamkeit nimmt ab. „Jedoch muss nicht unbedingt Insulin zugeführt werden, sondern auch Tabletten.“

Doch was, wenn man als Diabetiker seine Krankheit nicht in den Griff bekommt? „Ich leide an abendlichen Heißhungerattacken und gehe ein paar Mal zum Schrank, um mir etwas Süßes zu holen“, schildert ein Diabetiker. Der Rat der Fachärztin: „Es gibt Medikamente, die das Hungergefühl dämpfen. Bei keiner körperlichen Ursache könnte Stress der Auslöser sein und man muss sich fragen: Warum gehe ich jetzt überhaupt zum Kühlschrank? Was will ich damit kompensieren?“



v. l. n. r: Viola Bücker-Schröer, Silke Lenberg, Natalie Tamminga

Foto: LIFE Medical Sports Club

Aber wann und wo beginnt Diabetes überhaupt? Antwort liefert ein Blutzuckertest, der im nüchternen Zustand durchgeführt oder als Langzeitwert gemessen wird. Bei Werten um 126 oder 6,5 beim Langzeitwert sollte beobachtet werden, ob man tatsächlich an Diabetes leidet.

Unterschiede gibt es jedoch bei Männern und Frauen. „Durch hormonelle Schwankungen oder die Wechseljahre geben sich Diabetikerinnen zyklusbedingt andere Insulinmengen. Nicht bei jedem fällt dies aber ins Gewicht“, erklärt Diabetesberaterin Viola Bücken-Schröer.

„Und was ist der Unterschied zwischen Kurzzeit- und Langzeit-Insulin?“, fragt ein weiterer Diabetiker, der selbst Misch-Insulin also eine Kombination aus Kurzzeit- und Langzeit-Insulin spritzt. „Das ist trübe. Nicht schütteln, nur schwenken, damit sich die Bestandteile vermischen. Misch-Insulin ist kein Martini“, sagt Natalie Tamminga, Oberärztin der Inneren Abteilung am St. Vincenz. „Hierbei spritze ich zweimal am Tag und meine Nahrungsmengen sind gleich. Spritze ich Insulin zu jeder Mahlzeit bin ich flexibler beim Essen und kann mal einen großen Teller Bratkartoffeln oder weniger essen.“

Wenn man als Diabetiker jedoch schlecht eingestellt ist, sind Folgeerkrankungen nicht weit: Durchblutungsstörungen der Augen, der Füße, des Herzens, Nierenschwäche und Gefühlsstörungen in den Füßen. „Als Diabetiker sollte ich regelmäßig zum Augenarzt gehen. Und Füße beschauen. Wenn ich selbst keine Druckstellen oder Verletzungen mehr erkenne, kann der Hausarzt Fußpflege auf Rezept verordnen“, so die Diabetologin. Denn schlimmstenfalls droht eine Amputation, denn Diabetiker ordnen Schmerzen teilweise nicht richtig ein – auf Prophylaxe und Früherkennung kommt es daher an.

Und auf die richtige Ernährung. „Eine gesunde Mischkost mit Vollkornprodukten, Obst und Gemüse sollten auf dem Speiseplan stehen. Man braucht kleinere Mengen und auf die Verteilung kommt es an: einen Apfel vormittags, den anderen nachmittags. Sehr gut geeignet ist auch Naturjoghurt mit Marmelade oder Früchten, Obst jedoch nicht abends“, rät Viola Bücken-Schröer.

Doch nicht nur mit Ernährung, sondern auch mit Sport und Bewegung kann man Diabetes beeinflussen. So hat der LIFE Medical Sports Club in Zusammenarbeit mit dem St. Vincenz Krankenhaus in Menden das „Diabetes-Aktiv-Projekt“ ins Leben gerufen: Die Dauer: 12 Wochen. Die Ziele: Senkung des Blutzuckerspiegels und mehr Lebensqualität. „Das Training wird individuell auf den Menschen abgestimmt, weil jeder Mensch einen anderen Stoffwechsel hat“, sagt Studioleitung Silke Lenberg. Zusätzlich können die teilnehmenden Diabetikerinnen und Diabetiker zum Stressabbau an Yoga und Pilates-Kursen teilnehmen und zwei bis dreimal wöchentlich flexibel trainieren. Zusätzlich wird Natalie Tamminga für Gruppenberatungen vor Ort im Studio sein.

Weitere Testpersonen können noch am Projekt teilnehmen. Informationen und Anmeldung unter: Tel. 02373 9194132.