

Früh erkennen, gut behandeln, aktiv leben

Ein gesundes und aktives Leben zu führen, ist in jedem Alter erstrebenswert. Doch mit den Jahren verändert sich unser Stoffwechsel unbemerkt. Das wirkt sich auf den Blutzuckerhaushalt aus: In Deutschland steigt die Zahl der Menschen mit Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) kontinuierlich. Laut aktuellen Daten leben mindestens 9,3 Millionen Menschen mit der Diagnose Typ-2-Diabetes.

Pro Jahr kommen rund 450.000 Patienten mit der Diagnose Typ-2-Diabetes hinzu. Das Robert-Koch-Institut prognostiziert bei gleichbleibenden Bedingungen einen Anstieg auf bis zu elf Millionen Erkrankte bis zum Jahr 2050.

Viele Betroffene spüren über Jahre hinweg keinerlei Beschwerden. Warum steigt das Risiko gerade ab dem 50. Lebensjahr und wie lässt sich die eigene Lebensqualität durch gezielte Prävention und moderne Therapien verlässlich erhalten?

In der zweiten Lebenshälfte ist das Risiko deutlich höher, weil sich Stoffwechsel und Hormonhaushalt verändern. Die gute Nachricht: Mit Bewegung und gesunder Ernährung kann man viel dagegen tun.



Im Zentrum
steht
das Hormon
Insulin.



Was ist Diabetes?

Der Begriff Diabetes mellitus stammt aus dem Griechischen und bedeutet „honigsüßer Durchfluss“. Er beschreibt eine chronische Stoffwechselstörung, bei der die Regulierung des Blutzuckerspiegels aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Im Zentrum steht das Hormon Insulin. Es wird in der Bauchspeicheldrüse produziert und fungiert im Körper als unverzichtbarer Schlüssel: Es öffnet die Zellen, damit der Zucker aus der Nahrung (Glukose) über das Blut in die Zellen gelangt, um dort in Energie umgewandelt zu werden. Die Medizin unterscheidet zwei Hauptformen von Diabetes, die sich in Entstehung und Behandlung stark voneinander unterscheiden:

Während Typ-1-Diabetes auf einem absoluten Insulinmangel beruht, wird Typ-2-Diabetes der modernen Altersmedizin zugeordnet. Hier produziert der Körper zwar meist noch Insulin,

die Zellen entwickeln jedoch eine zunehmende Unempfindlichkeit dagegen (Insulinresistenz). Der Zucker verbleibt im Blutkreislauf und der Blutzuckerspiegel steigt dauerhaft an.

Merkmal	Typ-1-Diabetes	Typ-2-Diabetes
Anteil	Ca. 5 bis 10 Prozent aller Fälle	Ca. 90 Prozent (häufigste Form)
Ursache	Autoimmunerkrankung (Körper zerstört insulinproduzierende Zellen)	Insulinresistenz (Zellen sprechen schlecht auf Insulin an)
Beginn	Meist im Kindes-, Jugend- oder frühen Erwachsenenalter	Meist im höheren Alter, zunehmend auch bei Jüngeren
Risikofaktoren	Genetische Veranlagung, Umweltfaktoren	Übergewicht, Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung, Genetik
Therapie	Lebenslange, tägliche Gabe von Insulin	Lebensstiländerung, Tabletten, mitunter später Insulin

Die Risiken ab dem 50. Lebensjahr

Dass sich das Risiko für einen Typ-2-Diabetes ab dem 50. Lebensjahr signifikant erhöht, ist ein natürlicher biologischer Prozess. Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Basis-Stoffwechsel. Muskelmasse baut sich schrittweise ab, während der Fettanteil tendenziell zunimmt.

Insbesondere das viszerale Fett – das tiefe Bauchfett – erweist sich als hochgradig stoffwechselaktiv. Früher traf es vor allem Menschen ab 50. Heute sehen wir es leider auch bei jüngeren Menschen und sogar Kindern, weil Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung zu mehr Bauchfett führen – unabhängig vom Alter.

Neben der genetischen Veranlagung kommen im Laufe des Lebens oft weitere Faktoren hinzu:

- Beruflich bedingter Bewegungsmangel
- Kalorienreiche Ernährung
- Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck und/oder erhöhte Cholesterinwerte

Die positive Botschaft lautet: Das Alter selbst lässt sich natürlich nicht ändern, wohl aber der Umgang mit den Risiko-

Bin ich gefährdet? Der persönliche Test

Nehmen Sie sich einen kurzen Moment Zeit für Ihre Gesundheit.

Wenn Sie mehr als zwei der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, nutzen Sie beim nächsten Arztbesuch bitte die Gelegenheit für ein Gespräch über Ihre Blutzuckerwerte.

Ich habe das 50. Lebensjahr vollendet.



In meiner nahen Verwandtschaft (Eltern, Geschwister) kommt Typ-2-Diabetes vor.



Mein Alltag findet überwiegend im Sitzen statt; ich bewege mich selten intensiv.



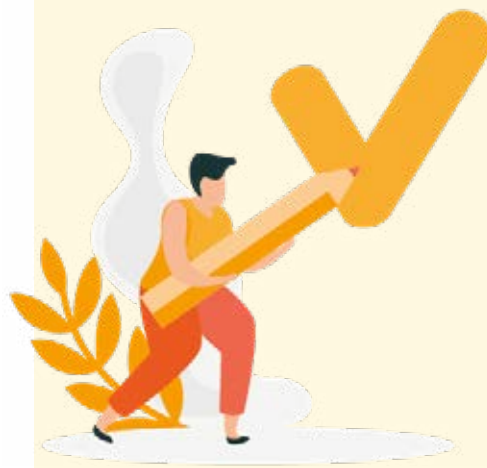
Bei mir wurden bereits Bluthochdruck oder veränderte Blutfettwerte festgestellt.



Mein Körpergewicht liegt über dem Normalbereich, insbesondere auch der Bauchumfang.



Ja, trifft zu



faktoren. Ein Großteil der biologischen Mechanismen reagiert hervorragend auf kleine, konsequente Anpassungen im Alltag.

Die klassischen Symptome

Da sich Typ-2-Diabetes schleichend entwickelt, bleibt er anfangs oft symptomlos. Dennoch sendet der Körper dezente Warnsignale, wenn der Blutzucker dauerhaft erhöht ist. Zu den typischen Anzeichen gehören:

- **Starker Durst:** Der Körper versucht, den überschüssigen Zucker über den Urin auszuschcheiden, was vermehrt Flüssigkeit bindet.
- **Häufiges Wasserlassen** ist eine direkte Folge des gesteigerten Dursts und des Reinigungsmechanismus der Nieren.

- **Müdigkeit und Konzentrationsprobleme:** Obwohl genügend Energie in Form von Zucker im Blut vorhanden ist, kommt sie nicht in den Zellen an.
- **Verschwommenes Sehen:** Temporäre Zuckereinlagerungen in der Augenlinse können die Sehschärfe (verschwommenes Sehen) schwanken lassen. Der Grund: Starke Blutzuckerschwankungen verändern die Form der Augenlinse.
- **Schlecht heilende Wunden:** Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker beeinträchtigt die Durchblutung und die körpereigene Immunabwehr.

Sollten Sie solche Veränderungen an sich beobachten, ist dies kein Grund zur Panik, sondern ein Anlass für eine medizinische Kontrolluntersuchung durch den Hausarzt.



Erfolgreiche Behandlung

Je früher ein veränderter Zuckerstoffwechsel erkannt wird, desto einfacher lässt er sich steuern. Unbehandelt kann ein dauerhaft hoher Blutzucker feine Blutgefäße und Nervenbahnen schädigen. Die moderne Medizin setzt daher konsequent auf die Früherkennung im Rahmen der regelmäßigen Gesundheitsvorsorge beim Hausarzt. Bei der Diagnose stützt sich die Medizin im Wesentlichen auf zwei Werte:

1. Der Nüchtern-Blutzucker

Er misst die Glukosekonzentration im Blut nach mindestens achttündiger Nahrungskarenz. Ein Wert ab 126 mg/dl (7,0 mmol/l) weist auf einen Diabetes hin.

- **Nahrungskarenz bedeutet:** Mindestens acht Stunden keine Kalorien aufnehmen.
- **Erlaubt sind:** Wasser und ungesüßter Tee.
- **Nicht erlaubt sind:** z. B. Brot, Obst, Milch im Kaffee, Kaugummi sowie Zigaretten, Alkohol.

Nach dem Essen ist der Blutzuckerwert erhöht. Der Arzt erhält dann keine verlässlichen Daten für eine fundierte Diagnose. Der Nüchtern-Blutzucker ist einer der wichtigsten Werte, um Diabetes festzustellen, die Therapie einzuleiten oder zu kontrollieren.



Wichtig: Medikamente vorab nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen.

2. Der HbA1c-Wert als Langzeitgedächtnis

Dieser Wert wird auch als „Blutzucker-Gedächtnis“ bezeichnet. Er gibt an, wie viel Prozent des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) in den vergangenen acht bis zwölf Wochen mit Zucker unlösbar verknüpft wurden.

- **Unter 5,7 Prozent:** Gilt als normal.
- **Zwischen 5,7 und 6,4 Prozent:** Gilt als Prädiabetes (Vorstufe). Dies ist das Zeitfenster, um das Ruder aktiv herumzureißen.
- **Ab 6,5 Prozent:** Es liegt ein Diabetes vor.

Für die Messung des HbA1c-Wertes spielt es keine Rolle, ob Sie vorher gegessen haben. Er ist der wichtigste Wert für den langfristigen Erfolg der Diabetes-Therapie. So sieht der Arzt präzise, ob Ihre Maßnahmen – zum Beispiel in Bezug auf Ernährung, Bewegung oder Medikamente – dauerhaft wirken.



Moderne Therapie

Die Diabetologie hat in den vergangenen Jahren eine fundamentale Weiterentwicklung vollzogen. Vorbei sind die Zeiten, in denen eine Diagnose automatisch mit strengen Verboten oder der sofortigen Pflicht zum Insulinspritzen verbunden war. Die moderne Therapie ist hochgradig personalisiert und setzt auf den Erhalt der Lebensqualität.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Diabetes“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite. Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ 0800 72 32 553

Montag bis Donnerstag 7:30 bis 18:00 Uhr
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr



Das Basisprogramm: Ernährung und Bewegung

Am Anfang jeder Behandlung von Typ-2-Diabetes steht das Basisprogramm: Eine Ernährungsumstellung, kombiniert mit regelmäßiger Bewegung und einer moderaten Gewichtsreduktion. In vielen Fällen reicht diese Anpassung des Lebensstils aus, um die Blutzuckerwerte wieder in einen gesunden Bereich zu führen und dauerhaft zu stabilisieren.

Die passende Unterstützung für den Körper

Unterstützt das Basisprogramm den Körper nicht ausreichend, stehen Medikamente zur Verfügung. Neben klassischen Präparaten – welche die Insulinempfindlichkeit der Zellen erhöhen, die Aufnahme von Zucker im Darm vermindern, die Zuckerbildung in der Leber reduzieren und die Aufnahme von Zucker auch in den Muskeln verbessern – nutzt die Medizin auch anders wirkende Arzneimittel.



Diese scheiden überschüssigen Zucker über die Nieren aus oder ahmen körpereigene Darmhormone nach. Sie schützen das Herz sowie die Nieren.

Wichtig: Ändern oder setzen Sie Medikamente niemals eigenständig ab. Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Hausarzt oder Diabetologen – auch über mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Das Kontrollnetzwerk für die Gesundheit

Sollte eine medikamentöse Therapie notwendig sein, sichern regelmäßige Kontrolluntersuchungen den therapeutischen Erfolg und verhindern Spätfolgen.



Untersuchung	Turnus	Warum wichtig?
HbA1c-Wert	alle 3 bis 6 Monate	Überprüft die langfristige und gleichmäßige Blutzuckereinstellung.
Blutdruck	bei jedem Arztbesuch	Schützt Herz und Gefäße vor chronischer Überlastung.
Augen	einmal jährlich	Erkennt frühe Netzhautveränderungen (Retinopathie), bevor das Sehvermögen leidet.
Nieren	einmal jährlich	Prüft die Eiweißausscheidung im Urin (Mikroalbuminurie) zum Schutz der Nierenfilter.
Cholesterin (Blutfette)	einmal jährlich	Ermöglicht die rechtzeitige Anpassung zum Schutz vor Arterienverkalkung.

Keine Chance dem Diabetes

Prävention bedeutet nicht Verzicht, sondern ist eine bewusste Investition in die eigene Gesundheit. Die effektivsten Maßnahmen zur Vorbeugung fügen sich harmonisch in das aktive Leben ein:

1. Täglich bewegen

Bauen Sie bewusst Schritte ein – nutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs oder aktivieren Sie sich bei einem kleinen Spaziergang nach dem Essen. Schon zehn Minuten Bewegung nach den Mahlzeiten senken den Blutzucker deutlich, da die Muskeln den Zucker direkt als Energie nutzen. Tipp: Legen Sie tägliche kurze „Spazierzeiten“ nach dem Frühstück, Mittag- und Abendessen ein.

2. Ballaststoffreich essen

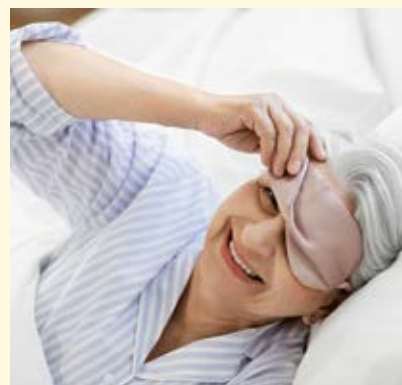
Integrieren Sie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Nüsse fest in Ihren Speiseplan. Sie verlangsamen die Zuckeraufnahme im Darm. Vergessen Sie auch gesunde Fette nicht, die z. B. in Avocados, Olivenöl und fettreichem Fisch (z. B. Lachs) vorkommen – sie halten den Blutzucker stabil.

3. Ausreichend trinken

Löschen Sie Ihren Durst primär mit Wasser, ungesüßten Kräutertees oder stark verdünnten Schorlen, um versteckte Zuckerbomben zu vermeiden.

4. Gewicht im Blick behalten

Vermeiden Sie extreme Diäten. Setzen Sie stattdessen auf eine langfristige, ausgewogene Ernährungsform, die gut zum Alltag passt. Bereits eine moderate Gewichtsabnahme von fünf bis zehn Prozent des Ausgangsgewichts entlastet den Stoffwechsel spürbar.



5. Ausreichend Schlaf und Balance

Chronischer Schlafmangel und Dauerstress führen zur Ausschüttung des Hormons Cortisol, welches den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Sorgen Sie daher für gezielte Ruheinseln.

6. Vorsorgeuntersuchungen nutzen

Nehmen Sie die vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen beim Hausarzt regelmäßig wahr. Früherkennung bleibt die wirksamste Medizin.



Fazit

Diabetes ist heute kein Schicksalsschlag mehr, der den Alltag diktiert. Mit kleinen Schritten wird der Weg zum Ziel: Sie übernehmen selbst die Kontrolle durch kurze Spaziergänge, regelmäßigen Sport, eine gesunde

Ernährung und die aufmerksame Beobachtung „verdächtiger“ Veränderungen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Regelmäßigkeit.

Wer gut informiert ist, Vorsorgeuntersuchungen nutzt und kleine, gesunde Gewohnheiten fest in seinen Alltag integriert, schützt seine Gesundheit proaktiv. So bewahren Sie die volle Lebensqualität bis ins hohe Alter. Das gilt erst recht, wenn bereits die Diagnose Typ-2-Diabetes vorliegt – denn dann sichert ein angepasster Alltag den langfristigen Erhalt Ihrer Vitalität. ■

Mehr erfahren

Diabetes ist weit verbreitet – aber gut behandelbar. Die Deutsche Diabetische Gesellschaft (DDG) informiert unabhängig und verständlich über alles, was im Alltag wichtig ist. Kompetente Hilfe und Informationen erhalten Sie auf der DDG-Internetseite.

➔ www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

