



Er(n)ste Anzeichen: So lässt sich Diabetes rechtzeitig erkennen

Sie wird zu Recht als „Volkskrankheit“ bezeichnet: In Deutschland leiden mehr als sieben Millionen Menschen – also fast zehn Prozent der Bevölkerung – an Diabetes mellitus Typ 2, der mit Medikamenten behandelt wird. Hinzu kommen geschätzte vier Millionen Menschen, die daran erkrankt sind und nichts davon wissen. Anlässlich des Weltdiabetestages am 14. November zeigt Apothekerin Astrid Markow die er(n)sten Anzeichen der Krankheit auf.

Was ist Diabetes mellitus?

Normalerweise sorgt das Hormon Insulin dafür, dass der mit der Nahrung aufgenommene Zucker in die Zellen gelangt und dort in Energie umgewandelt wird. Bei Diabetes Typ 2, an dem rund 90 Prozent der Diabetiker leiden, produziert der Körper entweder nicht mehr ausreichend Insulin oder die Körperzellen werden im Laufe der Zeit resistent dagegen. „In der Folge steigt der Zuckerspiegel im Blut rasch an und kann langfristig Schäden an Gefäßen und Nerven verursachen“, erklärt Astrid Markow.

Wer gehört zur Risikogruppe?

Diabetes Typ 2 ist einerseits vererbbar und entwickelt sich zudem im Rahmen des sogenannten „Wohlstandssyndroms“ (Metabolisches Syndrom). Es ist durch Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Bluthochdruck gekennzeichnet. Auch das Alter spielt eine Rolle: Etwa 50 Prozent der Erkrankten sind über 65 Jahre alt.

Wie äußert sich Diabetes Typ 2?

Der Beginn der Krankheit ist oft schleichend und äußert sich durch recht unspezifische Symptome. „Ganz typisch sind vermehrter Durst und häufiges Wasserlassen, aber auch Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Leistungsmin-derung“, so die Apothekerin. Kommen Gewichtsabnahme, erhöhte Infektanfälligkeit, sowie schlechte Wundheilung und trockene, juckende Haut hinzu, kann das ein erster Hinweis auf Diabetes sein. „Über einen Blutzuckertest in der Apotheke oder beim Hausarzt lässt sich schnell klären, ob erhöhte Blutzuckerwerte vorliegen“, so der Hinweis der Expertin.

Kann man Diabetes vorbeugen?

Man kann das Risiko senken: Am wichtigsten ist ein gesunder Lebenswandel mit bewusster Ernährung und viel Bewegung. „Zur Früherkennung sollte man außerdem regelmäßig seinen Blutzuckerwert bestimmen lassen. Ein solche Leistung bieten die meisten Apotheken an“, weiß Astrid Markow. Bei wem Diabetes bereits diagnostiziert wurde, bekommt dort auch eine Einweisung in die richtige Verwendung der Teststreifen, des Blutzucker- messgerätes und der verordneten Arzneimittel. Des Weiteren bieten viele Apotheken Diabetikerschulungen und den Kontakt zu Ernährungsberatung sowie Selbsthilfe- oder spezifischen Sportgruppen für Diabetiker an.

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.600 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 14 Krankenhausapotheken).

