

Diabetes: Zivilisationskrankheit auf dem Vormarsch

Welche Risikofaktoren die Stoffwechselerkrankung begünstigen und wie sie behandelt wird



BRANDENBURG. Zu viel Essen, darin reichlich Zucker, und mangelnde Bewegung: Diese typischen Merkmale eines modernen Lebensstils können Diabetes mellitus Typ 2 – kurz Diabetes – verursachen, der sich rasant verbreitet. Er beginnt schleichend und bleibt oft lange unentdeckt. Welche Symptome auf die Erkrankung hinweisen können, welche Risikofaktoren sie begünstigen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, er-

klärt Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsexpertin der Deutschen Krankenversicherung (DKV). Der Begriff Diabetes mellitus beschreibt Stoffwechselkrankheiten, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen. Insgesamt sind hierzulande etwa 8,5 Millionen Menschen betroffen. Am häufigsten kommen Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2 vor. „Bei Diabetes Typ 1 produziert die Bauchspeicheldrüse zu we-

nig oder gar kein Insulin, weil sie vom eigenen Immunsystem angegriffen wird“, erläutert Solveig Haw, Ärztin und Gesundheitsfachfrau der DKV. Es handelt sich also um eine Autoimmunerkrankung. Sie beginnt oft abrupt und in jüngeren Lebensjahren. „Bei Menschen mit Diabetes Typ 2 stellt die Bauchspeicheldrüse noch Insulin her, die Ausschüttung des Hormons wird jedoch aufgrund einer ‚ermüdung‘ der Bauchspeicheldrüse

se durch lange Phasen der Überproduktion immer weniger und mit der Zeit haben die Rezeptoren eine immer größere Resistenz gegen das Insulin entwickelt“, so Haw. Von dieser bisher als „Altersdiabetes“ geltenden Variante sind mittlerweile auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen. Mehr als 90 Prozent der Diabetes-Patienten leiden an Typ 2 – Tendenz steigend. Die Ursachen sind vielfältig und noch nicht

gänzlich erforscht. Aber es gibt einige Risikofaktoren, die eine Erkrankung wahrscheinlicher machen können. Dazu zählt zum Beispiel Übergewicht. „Immer mehr Deutsche haben zu viel auf den Rippen und bewegen sich zu wenig – vor allem auch Kinder und Jugendliche“, so die Gesundheitsexpertin der DKV. „Dies begünstigt eine Diabeteserkrankung enorm.“ Weitere Faktoren, die eine Rolle spielen, sind eine erbliche Veranla-

Die Blutzuckerwerte können mit einem Messgerät an einem Finger gemessen werden.
Foto: Adobe Stock/interstid

gung, ungesunde fett- und zuckerreiche Ernährung, Rauchen, Bluthochdruck, Stress, erhöhte Leberwerte oder bestimmte Medikamente. Das Tückische: Diabetes Typ 2 beginnt schleichend und bleibt daher häufig lange unentdeckt. „Typische Symptome wie starker Durst, vermehrter Harndrang, Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Übelkeit, Bauchschmerzen, trockene Haut, Muskelkrämpfe oder Sehvverschlechterung zeigen sich meist erst nach Jahren, wenn die Krankheit schon weit fortgeschritten ist“, erläutert Haw. „Das macht Diabetes so gefährlich.“ Der chronisch erhöhte Blutzucker greift die Gefäßinnenwände an, was zu Gerinnseln und Ablagerungen führen kann. Unbehandelt schädigt das die Blutgefäße und Nerven und erhöht das Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Weitere mögliche Folgeschäden sind unter anderem Sehkraftverluste durch Netzhautschäden, ein diabetischer Fuß durch gestörte Wundheilung oder Nierenschäden durch vermehrte Ausscheidung von Wasser. Daher ist es wichtig, auf die ersten Anzeichen zu achten. „Wer sich anhaltend müde und abgeschlagen fühlt, stark durstig ist, häufig unter Infektionen leidet oder eine gestörte Wundheilung hat, sollte zur Sicherheit einen Arzt aufsuchen“, empfiehlt die Gesundheitsexpertin. Da der Gelegenheitsblutzucker,

der unabhängig von der Nahrungsaufnahme gemessen wird, unzuverlässig ist, erfolgt die Diagnose der Zuckerkrankheit über die Messung des Nüchternblutzuckers. „Liegt der Wert des Nüchternblutzuckers über 125 Milligramm pro Deziliter, ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit eine Diabetes Typ 2-Erkrankung vorhanden“, so Haw. Zur weiteren Sicherung der Diagnose wird der HbA1c-Wert bestimmt, der den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zehn Wochen anzeigt. Da in den meisten Fällen ein ungesunder Lebensstil die Ursache der Diabetes Typ 2-Erkrankung ist, können bei einem Großteil der Betroffenen auch schon kleine Veränderungen im normalen Alltag ausreichen, um die Blutzuckerwerte deutlich zu senken und zudem den Stoffwechsel zu stabilisieren. „Zu einem gesunden Lebensstil zählen vor allem eine ausgewogene und bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung“, erläutert die DKV-Expertin. „Häufig gelingt es durch die Lebensstilverbesserung sogar, die Insulinresistenz umzukehren, sodass die Blutzuckerwerte wieder den Normalzustand erreichen.“ In manchen Fällen ist jedoch eine Behandlung mit Medikamenten wie Tabletten oder auch Insulininjektionen letztlich doch unausweichlich. „Wer einmal erkrankt ist, muss sein Leben lang seinen Stoffwechsel im Blick behalten“, so Haw. WS

Foto: Adobe Stock/dragan8@gmail.com



Die Spätschicht ist ein Fest für verschiedene Geschmäcker – das zeugen die Impressionen aus dem letzten Jahr.
Fotos: Stadtlabor Perleberg

Treffen, shoppen und die Sehhilfe wiegen

Auch der Träger der schwersten Brille wird gesucht: Perleberger Spätschicht lockt mit Programm in die Innenstadt

PERLEBERG. Schon mal die „Kälte Heidi“ kennengelernt? So kaltschnäuzig, wie sie klingt, ist sie in Wahrheit gar nicht – sie wärmt sogar ein bisschen von innen. Es handelt sich bei Heidi um einen Drink, genauer gesagt um einen Aperitif mit Gin. Verkosten kann man ihn bei Rüdiger Otto, Inhaber des Geschäfts „Tabak Ambiente Service“ am Großen Markt 14 in Perleberg. Otto ist mit seinem Laden in diesem Jahr zum ersten Mal bei der Perleberger Spätschicht dabei und wird neben einer umfangreichen Auswahl an besonderen Drinks (darunter zum Beispiel veganer Avocado-Likör) auch die „Zigarre Rolandperle“ zu Verkostung anbieten – die gibt es nur bei ihm. Am 28. Juni lädt die City Initiative Perleberg gemeinsam mit dem Stadtlabor zur Perleberger Spätschicht ein. Von 17 bis 22 Uhr sind die Perleberger und ihre Gäste in die Innenstadt geladen. Die Geschäfte werden bis 22 Uhr geöffnet sein und die Händler auf dem Großen Markt, dem Schuhmarkt und der Bäckerstraße haben sich „einige Überras-

chungen für ihre Kunden überlegt“, so die Veranstalter. Die Stadtinformation der Rolandstadt ist ebenfalls auf dem Großen Markt vertreten. Bis 20 Uhr stehen die Mitarbeiter den Besuchern beratend zur Seite, verkaufen Tickets und Souvenirs und geben Ausflugsempfehlungen für Perleberg und die Umgebung. „Eröffnet wird unsere Spätschicht um 17 Uhr auf dem Schuhmarkt“, sagt Janine Roder, Vorsitzende der City Initiative. Sie und Bürgermeister Axel Schmidt (parteilos) begrüßen dann die Besucher und Kunden des abendlichen Shoppings. Danach übernimmt die Tanzschule „Quer durch die Gasse“. Die Traditions-Ausbildungsstätte für Tänzer verschiedenster Couleur holt bei der Spätschicht ein großes Jubiläum nach: Am 15. November des vergangenen Jahres wurde die Tanzschule 15 Jahre alt. Es wird aber nicht nur getanzt. Daniela Quenegässer, Leiterin der Tanzschule, wird mit Axel Schmidt zurückblicken auf die Geschichte der Schule. Im Speicher wird es da-

zu eine Ausstellung geben. Auch eine Modenschau wird wieder Teil der Spätschicht sein: von 18.15 bis 18.45 Uhr in der Bäckerstraße. Die Geschäfte „Malibu Fashion“, die „DRK-Sozialboutique“, „Apollo-Optik“ und das „Schuhhaus Schmidt“ sind für die Organisation und Durchführung verantwortlich. Besonders spannend wird es bei „Apollo Optik“: Sie suchen den Träger der schwersten Brille. Der Gewinner darf sich über eine neue, leichte Brille freuen. Von 18 Uhr an werden die Brillen gewogen und um 21.30 Uhr auf dem Schuhmarkt der Gewinner bekannt gegeben. Um 19 Uhr findet auf dem Schuhmarkt noch eine Tanzdarbietung statt, bevor um 19.30 Uhr das Duo „Memory“ aus Rostock musikalisch übernimmt und bis 22.30 Uhr die Besucher zum Tanzbeinschwingen bringen will. Neben den Angeboten



in den Geschäften ist der evangelische Kindergarten „Perlenkinder“ mit einem Bastelstand vor Ort, die Freiwillige Feuerwehr baut ihre Hüpfburg auf und die „Villa Wir“ bietet zusammen mit dem Blumenfachgeschäft „Blickfang“ das Binden von Blumenkränzen an. „Unsere Gastronomen, darunter das ‚Eiscafé Belluna‘, der ‚KnödelClub‘, ‚Martas Jamboree‘, ‚Perleberger Senf‘, die ‚Burgerschmiede‘, ‚Ricos Feldküche‘ sowie das ‚Likörfass‘ kümmern sich um das leibliche Wohl“, sagt Janine Roder. Die Organisatoren laden weitere Händler und Vereine ein, die interessiert sind, mitzuwirken. Diese werden gebeten, sich unter der E-Mail-Adresse: info@ciperleberg.de zu melden. dre

Spannender Sommer im Ziegeleipark

Vielfältige Angebote von Ausstellungen bis zum Parkbahn-Führerschein



Foto: Tom Schweers

MILDENBERG. In den Sommermonaten gibt es vielfältige Angebote im Ziegeleipark Mil- denberg. Während der täglichen Öffnungszeiten von 9 bis 19 Uhr können die Besucher in den interaktiven und multimedialen Ausstellungen mehr über die Geschichte der Ziegeleien in der Region erfahren. Bei einer Fahrt mit der Ziegeleibahn können Gäste den Park von den Schienen aus erkunden und erfahren mehr über die einzelnen Gebäude des Terrains. Dreimal am Tag findet die Ziegeleibahn-Rundfahrt mit Vorführung und Erklärung der Funktionsweise der Dampfmaschine statt. Täglich um 14.30 Uhr fahren Besucher mit der Naturparktour durch die Tonstichlandschaft nach Burgwall. Dort erfahren sie, wie die Tonentstehung die Landschaft geprägt hat. Während einer mehrfach täglich stattfindenden Führung werden die wichtigsten Stationen eines Ziegels erklärt – der Handstrich oder aus das Brennen im Ringofen. In den Sommerferien können Kinder und Erwachsene den „Ziegeleibahn-Führerschein“

absolvieren. Während der halbstündigen Fahrt lernen sie anfahren, bremsen und das Stellen von Weichen. Mehrere Veranstaltungen werden in den kommenden Wochen stattfinden. Das beliebte Bierfest des Ziegeleiparks findet am 6. Juli ab 18 Uhr statt. Gäste können sich durch die Angebote regionaler Brauereien probieren. Auch andere alkoholische und nichtalkoholische Getränke werden angeboten. Für musikalische Unterhaltung sorgt die Rockband „Rostfrei“ und DJ Kevin Porschke. In der Region Zehdenick und Gransee wird ein kostenloser Busshuttle für alle Gäste des Bierfests angeboten. In den Sommerferien werden verschiedene Aktionstage für Kinder und Jugendliche angeboten, zum Beispiel ein Seifenblasenworkshop und ein Kurs im kreativen Schreiben. Genauere Informationen sind zeitnah auf der Internetseite zu finden. Am 20. Juli wird die Oper „Nabucco“ von Verdi vom Ensemble der Festspieloper Prag unter freiem Himmel vor der historischen Industriekulisse aufgeführt. Ein-

trittskarten können an allen bekannten Vorverkaufsstellen, im Internet und im Besucherzentrum des Ziegeleiparks erworben werden. Am 3. August findet das „Oldtimer- und Traktorentreffen“ von 10 bis 18 Uhr statt. Technikbegeisterte Besucher können die Fahrzeuge bewundern und sich darüber austauschen. Ein Trödelmarkt lädt zum Schmökern ein. Fahrzeugbesitzer und Trödler können sich über das Antragsformular auf der Internetseite des Ziegeleiparks anmelden. Am 10. August nimmt der Ziegeleipark am „Tag der Industriekultur“ teil. Am 1. September ab 19 Uhr gastiert das Wandertheater „Ton und Kirschen“ mit dem Stück „Der Sturm“ von William Shakespeare im Ziegeleipark. Tickets können im Onlineportal Reservix gebucht werden. WS

➔ Weitere Informationen erhalten Interessierte auf der Internetseite des Ziegeleiparks Mil- denberg. Rückfragen an: Roy Lep- schies, Leiter Ziegeleipark Mil- denber.