

„Eine altmodische Lebensweise ist hilfreich“

Diabetes: Dr. Frank Schröder gibt Tipps zur Vorbeugung und zum Umgang mit der Krankheit

HASSFURT In Deutschland haben über sechs Millionen Menschen Diabetes. Die meisten davon – über 90 Prozent – leiden an Typ-2-Diabetes. Am Montag, 14. November, ist Welt-diabetestag. Ein Tag, an dem die Krankheit besonders in den Fokus gerückt werden soll. Die Haßberg-Kliniken bieten an diesem Tag im Haus Haßfurt, ab 19.00 Uhr einen Vortrag mit Diana Kerzinger, die im Konferenzraum des Ärztehauses 1 über Neuerungen in der Diabetologie informieren wird.

Unterstützt wird die Diabetesberaterin der Haßberg-Kliniken von Priv. Doz. Dr. Frank Schröder. Der Chefarzt der Akutgeriatrie ist als Internist mit der Zusatzbezeichnung Diabetologie ein Experte auf dem Gebiet Blutzucker. Im Medizinischen Versorgungszentrum der Haßberg-Kliniken bietet er gemeinsam mit Diana Kerzinger eine Diabetes-Sprechstunde an. Im Vorfeld des Welt-diabetestages hat Schröder Fragen zum Umgang mit der Krankheit und zu Möglichkeiten der Vorbeugung beantwortet.

Herr Dr. Schröder, Diabetes ist in Deutschland weit verbreitet. Dennoch kann man oft noch immer hören, dass vor allem alte Menschen von Diabetes betroffen sind. Ein richtiger Eindruck?

Typ-2-Diabetes tritt meistens im höheren Lebensalter auf. Die Betonung liegt bei meistens. Immer mehr jüngere Patienten, auch Jugendliche, erkranken an Typ-2-Diabetes. Darüber hinaus haben zehn Prozent der Patienten Typ-1-Diabetes. Diese Diabetesform beginnt oft im Jugendalter. Derzeit gibt es in Deutschland 30 000 Jugendliche mit Typ-1-Diabetes.

Gibt es denn eine erblich bedingte erhöhte Veranlagung, wenn auch Eltern oder Großeltern Diabetiker waren oder sind?

Ja. Bezüglich Typ-2-Diabetes gehen wir von drei Risikofaktoren aus: Veranlagung, Bewegungsmangel und Übergewicht. Die Veranlagung lässt sich natürlich nicht ändern. Bewegung und Ernährung können durch den Patienten und Therapeuten günstig beeinflusst werden.

Wie merkt der Patient, dass er möglicherweise an Diabetes leidet?

Der Beginn eines Typ-1-Diabetes verläuft oft dramatisch. Die Patienten haben zunächst ein Schwächegefühl und Infekt-Neigung. Typisch ist großer Durst und häufiges Wasserlassen. Oft wird der Erkrankungsbeginn mit einer Infektionskrankheit verwechselt. Im weiteren Verlauf kann es zu einer Übersäuerung des Blutes kommen, die meistens auf einer Intensivstation behandelt werden muss. Typ-2-Diabetes beginnt hingegen schleichend. Nicht selten wird der Typ-2-Diabetes zufällig entdeckt, ohne dass der Patient es zuvor bemerkt hat. Wir gehen davon aus,



Kleiner „Blutsauger“: Ein Messgerät ermittelt den Blutzuckerwert eines Patienten. Sechs Millionen Männer, Frauen und Kinder in Deutschland leiden an einer Diabetes. FOTO: DPA

dass mindestens ein Fünftel der Patienten mit Typ-2-Diabetes nichts von der Diagnose wissen.

Welche Möglichkeiten hat man, um einer Diabetes-Erkrankung vorzubeugen?

Typ-2-Diabetes beugt man am besten vor, indem man sich regelmäßig bewegt und auf sein Körpergewicht achtet. Typ-2-Diabetes breitet sich vor allem in den Ländern aus, in denen für die meisten Menschen Automobile erschwinglich sind und

in denen ein Überangebot an Nahrung vorliegt. Eine Rückkehr zu einer „altmodischen“ Lebensweise ist hilfreich. Beispielsweise könnte man einige Wege zu Fuß oder mit dem Rad zurückzulegen. Regelmäßige Mahlzeiten mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse sind sinnvoll. Als Getränke empfehlen wir Tee und Wasser. Zuckerhaltige Getränke erscheinen gefährlich.

Wenn man erkrankt, ist dann die Insulinspritze die einzige Möglichkeit zur Behandlung von Diabetes?

Für den Typ-1-Diabetespatienten trifft das zu. Allein die Insulin-Therapie kann hier helfen. Allerdings gibt es moderne Insulinpumpen und kontinuierliche Glukose-Mess-Systeme, die dem Patienten helfen. Der Patient braucht also nicht immer händisch das Insulin zu injizieren. Dies wird von der Pumpe übernommen. Der Patient braucht allerdings viel Verständnis für die Therapie und den Umgang mit der Pumpe. Unsere Aufgabe ist es, diese Patienten zu schulen und zu begleiten. Rund 50 Prozent der Typ-2-Diabetespatienten

könnten dagegen ohne Medikamente gut behandelt werden, das heißt mit Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, spezieller Schulung und Bewegung. Auch hier bieten wir Schulungen und Beratungen an. Andere Patienten können medikamentös therapiert werden. Nur ein Teil der Typ-2-Diabetespatienten wird mit Insulin behandelt.

Landläufig heißt es, wer Zucker hat, darf nichts Süßes essen. Stimmt das? Worauf muss man bei der Ernährung wirklich achten?



Zwei Experten in Sachen Diabetes, die mit Rat und Tat zur Seite stehen: Priv. Doz. Dr. Frank Schröder (links) und die Diabetesberaterin der Haßberg-Kliniken Diana Kerzinger. FOTO: SYBILLE THOMÉ/HASSBERG-KLINIKEN

Kostenloser Vortrag: „Update moderne Diabetologie“

Anlässlich des Welt-diabetestags am Montag, 14. November, bieten die Haßberg-Kliniken einen kostenlosen Vortrag im Konferenzraum des Ärztehauses 1 in Haßfurt an. Diabetesberaterin Diana Kerzinger informiert ab 19.00 Uhr über das Thema „Update moderne Diabetologie“.

„Wir wollen die die Neuerungen in der Diabetologie vorstellen“, erläutert die Diabetesberaterin, die von Dr. Frank Schröder unterstützt wird. Speziell geht es um das unblutige Messen mittels eines Sensors am Oberarm durch einfaches Scannen.

„Wir erklären wie das sogenannte Flash Glukose Monitoring funktioniert. Seit Mitte Juni hat das kontinuierliche Glukosemesssystem (kurz: CGM) Kas-

senzulassung und kann auf Rezept verordnet werden. Für wen die Therapie geeignet ist und wer davon profitieren kann, wird in dem Vortrag erläutert. Aber auch die Nutzung von Gesundheits-Apps nimmt stetig zu. Diana Kerzinger gibt kritische Tipps zur Auswahl des richtigen Programms. „Wir bieten alles in allem einen kurzen Einblick auf Altbewährtes und auf das, was in Zukunft kommen wird“, erklärt die Diabetesberaterin.

„Das ist spannend für Jung und Alt, für jeden Menschen mit Diabetes und seiner individuellen Diabetes-therapie, aber natürlich auch für Angehörige und Interessierte.“ Eine Anmeldung zum Vortrag ist nicht erforderlich.

In der Ernährung sind einige Dinge zu beachten, jedoch sollte die Lebensqualität nicht darunter leiden. Die Empfehlungen bezüglich der Ernährung sollte individuell gestaltet werden. Eine Frau mit Schwangerschaftsdiabetes hat zum Beispiel einen ganz anderen Energiebedarf. Generell empfehlen wir eine gesunde ausgewogene Mischkost, in der auch mal ein Schokoriegel erlaubt ist.

Können Diabetes-Patienten eigentlich noch Sport treiben?

Ja. Das ist sogar ausdrücklich erwünscht. Wir empfehlen Ausdauersportarten wie Wandern, Nordic Walking oder Radfahren.

Nach Ihrer eigenen Beobachtung. Gehen die Menschen heute sensibler mit dem Thema Diabetes und ihrem Körper um? Besteht eine Chance, die Krankheit in den Griff zu bekommen?

Es wird seit einiger Zeit öffentlich über das Thema gesprochen. In der Diskussion sind Förderung des Schul- und Breitensports sowie Sondersteuern für besonders ungesunde Nahrung, dazu zähle ich zuckerhaltige Getränke und fettreiche Lebensmittel. In anderen Ländern ist man da schon etwas weiter gegangen als in Deutschland. Typ-2-Diabetes tritt überwiegend im Alter auf. Glücklicherweise wird die Bevölkerung immer älter. Dies führt zwangsläufig zu einer höheren Anzahl von Menschen mit Typ-2-Diabetes. Diesen Effekt wollen wir natürlich nicht verhindern.

Es heißt, eine der Säulen der Diabetes-therapie ist die Patientenschulung. Sie bieten solche Schulungen im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) an ...

Das ist richtig. Jeder Diabetespatient wichtige Bezugspersonen, zum Beispiel Angehörige, haben ein Recht auf Schulung. Ein Drittel der Menschen mit Typ-2-Diabetes sind bisher geschult. Eigentlich sollten es aber viel mehr Patienten sein. Es ist bekannt, dass geschulte Patienten eine bessere Blutglukose-Einstellung haben und später seltener an Folgeerkrankungen leiden. Wir bieten strukturierte Gruppenschulungen in Sachen Diabetes an. Gerade in der Gruppe und in der Kommunikation untereinander profitieren die Teilnehmer voneinander.

Liegt Ihr Fokus in der Sprechstunde, die Sie im MVZ mit der Diabetesberaterin Diana Kerzinger anbieten, hauptsächlich auf Diabetologie?

Ja wir behandeln ausschließlich Menschen mit Typ-1-, Typ-2- und Schwangerschafts-Diabetes. Jedoch sehen wir den Patienten ganzheitlich. In Bezug auf Schulung bieten wir auch Schulungen für Menschen mit Bluthochdruck an. Meist wird der Bluthochdruck vernachlässigt. Er betrifft aber sehr viele Menschen mit Diabetes.

Gut gepflegt, aber nicht optimal klimatisiert

Experten besuchten das Wonfurter Archiv

WONFURT Im Rahmen der Besichtigung kommunaler Archive im Landkreis Haßberge haben Vertreter des Bayerischen Staatsarchivs Würzburg und des Landratsamts Haßberge das Gemeindearchiv im Rathaus Wonfurt besucht. Bürgermeister Holger Baunacher begrüßte die Delegation, ehe er seine Gemeinde und die Organisation des Wonfurter Archivs vorstellte.

Bei der gemeinsamen Führung wurde der gute Aufbau des Archives und die Ordnung der Unterlagen aus Wonfurt, Dampfach und Steinsfeld erläutert. Die Experten stellten allerdings fest, dass die Temperaturen in den Archivräumen nicht optimal sind und konstanter gehalten werden sollten. Die geplanten Umbaumaßnahmen werden hier für Abhilfe sorgen. Das Dachgeschoss soll ausgebaut und die beiden Räume verbunden werden, um dort das Archiv einzurichten. Der Zugang zum Dachgeschoss wird dann durch den Einbau einer Treppe erfolgen. Die Ahnenforschung und das Haupt-

archiv soll in die unteren Räume verlagert werden. Das Dachgeschoss erhält im Zuge des Umbaus und der Sanierung klimatisierte Räume.

Der ehrenamtlich tätige Chronist Raimund Vogt informierte die Gäste, dass in diesem Jahr 59 Schriftstücke aus der Zeit von 1837 bis 1857 in das Archiv der Gemeinde übernommen wurden. Bei den Unterlagen handelt es sich um Schriftverkehr über die Reparatur des Kirchendaches und über Maßnahmen am Kirchturm.

Raimund Vogt und Bürgermeister Holger Baunacher machten klar, dass sich die Gemeinde Wonfurt über Bürger freuen würde, die sich zur Mitarbeit im Archiv bereit erklärten. Für Fragen stehe er gerne zur Verfügung, ließ der Bürgermeister wissen. Geschäftsleiter Winfried Stark bedankte sich bei der Kommunalaufsicht des Landratsamtes für die gute Zusammenarbeit und bei Dr. Ingrid Heeg-Engelhart für die langjährige Unterstützung und Beratung der Verwaltungsgemeinschaft Theres.



Vor dem Wonfurter Archiv (von links): Regierungsdirektor Thomas Albert, Landratsamt Haßberge, VG-Geschäftsleiter Winfried Stark, Dr. Ingrid Heeg-Engelhart vom Staatsarchiv Würzburg, Kreisarchivpfleger Bernd Reinhard, Chronist Raimund Vogt, Bürgermeister Holger Baunacher, Kreisarchivpfleger Johann Reuscher, Frau Ott, Staatsarchiv, Petra Dressel vom Landratsamt und Kreisarchivpflegerin Daniela Koch. FOTO: SASCHA MÜLLER, VG THERES