

## DIE GESUNDHEITSECKE

# Altersdiabetes

Bewegung ist die beste Medizin



**Herr Dr. med.  
Wilfried Seidelmann,  
Wasserburger Str. 1,  
85614 Kirchseeon  
berichtet:**

Rund 20 Millionen Deutsche - also jeder Vierte - haben Risikofaktoren bzw. Stoffwechselstörungen, die mittel- oder langfristig in einen

Altersdiabetes (Diabetes mellitus Typ II) münden. Acht Millionen Mitbürger sind bereits zuckerkrank, wobei viele von ihnen es noch gar nicht wissen. Die Symptome sind unspezifisch. Man fühlt sich müde und schlapp, hat evtl. viel Durst und muß oft auf die Toilette Wasserlassen. Die Abwehr ist geschwächt. Infektionen und eitrige Hautentzündungen nehmen zu.

### Was ist die Ursache für den Altersdiabetes?

Eine Insulinresistenz. Das lebenswichtige Hormon Insulin wird bei uns allen in der Bauchspeicheldrüse, hinter dem Magen gelegen, produziert. Es sorgt dafür, daß der aus der Nahrung aufgenommene Zucker aus dem Blut in die Körperzellen, insbesondere in die Muskeln, die Leber und das Fettgewebe transportiert wird, wo er als Brennstoff (Energiespender) wirkt. Im Gegensatz zum juvenilen Diabetiker, bei dem die Bauchspeicheldrüse überhaupt kein Insulin mehr produziert, hat beim Altersdiabetiker die Bauchspeicheldrüse noch Insulin, aber es ist nicht mehr richtig wirksam, insbesondere bei übergewichtigen Menschen. So ist bei einem Body-Mass-Index (BMI) in einem Bereich von 25-30 (= Übergewicht) das Risiko an Altersdiabetes zu erkranken um das 10-fache erhöht, bei einem BMI von über 30 (=Fettsucht) sogar um das 30- bis 66-fache erhöht.

### Was ist der Body-Mass-Index (BMI)?

Der BMI errechnet sich aus dem Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch die Körpergröße in Quadratmetern. Ist jemand z.B. 1,80 Meter groß und wiegt 90 kg, hat er einen BMI von  $90 : (1,80 \times 1,80) = 90 : 3,25 = \text{rund } 28$ . Mit einfachen Rechenschiebern kann der BMI mit Körpergröße und Gewicht bestimmt werden. Aber für den Hausgebrauch ohne viel Rechnerei bedeutet ein größerer Bauchumfang als 88 cm bei der Frau und 102 cm beim Mann ein erhöhtes Risiko an Altersdiabetes bzw. an einem Metabolischen Syndrom zu erkranken.

### Was ist ein Metabolisches Syndrom?

Ein gestörter Zuckerstoffwechsel geht nicht nur mit Übergewicht einher, sondern beim Metabolischen Syndrom sind noch erhöhte Blutfette und ein Bluthochdruck mit dabei. Etwa 30 % der Bundesbürger sind von dieser Wohlstandskrankheit betroffen. Wird nichts dagegen unternommen, kommt es zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Wenn aber ein Erkrankter sein Gewicht reduziert und durch vernünftige Ernährung auch hält, kann sein Altersdiabetes, sein Hochdruck und seine Fettstoffwechselstörung ohne viel Medikamente geheilt werden.

### Was ist ein Metabolisches Syndrom?

Ein gestörter Zuckerstoffwechsel geht nicht nur mit Übergewicht einher, sondern beim Metabolischen Syndrom sind noch erhöhte Blutfette und ein Bluthochdruck mit dabei. Etwa 30 % der Bundesbürger sind von dieser Wohlstandskrankheit betroffen. Wird nichts dagegen unternommen, kommt es zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Wenn aber ein Erkrankter sein Gewicht reduziert und durch vernünftige Ernährung auch hält, kann sein Altersdiabetes, sein Hochdruck und seine Fettstoffwechselstörung ohne viel Medikamente geheilt werden.

### Was ist gesunde Ernährung?

Nicht nur Fett, das fett macht, sondern auch große Kohlenhydratmengen meiden. Diese sind reichlich enthalten in den vermeintlich so gesunden Müsli, Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln.

### Dafür werden empfohlen:

- Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit gesundem Pflanzenöl
  - Fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch und Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte
  - Vollkornprodukte, Wildreis und dunkle Nudeln mit Ballaststoffen
- So sollten mehr Zucchini statt Kartoffeln, mehr Gemüse statt Nudeln gegessen werden.

### Das vergessene Supermedikament:

Vergessen Sie dabei nicht, das Supermedikament Bewegung. Es kostet nichts, nur ein wenig Disziplin: Jeden Tag konsequent, z. B. ein Spaziergang von 30 bis 60 Minuten. Damit kann auch ohne direkte Insulinwirkung Zucker in die Muskelzelle aufgenommen und verbrannt werden und der überflüssige Zucker und auch Fette aus dem Blut abtransportiert werden.

### Das Geheimnis eines gesünderen Lebensstiles: die körperliche Bewegung

- ◆ glättet die Blutzuckerspitze
- ◆ dient der Gewichtsnormalisierung
- ◆ reguliert den Fettstoffwechsel
- ◆ macht das Blut flüssiger
- ◆ beugt der Gefäßsklerose und somit Herzinfarkt und Schlaganfall vor.

Erledigen Sie deshalb Ihre Besorgungen zu Fuß oder mit dem Fahrrad, statt mit dem PKW. Sportliche Betätigung als Ausdauersport macht in der Gruppe mehr Spaß, wie: Wandern, Skilanglauf oder Nordic Walking, aber auch Tanzen in der kommenden Faschingszeit.

Viel Spaß mit dem kostenlosen Supermedikament Bewegung! Angeblich das Beste, das ich einem Patienten einmal verordnet habe.

*Ihr Dr. Wilfried Seidelmann  
Fachärztlicher Internist*

**NEU**

**116 117**  
Zentrale Nummer des  
ärztlichen Bereitschaftsdienstes: