

GESUNDHEIT

Warum ist Diabetes gefährlich?

Ständige Müdigkeit und starker Durst könnten Hinweise auf zu hohen Blutzuckerspiegel sein

Von Dr. Sayed Tarmassi
Prakt. Arzt, Naturheilverfahren
Chirotherapie, Akupunktur
aus Braunschweig

Diabetes, auch von vielen Menschen Zuckerkrankheit genannt, gehört zu den großen Volkskrankheiten. Jährlich sterben weltweit etwa 3,2 Millionen Menschen an den Folgen einer Diabeteserkrankung.

Das Gehirn ist darauf angewiesen, ständig mit Glukose aus dem Blut versorgt zu werden.

In der richtigen Dosierung ist Glukose eine wertvolle Energiequelle. Das Gehirn kann sich nur von Glukose ernähren. Sinkt der Blutzuckerspiegel ab, reagiert der Körper deshalb sofort mit Heißhunger, Schwitzen, Zittern und Verwirrtheit – typische Symptome einer „Unterzuckerung“. Schließlich kommt es zur Ohnmacht, weil das Gehirn wegen Energiemangel nicht mehr funktioniert. Dann ist schnelle medizinische Hilfe erforderlich, sonst drohen bleibende Schäden des zentralen Nervensystems. Aber auch ein zu hoher Zuckerspiegel im Blut hat direkte Folgen: Müdigkeit, Schwäche, häufiges Wasserlassen und starker Durst. Steigt der Glukosespiegel weiter an, kommt es auch hier zu Verwirrtheit und schließlich zum Koma – ebenfalls ein medizinischer Notfall.

Die Glukosekonzentration im Blut ist keine feste Größe. Sie steigt zum Beispiel nach einer Mahlzeit an und sinkt bei vermehrtem Energieverbrauch. Nach dem Essen kann der



Eine Apothekerin misst den Blutzuckerspiegel mit einem Messgerät und fängt dafür einen Blutropfen mit einem Teststreifen auf. Foto: dpa

Blutzucker bei Gesunden Werte von bis zu 140 (Milligramm pro 100 Milliliter, mg/dl) erreichen. Liegt der Blutzuckerspiegel aber häufig darüber oder steigt er auch im nüchternen Zustand auf Werte über 110, dann leiden darunter die Blutgefäße – zu viel Glukose ist Gift für das Kreislaufsystem.

In den großen Blutgefäßen fördert ein erhöhter Glukosespiegel Arteriosklerose. Die sogenannte Gefäßverkalkung ist die Grundlage für Durch-

blutungsstörungen verschiedenster Art. Schlaganfälle und vor allem Herzinfarkte treten bei Diabetikern viel häufiger auf als bei Menschen ohne Zuckerkrankheit.

Oft kommt es zu einer verminderten Durchblutung der Beine und Füße. Dann ist die Haut sehr empfindlich, Wunden heilen schlecht und die Gefahr ist groß, dass Gewebe abstirbt. Auch die Nervenzellen werden durch einen schlecht eingestellten Diabetes geschädigt.

Um dauerhafte Schädigungen zu vermeiden kommt es darauf an, eine Zuckerkrankheit frühzeitig zu erkennen und erhöhte Blutzuckerwerte so gut wie möglich zu korrigieren. In vielen Fällen lassen sich allein mit einer Umstellung der Lebensweise schwere medizinische Komplikationen verhindern. In anderen Fällen sind Medikamente erforderlich. Diabetes hat verschiedene Ursachen, und deshalb gibt es auch unterschiedliche Therapien.

KINDER

Warum lohnt sich Familienfreundlichkeit?

Es werden zu wenige Kinder geboren. Junge Männer und Frauen wollen Eltern werden, aber es wird ihnen schwer gemacht.

Akademikerinnen entscheiden sich oft gegen ein Kind. Ausreichende und umfassende Kinderbetreuung fehlt. Frauen möchten ins Berufsleben zurück und werden auf dem Arbeitsmarkt auch dringend benötigt. Was tun?

Das neue Erziehungsgeld ist ein guter Anfang. Doch nach 12 Monaten stehen die jungen Männer und Frauen allein da.

Es sind zu wenige Kinderbetreuungsmöglichkeiten vorhanden, deshalb ist der Ausbau der Betreuungsplätze genau das Richtige. Familienfreundliche Arbeitgeber schaffen



Monika Dittmer, Leiterin des Kindergartens Löwenzahn, Goslar-Jerstedt

vielleicht Stillzimmer für Mütter, richten ein Eltern-Kind-Büro ein oder die Arbeitszeit an den Möglichkeiten eines Familienlebens aus.

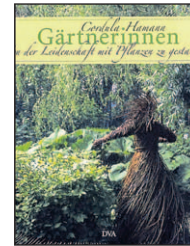
Dabei ist Familienfreundlichkeit ein Qualitätsmerkmal: für eine Firma, eine Kommune, ein Land und eine Gesellschaft – nebenbei gibt es dann vielleicht auch wieder mehr Kinder.

BUCHTIPP

Gibt es bei uns eine Kultur der Gärtnerinnen?

„Das Gärtnern und das Land, auf dem ich gärtnern darf, bedeuten mir sehr viel. Es ist mein Leben. Der Garten ist mein Trainingspartner, um Entscheidungen zu treffen, loszulassen, Gelassenheit zu üben, wachsam zu sein, den Augenblick zu genießen, im Hier und Jetzt zu sein“, schreibt Anja Maubach. Sie ist eine von 18 Frauen, die Cordula Hamann in ihrem Buch „Gärtnerinnen“ vorstellt.

„Von der Leidenschaft mit Pflanzen zu gestalten“ heißt der Untertitel, der damit in gewisser Weise auch aufzeigt, dass es durchaus auch in unseren Landen eine Kultur der Gärtnerinnen gibt – so wie im gärtnerisch altherwürdigen England. „Ob professionell oder als Hobby,



Cordula Hamann, „Gärtnerinnen“, 144 Seiten Deutsche Verlags-Anstalt, 29,90 Euro

allen diesen Frauen ist gemeinsam dass sie mit großem Engagement und Wissen in ihren Gärten, die einen zentralen Platz in ihrem Leben einnehmen, arbeiten und gestalten“, so Cordula Hamann. Das bestätigt der Blick ins Buch, anschaulich illustriert mit einer Vielzahl von Fotos – die die Faszination eines Gartens widerspiegeln.

LEBENSSTIL

Was tun, wenn die Nachbarin wie eine Zweitfrau ist?

Gudrun, 53 Jahre: Als wir vor vier Jahre heirateten, zog mein Mann zu mir. Während der ganzen Zeit hielt er Kontakt mit seiner früheren Nachbarin, die in seinem Alter ist. Er sagt, diese Frau sei für ihn wie eine Schwester. Nach unserem letzten Streit blieb er dort zwei Nächte und diskutierte mit ihr unsere Probleme. Er ruft sie täglich an. Es gibt nichts, worüber sie nicht informiert ist. Sie ist wie seine Zweitfrau. Manchmal denke ich, er liebt sie und hat mich wegen finanzieller Vorteile geheiratet.

Barbara Eggert: Geben Sie Ihrem Mann zu verstehen, dass sein Verhalten Ihnen gegenüber Vertrauensbruch ist.

Nicht alles, was in einer Ehe getan oder besprochen wird, sollte an Au-



Barbara Eggert, Lebensberaterin bkeggert@aol.com

ßenstehende weitergegeben werden. Stellen Sie ihm ein Ultimatum: Entweder die Nachbarin oder Sie. Geht er nicht darauf ein und pflegt die Beziehung zur Ex-Nachbarin weiter, müssen Sie über eine Trennung nachdenken.

Wenn Sie vermuten, Ihr Mann habe Sie aus finanziellen Überlegungen geheiratet, achten Sie auf Ihr Geld.

HAUSHALT

Wie kann ich alkoholfrei Cocktails mixen?

Für Autofahrer besteht immer wieder das Problem, das sie auf Feiern auf Alkohol verzichten müssen. Meist bleiben nur Wasser oder Säfte als Alternativen zu den leckeren Getränken der anderen Gäste.

Das muss nicht sein. Auch ohne Alkohol lassen sich fruchtige Cocktails mixen. Für eine promillefreie Caipirinha einfach eine Limette achten und einige Stücke mit Rohrzucker in ein Glas geben. Mit einem Holzstößel kräftig den Saft aus den Limetten pressen und gestoßenes Eis zugeben. Alles mit Ginger Ale auffüllen und umrühren. Für tropische Temperaturen bietet sich auch ein tropischer Cocktail an. Dafür jeweils 50 Milliliter Orangen-, Maracuja- und Ananassaft mit je 10 Milliliter Zitronensaft und Grenadinesir-



Mario Kilian, Küchenmeister Öffentliche Facility Management, Braunschweig

rup mischen. Mit Eiswürfeln und einem Spießchen aus frischer Ananas und Cocktailkirschen servieren. An lauen Sommerabenden schmeckt auch ein Sundowner. Für diesen leckeren Cocktail mischt man 80 Milliliter Grapefruitsaft mit 40 Milliliter Preiselbeersirup und 20 Milliliter Zitronensaft, gibt Tonic Water zu und serviert die Mischung mit Eiswürfeln.

GETESTET

11 Butterhersteller bekamen die Not „Gut“

Produkt	Note	Preis pro 250 g
Berchtesgadener Land	1,9	1,44 €
Sachsenmilch Die Gute	1,9	0,98 €
Landliebe	2,0	1,39 €
Penny/Weidestern	2,1	0,87 €
Weihenstephan	2,1	1,49 €
Lidl/Milbona	2,2	0,87 €
Mark Brandenburg Campina Buttergold	2,2	1,23 €
Norma/Landfein	2,2	0,87 €
Rewe/Ja	2,2	0,87 €
Ravensberger	2,4	1,69 €
Edeka/Gut & Günstig	2,5	0,87 €

Quelle: Stiftung Warentest 10/2008

Alles in Butter? Nicht ganz, sagen die Experten der Stiftung Warentest. Sie untersuchten 35 Produkte. Jede vierte Butter war „mangelhaft“. Aber es gab auch 20 Produkte mit der Note „gut“. Untersucht wurde ungesalzene Butter in drei verschiedenen Kategorien: mildgesäuerte Butter, Süßrahmbutter und Sauerrahmbutter. Auch Bio-Butter wurde getestet.

Bei der am häufigsten im Handel befindlichen mildgesäuerten Butter schnitten elf Produkte „gut“ ab. Die „Bergbauern Butter“ aus dem Hause Berchtesgadener Land schnitt im Test mit 1,9 ab, gefolgt von „Die Gute“ aus dem Hause Sachsenmilch, die ebenfalls eine 1,9 bekam.

Mit „mangelhaft“ beurteilten die Tester Butter von Aldi Nord und Aldi Süd. In beiden wurden zu viele Hygienekeime gefunden. Das galt auch für die Marke „Greenfields“ und „Plus/Alpa“. Diese Erreger sind zwar nicht in jedem Fall gesundheitsschädlich, wiesen aber auf mangelnde Hygiene hin, so die Tester.

Erfreulich unbedenklich allerdings waren alle Produkte im Hinblick auf Krankheitserreger und Schimmelpilze. Keine Produkt war damit belastet.

Morgen lesen Sie: Süßrahmbutter im Test

AKTUELL

Verbraucher achten auf fairen Handel

Im ersten Halbjahr ist in Deutschland der Umsatz von Fairtrade-zertifizierten Produkten erneut gewachsen.

TransFair, der Verein zur Förderung des Fairen Handels, der das Fairtrade-Siegel vergibt, stellte die Halbjahreszahlen vor. Verbraucher kauften seit Januar Waren mit einem Fairtrade-Siegel im Wert von rund 78 Millionen Euro. Das sind 15,5 Millionen mehr gegenüber dem Vorhalbjahr.

Weltweit profitieren 720 Produzentenorganisationen in Afrika, Asien und Lateinamerika davon, dass Fairtrade weiter im Trend liegt. Dieter Overath, TransFair-Geschäftsführer, sagte zur Entwicklung: „Fairtrade ist eine Antwort auf ein geändertes Konsumentenverhalten. Die Verbraucher erwarten qualitativ gute Produkte, die sozial und umweltverträglich hergestellt wurden. Die Lebensmittel-einzelhändler müssen entscheiden, ob sie dafür die passenden Produkte ins Regal stellen.“