

## Lauftechnik analysiert

Erneut großer Resonanz erfreute sich gestern das gemeinsame Gesundheitsforum von Klinikum, Südthüringer Zeitung und Freies Wort zum Thema Diabetes mellitus. Bereits während der Gesundheitsmesse ließen sich viele Besucher den Blutzuckerspiegel messen. Gefragt war auch das Laufband. Hier wurde die Geh-technik von Orthopädienschuhmachermeister Matthias Löser aus Bad Liebenstein analysiert. Bei Diabetikern ist die Gefahr von Durchblutungsstörungen in den Füßen hoch. Auch Fußgeschwüre bilden sich bei Diabetes-Patienten leichter. *wei/Foto: Heiko Matz*

# Diabetes ist tückisch

Dr. Christa Hahn, Diätassistentin Stefanie Hebel, Oberarzt Tobias Retzlaff und Fachärztin Maria Anna Kött beantworteten gestern bei der Telefonaktion am Klinikum Fragen zum Thema Diabetes.

*Kann Diabetes zur Erblindung führen?*

**Anna Maria Kött**, Fachärztin für Augenheilkunde: Das kann man so nicht sagen. Der erhöhte Blutzucker führt erst mal zu Sehstörungen. Ganz wichtig ist dann, dass Sie einen Augenarzt aufsuchen, der nachschaut, ob schon Veränderungen an der Netzhaut vorhanden sind. Am Anfang ist das oft nicht der Fall. Endstadium – ohne Behandlung – ist Erblindung.

*Ich habe manchmal übergroßes Verlangen, Süßes zu essen. Ein Anzeichen für Diabetes?*

**Tobias Retzlaff**, Oberarzt der Klinik

für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie: Kann sein, muss nicht. Wenn man so etwas registriert, sollte man es seinem Hausarzt sagen; die Diagnostik ist ja nicht aufwendig.

*Kann man mit bestimmter Ernährung die Krankheit eindämmen?*

**Stefanie Hebel**: Ja, wenn man nicht zuckerlastig isst, süße Getränke meidet. Es ist oft so, dass Diabetiker, die noch nicht erkannt sind, viel süße Sachen trinken, Cola, Limonade – da sollte man hellhörig werden. Wenn man darauf verzichtet, kann man es eindämmen: Süßigkeiten in Maßen, Vollkornprodukte bevorzugen, Fett meiden.

*Was sind die Symptome für eine Zuckererkrankung?*

**Christa Hahn**, Fachärztin für Innere Medizin: Durst, verstärktes Wasserlas-

sen, Gewichtsabnahme, Neigung zu Ekzemen im Genitalbereich. Bei Diabetes II entwickeln sich diese Symptome sehr langsam. Es gibt Diabetiker-Tests in der Apotheke.

*Wie gefährlich ist Unterzuckerung?*

**Christa Hahn**:

Bei einem geschädigten Herzen kann sie Herzrhythmusstörungen auslösen, die geistige Leistung kann sich etwas minimieren.

**Tobias Retzlaff**: Und die akute Unterzuckerung geht mit Bewusstseinsstörungen einher, die sehr gefährlich werden können. Ich kann mich an zwei Fälle erinnern, in denen Autofahrer Unfälle hatten, weil sie unterzuckert waren und bewusstlos geworden sind.

**Christa Hahn**: Leichte Unterzuckerungserscheinungen können auch auftreten, wenn sich die Krankheit

gerade entwickelt. Selten, aber es kann sein: Hände zittern, Schweißausbruch, innere Unruhe, Herzklopfen.

*Was mache ich gegen Unterzuckerung, sollte ich immer Traubenzucker dabei haben?*

**Christa Hahn**:

Ja, das ist ganz wichtig. So drei bis vier Blättchen, besser ist süßer Saft oder Cola, das geht schneller ins Blut.

*Gibt es Veränderungen an den Augen, die auf Diabetes hinweisen?*

**Anna Maria Kött**: Die wichtigste Komplikation ist die diabetische Netzhauterkrankung. Das Problem besteht darin, dass die anfangs keine Symptome macht und dadurch erst ziemlich spät erkannt wird. Daneben gibt es Veränderungen, wie häufig auftretende Gerstenkörner oder Hagelkörner, die sind ein ganz typischer

Hinweis, dass man auch an Diabetes denken muss.

*Ich habe Zucker. Wie kann ich Geschwüre an den Füßen vermeiden?*

**Tobias Retzlaff**:

Wichtig ist die tägliche Selbstuntersuchung der Füße; zu schauen, gibt es Verletzungen, Entzündungen, Schwielen. Das Tückische an der Krankheit ist: Der normale

Mensch bemerkt so etwas, der Diabetiker hat oft keine Schmerzen. Also: Selbstuntersuchung und regelmäßige Untersuchung beim Hausarzt, bequeme Schuhe tragen. Und bei kleinsten Auffälligkeiten sofort beim Arzt melden. Aus kleinen Defekten können beim Diabetiker katastrophale Folgen entstehen: Chronische Wunden, Verlust von Zehen bis hin zur Amputation des Unter- und Oberschenkels. *bf*



Stefanie Hebel, Diätassistentin.



Dr. Christa Hahn.

*Fotos: Heiko Matz*



Oberarzt Tobias Retzlaff.



Augenärztin Maria Anna Kött.