

Vorbeugen und behandeln

Gesunde Ernährung und Bewegung sind das A und O bei Diabetes

Übergewicht, mangelnde Bewegung oder erbliche Veranlagung: Die Gründe für die im Volksmund genannte Zuckerkrankheit sind vielfältig. Deutschland ist eines der Länder mit der höchsten Anzahl an Diabetes-Erkrankten weltweit, Tendenz steigend. In der Kreisklinik Frankenberg werden Betroffene umfassend beraten und ganzheitlich betreut.

Unterschiedliche Formen

Diabetes lässt sich in unterschiedliche Typen unterscheiden: Über 90 Prozent der Erkrankungen entfallen auf den Diabetes-Typ 2, der früher als Altersdiabetes bezeichnet wurde. Die Patienten werden jedoch immer jünger. Andere Betroffene leiden am Typ 1-Diabetes, bei dem von Beginn an Insulin gespritzt werden muss, da die Bauchspeicheldrüse das Hormon nicht mehr produzieren kann. Wenige weitere Patienten sind vom Schwangerschaftsdiabetes oder noch selteneren Formen betroffen.

„Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Reduzierung von Übergewicht spielen daher eine Schlüsselrolle – sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung“, erklärt die zertifizierte Ernährungs- und Diabetes-Beraterin des Kreiskrankenhauses Beate Schnell. „Das gilt besonders für Typ 2-Patienten. Aber auch alle anderen Betroffenen profitieren von einem gesunden Lebensstil.“

Bei Patienten mit einer Zuckerkrankung wird Schnell daher mit in die Therapie ein-



Individuell und interdisziplinär: Beate Schnell ist zertifizierte Ernährungs- und Diabetes-Beraterin des Kreiskrankenhauses Frankenberg. Foto: nh

bezogen – egal ob Betroffene wegen dieser oder wegen einer anderen Erkrankung in der Kreisklinik behandelt werden. Dabei arbeitet Beate Schnell eng mit den Ärzten und dem Pflegepersonal zusammen, sodass Menschen mit Diabetes nach der Diagnose aber auch bei Problemen mit der bestehenden Therapie bestmöglich beraten werden.

„Unabhängig vom Diabetes-Typ: Eine individuelle und interdisziplinäre Behandlung ist wichtig, damit Betroffene bestmöglich mit ihrer Erkrankung leben können“, erläutert Schnell. „Wichtiges Ziel der Therapie ist es dabei, ein ho-

hes Maß an Lebensqualität beizubehalten.“

Zusätzlich zu der fachärztlichen Behandlung im Kreiskrankenhaus Frankenberg wird die Therapie bei Bedarf auch durch die Marburger Diabetologin Silvia Hewel-Hildebrandt ergänzt. Ernährung und medikamentöse Versorgung werden so optimal auf das Krankheitsbild des Patienten abgestimmt. Das ist wichtig, um Folgen wie Nervenstörungen und Gefäßerkrankungen zu vermeiden aus denen Herzinfarkte, Schlaganfälle, Nierenschädigungen, Augenerkrankungen oder Gefühlsstörungen in den Füßen ent-

stehen können. „Um seinen Diabetes muss man sich kümmern“, sagt die Beraterin. „Dazu gehört ein gutes Wissen um seine Erkrankung“.

In Seminaren der Kreisklinik lernen Betroffene daher alles über Krankheitsursachen, Blutzuckerkontrolle, Zielwerte, die Insulininjektion, das Verhalten und die Symptome bei Unterzuckerung oder Vorsorgeuntersuchungen. „Wichtig ist auch der Erfahrungsaustausch der Schulungsteilnehmer“, sagt Beate Schnell. (nh)

► Weitere Informationen zu den Diabetes-Schulungen gibt es unter 0 64 51 / 55 490.

Füße täglich kontrollieren

Menschen mit Diabetes sollten besonders auf ihre Füße achten: Das bedeutet vor allem, die Füße täglich etwa auf kleine Verletzungen oder Blasen zu inspizieren. Um auch die Fußsohlen im Blick zu behalten, hilft ein Spiegel. Das rät Diabetologe Prof. Hellmut Mehnert in der Online-Ausgabe der „Ärzte Zeitung“.

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Diabetiker vor allem keine engen Schuhe tragen. Wer sich neue Schuhe kauft, probiert die idealerweise nachmittags an. Denn dann sind die Füße im Vergleich zum Vormittag schon etwas geschwollen.

Außerdem sollte man keine rauen Strümpfe tragen. Diabetiker waschen ihre Füße am besten täglich mit lauwarmem Wasser. Auf harte Bürsten und starkes Schrubben verzichten sie besser. Vorsicht ist auch beim Schneiden der Fußnägel geboten – Betroffene sollten wenn möglich zur Feile greifen oder die Fußpflege einer Fachkraft überlassen – den Podologen oder auch medizinischen Fußpflegern.

Durch die schlechtere Durchblutung oder Nervenschädigungen in den Füßen nehmen Betroffene Schmerzen nicht wahr. Kleine Verletzungen werden dann häufig zu spät bemerkt und entzünden sich unter Umständen oder ziehen Infektionen nach sich. Daraus können sich Geschwüre entwickeln, und im schlimmsten Fall folgt eine Amputation.

Bei Verletzungen, Schunden, Blasen oder Wunden sollten sie sofort zum Arzt gehen, rät Prof. Mehnert. (tmn)



Schützen und Pflegen: Diabetiker sollten ihre Füße regelmäßig auf kleine Verletzungen inspizieren.

Foto: Robert Przybysz - Fotolia.com

Ihr Ansprechpartner in der Frankenger Innenstadt



Bahnhofstraße 26 · 35066 Frankenberg
Telefon 0 64 51 / 18 11 oder 30 81

Ihre Gesundheit als Diabetiker ist bei uns in den besten Händen!

Wir sind für Ihre Gesundheit da!

Apotheke am Obermarkt

Apothekerin Beatrix Hajek · Obermarkt 22 · 35066 Frankenberg
Tel. (0 64 51) 72 37 0 · Fax (0 64 51) 72 37 37 · www.apotheke-obermarkt.de

Payer GmbH
Orthopädieschuhtechnik

Orthopädische Schuhe nach Maß & Gips
Einlagen nach Maß & Gips
Maßschnelldienst für Kompressionsstrümpfe
Moderne Schuhreparaturen
Spezialversorgung für Diabetiker

Frankenberger Str. 9 · 35083 Wetter/Hessen · Tel. 06423-51513 · Fax: 4645



Payer GmbH
Orthopädieschuhtechnik

Orthopädische Schuhe nach Maß & Gips
Einlagen nach Maß & Gips
Maßschnelldienst für Kompressionsstrümpfe
Moderne Schuhreparaturen
Spezialversorgung für Diabetiker

Frankenberger Str. 9 · 35083 Wetter/Hessen · Tel. 06423-51513 · Fax: 4645

Anja's
Gesundheits-Studio

Inhaberin:
Dipl.-Sportwiss. Anja Ehrmann

Bahnhofstraße 11 · 35066 Frankenberg
Tel. 06451 - 2103364

Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle Fragen zum Diabetes! Auch im Landkreis ist immer jemand für Sie da!

www.klosterloewe.de



KLOSTER-
APOTHEKE HAINA
Poststraße 7 · 35114 Haina
Tel. 0 64 56 / 3 36

Löwen-
Apotheke Frankenua
Rieschstr. 10 · 35110 Frankenua
Tel. 0 64 55 / 5 96

Orthopädie  Schuhtechnik

LANGENDÖRFER

Frankenberg
Dr.-Loderhose-Str. 1 · Tel. 66 52

Lieferant aller Kassen, orthopädischer Versorgungsstellen und Berufsgenossenschaften

Wir sind für Sie da!

Ihr Kreiskrankenhaus Frankenberg



Das Kreiskrankenhaus Frankenberg ist ein modernes Akutkrankenhaus der Grund- und Regelversorgung und Lehrkrankenhaus der Universität Marburg.

Wir verfügen über 223 Planbetten und bieten unseren Patienten mit den vier interdisziplinären Fachabteilungen eine bestmögliche - stationäre und ambulante - Versorgung.

Unsere medizinischen Fachrichtungen sind:

- Innere Medizin
- Chirurgie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Anästhesie

Die medizinischen Behandlungsschwerpunkte liegen u. a. in der Viszeral- und Gelenkchirurgie, Endoprothetik, Herz- und Kreislaufbehandlungen, Schlaganfallbehandlungen, Gastroenterologie, Onkologie, Schmerztherapie, der operativen Gynäkologie und Geburtshilfe.

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.krankenhaus-frankenberg.de



Kreiskrankenhaus Frankenberg gGmbH · Forststraße 9 · 35066 Frankenberg/Eder · Telefon 0 64 51-5 50