

Und plötzlich die Diagnose Diabetes mellitus

Herr P. ist seit kurzem pensioniert. Er geniesst die neue Freiheit, engagiert sich in gemeinnütziger Arbeit und ist sportlichen Aktivitäten nicht abgeneigt. Er ist leidenschaftlicher Koch und Genussesser. Das zeigt sich zu seinem Leidwesen auch im Bauchumfang. Nicht übermässig, aber doch zu viel. Das stellt auch seine Hausärztin fest. Doch nicht nur sein Übergewicht ist zu hoch, sondern auch sein Blutzucker. Zwar hatte er bis dahin keinerlei Symptome, aber die Routinekontrolle brachte den hohen Wert zu Tage. Völlig überraschend ist er mit der Diagnose Diabetes mellitus (griech. "honigsüßer Durchfluss"), umgangssprachlich Zuckerkrankheit genannt, konfrontiert. Natürlich hat er schon davon gehört. Immerhin hat auch er die Warnung von Forschern gelesen, welche von nichts weniger als von einem „Tsunami“ ausgehen. Laut ihnen sollen 382 Millionen Menschen weltweit an Diabetes leiden.

Herr P. weiss nicht, wie er mit dieser Diagnose umgehen soll. Ist sie lebensgefährlich oder muss er nur seinen Lebensstil ändern, damit er sie in den Griff bekommt? Er lässt sich von seiner Hausärztin umfassend beraten. So erfährt er welchen Typ Diabetes er hat. Und es gilt jetzt, was er längst selber weiss. Er muss abnehmen, sich regelmässig bewegen und sich fettarm und ballastreich ernähren. Seine Verhaltensänderung ist der erste und wichtigste Schritt, damit der Zuckerwert innerhalb der Toleranzgrenze liegt. Dazu kommt ihm sein Alter entgegen, zumal dieses damit korreliert.

Früher wurde der gleiche Blutzuckerwert wie bei gesunden Menschen angestrebt. Heute wird er individuell je nach Alter festgelegt. So kann bei älteren Personen die Gefahr einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) mit Sturzgefahr grösser sein, als die Gefahr an Spätfolgen wie Verlust der Sehkraft oder der Nierenfunktion (Hypoglykämie) zu erkranken.

Seine Hausärztin überweist Herrn P. zu einem Diabetesspezialisten. Dieser behandelt ihn nach den neuesten Erkenntnissen und legt den idealen Blutzuckerwert fest. Er kommt ohne Medikamente aus. Herr P. hat aber auch die Energie und die Einsicht, sich um seine Gesundheit zu kümmern. Er hat sein Umfeld informiert, holt sich wenn nötig Unterstützung bei Fachpersonen und hat gelernt, den Blutzucker korrekt zu messen. Er überlegt sich nun sogar, einen Diabetikerhund anzuschaffen, der ihn vor einer Unterzuckerung warnen würde. Seine Hausärztin bespricht mit ihm kontinuierlich den Stand und Verlauf seiner Krankheit, behandelt ihn in einem Diabetesprogramm und passt die Behandlung stetig an.