



## Die verkannte Volkskrankheit

Diabetes mellitus Typ 2: Was Sie wissen sollten, wie Sie vorbeugen können

Von Prof. Dr. Klaus Baum

„Der Begriff <mellitus> stammt aus dem Lateinischen und bedeutet <honigsüß> oder <zuckersüß>. Tatsächlich wurde die Zuckerkrankheit früher dadurch erkannt, dass der Arzt einen Tropfen Blut oder Urin

(auch dort kommt es beim Diabetes zu einer erhöhten Zuckerkonzentration) probierte und an dem <honigsüßen> Geschmack die Krankheit erkannt hat. Natürlich haben sich mittlerweile die Untersuchungsmethoden verfeinert, anstelle der Geschmacksfertigkeiten von Ärzten sind objektive Methoden gerückt, welche die Zuckerkonzentration im Blut mit minimalen Blutmengen exakt bestimmen können.

So unterschiedlich früher und heute die Verfahren auch sind, eines haben beide gemeinsam: Wenn bei der üblichen Diagnostik die Blutzuckerkonzentration im Nüchternzustand (gemessen am Morgen und ohne vorhergehendes Frühstück) oberhalb des Normbereiches liegt, dann ist die Krankheit schon weit fortgeschritten und die ersten Folgeschäden sind mit großer Wahrscheinlichkeit bereits eingetreten.

Ein dauernd erhöhter Blutzuckerspiegel schädigt unter anderem die Nerven und Blutgefäße, die dramatischen Folgen eines unbehandelten Diabetes reichen von Gefühllosigkeit in den Armen und Beinen, Erblindung und Amputation bis zum Todesfall. Mehr als drei Viertel aller Diabetiker sterben an Herzinfarkt oder Schlaganfall. War der Typ II Diabetes früher auch als „Altersdiabetes“ bekannt, so sind heute oftmals bereits junge Menschen betroffen. Der Grund liegt an den dramatischen Veränderungen des Lebensstils innerhalb der letzten Jahrzehnte. Sie persönlich zählen zu den besonders gefährdeten Menschen, wenn Sie übergewichtig und körperlich inaktiv sind und bereits in Ihrem engeren Familienkreis die Erkrankung aufgetreten ist.

## Schleichender Verlauf

Das Tückische an der Erkrankung ist ihr schleichender Verlauf: Er beginnt mit einer zunehmenden Unempfindlichkeit der Muskelzellen gegenüber Insulin. Insulin wird von der Bauchspeicheldrüse produziert und bewirkt, dass der mit der Mahlzeit zugeführte Zucker in die Zellen eingelagert werden kann.

Dort steht der Zucker dann als Energielieferant dem Körper zur Verfügung. Die Unempfindlichkeit der Muskelzellen gegenüber Insulin wird in der ersten Phase der Erkrankung dadurch ausgeglichen, dass die Bauchspeicheldrüse die Produktion der Substanz erhöht. Dadurch kann die Zuckerkonzentration im Blut auf ein trügerisch normales Maß gehalten werden. Zu diesem Zeitpunkt spricht man von einem Prä-Diabetes, der sich mit Hilfe eines besonderen Verfahrens – dem Glukose Toleranz Test – erkennen lässt.

Im weiteren Verlauf erschöpft sich die Produktionsfähigkeit der Bauchspeicheldrüse im zunehmenden Maß. Erst jetzt steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft an.

Diabetes ist eine der am meisten unterschätzten Volkskrankheiten. In Deutschland sind über sechs Millionen Menschen deswegen in ärztlicher Behandlung. Experten schätzen die Zahl der insgesamt Betroffenen aber auf das Doppelte, da die Erkrankung auf Grund des zunächst unauffälligen Verlaufs häufig zu spät erkannt und deshalb nicht rechtzeitig behandelt wird. Soweit zum Krankheitsverlauf, der sich durch verschiedene Medikamente positiv beeinflussen lässt. Initial werden dazu ausschließlich Tabletten verwendet, ab einem bestimmten Zeitpunkt muss Insulin regelmäßig gespritzt werden.

## Prävention ist wichtig

Wie bei allen Erkrankungen gilt aber, dass Prävention die beste Medizin darstellt. Und schützen kann sich jeder von uns durch Muskularbeit und durch das Einhalten des Normalgewichts. Anders ausgedrückt: Essen in Maßen nützt und körperliche Aktivität wirkt wie Insulin! Dabei galt lange Zeit das Ausdauertraining als Mittel der Wahl, heute ist bekannt, dass sowohl in der Prävention als auch bei der Behandlung von Diabetes das Krafttraining gleichwertig ist. In meinem Trainingsinstitut in Köln bevorzugen wir das Kombinations-training, bei dem sich verschiedene Krafttrainingsformen mit Ausdauerbeanspruchungen abwechseln. Dadurch erreichen wir einerseits ein Optimum an präventiv / rehabilitativer Wirkung und andererseits eine deutlich erhöhte Bereitschaft der Betroffenen, dauerhaft das Training beizubehalten.

Zurzeit entwickeln und testen wir für ausgemachte „Sofa-Sportler“ eine Trainingsform, die bei einem Minimum an Zeitaufwand ein Maximum an Effekt bewirken soll. Obwohl die ersten Ergebnisse sehr viel versprechend sind, wäre ein abschließendes Urteil verfrüht. Endgültige Ergebnisse sind Anfang des kommenden Jahres zu

erwarten. Unabhängig von der Art des Trainings gilt für Diabetiker grundsätzlich, dass der Benefit von mehreren kleinen und über die Woche gleichmäßig verteilten Trainingseinheiten größer ist als wenige große Einheiten.

Nutzen Sie darüber hinaus auch im beruflichen Alltag jede Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen: Machen Sie es sich z.B. zur Gewohnheit, bei jedem Telefonat aufzustehen und nehmen Sie konsequent die Treppe anstelle des Aufzugs.

Denken Sie daran: Nicht nur der Schlüssel für beruflichen Erfolg liegt in Ihnen selbst, auch für Ihre Gesundheit tragen Sie selbst die Verantwortung.“

Der ehemalige Leistungssportler (Volleyball) Prof. Dr. Klaus Baum, forscht und lehrt am Trainingsinstitut in Köln. Seit 2000 ist er zudem geschäftsführender Gesellschafter der Prof. Baum GmbH.

Trainingsinstitut Prof. Dr. Baum  
Wilhelm-Schlombs-Allee 1  
50858 Köln