

## Gemeindeinfo

### **Volkskrankheit Diabetes: So beuge ich vor!**

**In Österreich leben rund 800.000 Menschen mit der Erkrankung Diabetes – Tendenz steigend. Der überwiegende Anteil, nämlich rund 90 Prozent, ist von Diabetes Typ 2 betroffen. Welche Risiken und Folgen diese chronische Erkrankung mit sich bringt und wie man ihr vorbeugen kann, weiß Diabetesberaterin und Community Nurse Romy Hansmann.**

Diabetes erfordert eine lebenslange Auseinandersetzung mit dieser Krankheit. Das Wissen über Ursachen, Symptome und Behandlung sowie die besondere Bedeutung eines gesunden Lebensstils kann zu einem besseren Umgang und damit auch zur langfristigen Verbesserung der Gesundheit beitragen.

#### **Irreversible Gefäß- und Nervenschädigungen bereits vor Auftreten von Symptomen**

Erst Jahre nach der Entstehung der Zuckerkrankheit treten erkennbare Symptome auf. Nur durch regelmäßige Blutzuckermessungen im Rahmen einer Gesundenuntersuchung erhält man eine frühe Diagnose. Da bereits zu einer Zeit, in der noch keine Symptome zu spüren sind, kleine und größere Gefäße und Nerven irreversibel geschädigt werden, ist eine frühe Diagnose von größter Bedeutung. Bei Auftreten von Symptomen gilt es, rasch zu handeln.

**Symptome**, die auf eine Diabetes-mellitus-Erkrankung deuten:

- vermehrter Durst
- häufiges Harnlassen
- unscharfes Sehen
- vermehrte Infektionen/gestörte Wundheilung
- Leistungsschwäche/Müdigkeit

Als **Risikofaktoren** für die Entstehung einer Diabetes-mellitus-Typ 2-Erkrankung gelten:

- Vererbung
- Alter (ab dem 40./45. Lebensjahr tritt die Erkrankung gehäuft auf)
- Übergewicht allgemein
- Bauchfett im Speziellen
- Bewegungsmangel
- erhöhte Blutfette
- Rauchen!

#### **Diabetes mellitus und die Folgen**

Die häufigsten Probleme treten nach Jahren auf: Infolge von Schädigungen der kleinen und großen Blutgefäße und Nerven kommt es zu Augenerkrankungen, Nierenerkrankungen, Sensibilitätsstörungen, Herzinfarkten, Schlaganfällen und sogar Fußamputationen können notwendig werden. Je länger die Krankheit besteht und je schlechter der Blutzucker eingestellt ist, desto höher ist das Risiko für Folgeerkrankungen.

#### **3 Faktoren zur Vermeidung von Folgeerkrankungen**

Neben der richtigen Einstellung des Blutzuckers muss unbedingt auch rechtzeitig auf eine gute Einstellung von Blutdruck und Blutfetten geachtet werden, um Folgeerkrankungen zu vermeiden.

#### **Diabetes vorbeugen**

Eine erbliche Vorbelastung oder das fortschreitende Alter können wir selbstverständlich nicht beeinflussen. Doch schalten wir andere Risikofaktoren aus, können wir ausgleichen. Daher:

- **Seien Sie neugierig!**  
Lassen Sie Ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren. Im Idealfall sollte dieser nüchtern unter 100 mg/dl liegen. Machen Sie regelmäßige Blutdruckkontrollen und lassen Sie Ihren Blutdruck im Bedarfsfall richtig einstellen.  
Und kontrollieren Sie auch Ihre Blutfette bzw. nehmen Sie verordnete Medikamente gewissenhaft ein.
- **Achten Sie auf Ihre Ernährung!**

Je bunter, umso besser (Tipps zum gesunden Teller finden Sie auf [www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at)). Wo sich übermäßiges Fett ansammelt, können wir leider nicht beeinflussen. Aber bei einer Gewichtsreduktion schmilzt meist zuerst das Bauchfett dahin.

- **Machen Sie regelmäßig Bewegung“**

Diese sollte einerseits aus einem Ausdauertraining bestehen – suchen Sie sich dafür eine Bewegung, die Ihnen Spaß macht – egal ob Laufen, Walken, Wandern, flottes Gehen, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen, es zählt die Bewegung. Ergänzend ist es wichtig, dem altersbedingten Muskelschwund durch (gemäßigtes) Muskeltraining entgegenzuwirken – das geht ganz einfach zu Hause mit Theraband- oder Eigengewicht-Übungen oder auch im Fitnessstudio.

- **Und last but not least: Rauchstopp!**

In öffentlichen und kostenlosen Vorträgen gibt Diabetesberaterin und Community Nurse Romy Hansmann regelmäßig ihr umfangreiches Wissen und ihre langjährige Erfahrung mit Diabetes-Patient:innen an Interessierte weiter.

### **Ihr Community Nurse Team**

Mit dem Community Nurse Team, bestehend aus DGKP Romy Hansmann und DGKP/DPGKP Rudolf Windischhofer, steht allen Gemeindebürgern am ISGS oberes Pölstal eine zentrale Anlaufstelle für alle Fragen zu Pflege und Betreuung kostenlos zur Verfügung.

### **Kontakt:**

Romy Hansmann:0699/1600 5069

Rudolf Windischhofer:0669/192 145 25