

Diabetes, was ist das?

Diabetes ist eine der weltweit am meisten verbreitete Krankheit. Es leiden global rund 350 Millionen Menschen unter der Stoffwechselkrankheit. Davon sind in Deutschland schätzungsweise sechs Millionen Menschen betroffen. Ein Diabetes entsteht in der Regel schleichend und kann sich in verschiedenen Symptomen bemerkbar machen. Wichtige Anzeichen sind unter anderem, trockene Haut, Durst und starker Harndrang. Man unterscheidet zwischen Typ – 1 und Typ - 2 Diabetes.

Diabetes Typ 1

Es handelt sich bei **Diabetes Typ 1** um eine **Autoimmunerkrankung**. Das bedeutet, dass das körpereigene Immunsystem, das in erster Linie der Abwehr krankmachender Keime dient, sich aus bislang unklaren Gründen, plötzlich gegen die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse richtet und diese zerstört.

In der Folge kommt es innerhalb weniger Tage bis Wochen zum Ausbleiben der Insulinproduktion.

Das Hormon Insulin hat die Aufgabe, den mit der Nahrung aufgenommenen Zucker (Traubenzucker – Glukose) aus dem Blut in die Zellen zu schleusen, die ihn zur Energiegewinnung benötigen.

Bei Insulinmangel sammelt sich der Zucker im Blut an – der Blutzuckerspiegel steigt. Die Betroffenen müssen ihr Leben lang Insulin spritzen um akute Stoffwechsellentgleisungen sowie Folgeerkrankungen durch zu hohe Blutzuckerwerte zu verhindern.

Rund 400.000 Menschen sind davon in Deutschland betroffen.

Diabetes Typ 2

Im Gegensatz zu Diabetes Typ1, ist der Diabetes Typ 2 **nicht Folge eines Insulinmangels**, sondern einer Insulinresistenz.

Das bedeutet: Die Zellen speichern nicht mehr ausreichend Insulin an, so dass das Hormon den Zucker nicht in die Zellen schleusen kann. Der Blutzuckerspiegel steigt.

Um das auszugleichen, produziert die Bauchspeicheldrüse zunächst große Mengen Insulin. Reicht auch das nicht aus, ist die Insulinresistenz zu überwinden, was sich zu einem Diabetes Typ 2 entwickelt.

Die Hauptursachen eines Diabetes Typ 2 sind neben einer erblichen Veranlagung, Übergewicht und Bewegungsmangel.

Sie ist also eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu erhöhten Blutzuckerspiegel führen.

Das kann zu Schäden der Nerven und Blutgefäße führen. Auch Organe können angegriffen werden. Die Folgen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Netzhautschäden usw.

Derzeit sind sieben Millionen Menschen in Deutschland betroffen.

Selbsthilfegruppe „Sonne“ – Diabetes Großräschen

Die Selbsthilfegruppe „Sonne“ besteht seit dem Jahr 2002 und begeht in diesem Jahr mit Stolz ihr 15-jähriges Bestehen. Regelmäßig treffen sich derzeit 15 Mitglieder einmal im Monat, um gemeinsam aktiv zu werden. Dazu gehört jährlich der Besuch des Diabetikertages im Klinikum Senftenberg. Durch ihre regelmäßige Teilnahme am „Tag der Gesundheit in Großräschen“ stellt sich die SHG Diabetes – „Sonne“ bei den Besuchern und Interessenten vor. Auch an Veranstaltungen, die jährlich über die REKOSI- Regionale Kontaktstelle für Selbsthilfe und Interessengruppen angeboten werden, nehmen einige Gruppenmitglieder mit großem Interesse teil. Das waren in diesem Jahr unter anderem das Neujahrstreffen, der Ländervortrag über Schlesien und die Buchlesung mit dem Autor Bernd Kühne. Gruppenintern organisierten sie eine Info- Veranstaltung zum Thema: „Scannen statt pieksen“. Weitere werden in diesem Jahr folgen, wie zum Beispiel eine Ernährungsberatung mit Frau Döring (Diätberaterin des Klinikum Niederlausitz), eine Frage und Antwort Stunde mit der Fachärztin Frau Roche und eine Infoveranstaltung zum Thema „Die Organuhr“ werden folgen. Zum Jahresende wird die Gruppe in gemütlicher Runde das Jahr mit einer Weihnachtsbastelei ausklingen lassen.

Na dann gutes Gelingen!

Infoveranstaltung der REKOSI

„Mit einem guten Gefühl in den Frühling“ in der Sonnen-Apotheke Großräschen.

Eine sehr gelungene und informative Veranstaltung mit der Ernährungsberaterin Marlen Nowotnick.

