

ETIKETTENKUNDE



Saubermänner

Achtung Werbetrick:

Wenn ein Produkt laut Verpackung „ohne Geschmacksverstärker“, „ohne künstliche Farbstoffe“ und/oder „ohne Konservierungsstoffe“ hergestellt wurde, ist das schon mal nicht schlecht. Allerdings können trotzdem geschmacksverstärkende, konservierende oder färbende Zutaten zum Einsatz kommen. Hier eine (unvollständige) Liste der natürlichen Hilfsmittel:

Für die Farbe:

Karottenkonzentrat, Rote Beete, Aroniabeeren, schwarze Karotte, Algenkonzentrat Spirulina (grün – zum Beispiel auf Wasabi-Nüssen, um am Meerrettich zu sparen).

Zum Konservieren:

Säuerungsmittel wie Essigsäure (E 260) sind zwar offiziell keine Konservierungsstoffe, machen aber haltbar. Antioxidationsmittel wie Butylhydroxytoluol (E 320), Senfsaat, Gewürz- oder Fruchtextrikte.

Geschmacksverstärker:

Hefeextrakt, Sojaproteinhydrolysat, Maisproteinhydrolysat, Würze, Sojasoße und -pulver.

Quelle: „Was bedeuten E-Nummern?“ von der Verbraucherzentrale Hamburg

HEUTE VOR...

25 Jahren

Die leere Stadtkasse:

In Zeiten von Sparhaushalten wird oft von leeren Kassen gesprochen. Natürlich nur im übertragenen Sinne. Vor 25 Jahren ging allerdings im Marburger Rathaus im wahrsten Sinne das Geld aus. Es war das erste Wochenende nach dem Mauerfall. Tausende DDR-Bürger nutzten ihre neue Reisefreiheit. Auch Marburg war ein beliebtes Ausflugsziel. Und die Touristen mit ostdeutschem Pass holten sich bei der Gelegenheit gleich ihr Begrüßungsgeld ab. 130 Mark gab's, wie die OP berichtet. 300 Gäste am Samstag mal 130 macht 39 000 Mark. Am Sonntag kamen gar 500. Mehrfach mussten die Bediensteten des Rathauses Geldnachschub besorgen. Dass das auch am Sonntag funktionierte, hatten die DDR-Bürger der Stadtparkkasse zu verdanken, die der klammen Stadtkasse kurzfristig und unbürokratisch aushalf. Mehr als 100 000 Mark gingen im Verlauf des Wochenendes über den Rathausschalter. Eigentlich hatten am Sonntag die Geschäfte geschlossen. Doch der Chef des Einzelhandelsverbandes startete einen Rundruf. So konnten die Gäste wenigstens am Nachmittag noch etwas von ihrem Westgeld ausgeben.

von Marcus Richter

MEHR OP IM NETZ

Die Jocken sind los

Pünktlich zum 11.11. ist die neue Karnevalssaison angelaufen. Fotos vom närrischen Treiben im Capperler Bürgerhaus gibt es in unserer Online-Galerie auf ...

... www.op-marburg.de

Euer Fußballer der Woche

Welcher Amateur-Kicker sich in dieser Woche durchgesetzt hat, lest Ihr auf...

...Seite 31 und marburg.sportbuzzer.de

www.op-marburg.de

Volkkrankheit auf dem Vormarsch

Morgen ist Welt-Diabetes-Tag: Mit Bewegung und gesunder Ernährung dem Leiden vorbeugen

Diabetes ist eine der größten Volkskrankheiten Deutschlands: Sechs Millionen Menschen sind betroffen, Tendenz steigend. In der Gesellschaft wird Diabetes kaum als bedrohlich wahrgenommen – und doch ist es so.

von Katharina Kaufmann

Marburg. Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenversagen, Fußamputation – das alles können Folgen einer Diabetes-Erkrankung sein. Die wenigsten Menschen wissen das. Weil aber die Erkrankungen weltweit zunehmen, haben die Vereinten Nationen (UN) den Welt-Diabetes-Tag ins Leben gerufen. Es ist nach dem Welt-Aids-Tag erst der zweite Tag, den die UN einer Krankheit widmen. Und er findet am morgigen 14. November statt: Denn der Typ-2-Diabetes gilt als Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts.

Die Betroffenen

Etwa sechs Millionen Menschen in Deutschland geben derzeit an, an Diabetes erkrankt zu sein. Mit einem Anteil von etwa 95 Prozent sind die meisten Menschen am Typ-2-Diabetes erkrankt. Anders als der autoimmunbedingte Typ-1-Diabetes bleibt der Typ-2-Diabetes häufig lange Zeit unerkannt. Die Dunkelziffer ist daher groß. Sie wird auf zwei bis fünf Millionen Menschen geschätzt, die an Diabetes erkrankt sind, aber noch keine ärztliche Diagnose erhalten haben.

Die Symptome

„Der Typ-1-Diabetes beginnt oft stürmisch und wird meistens bereits zwischen dem zweiten und 15. Lebensjahr festgestellt“, erklärt Dr. Mathias Brinshwitz, Marburger Facharzt für Innere Medizin, klinische Geriatrie, Diabetologie und Stoffwechselfeldizin. Mit stürmisch meint der Mediziner, dass die Betroffenen, deren kompletter Insulinvorrat beim Auftreten der Krankheit fast komplett aufgebraucht ist, plötzlich schwer atmen, ständig Durst haben, müde und abgeschlagen sind, häufig zur Toilette müssen und stark abnehmen. „Ist Typ-1-Diabetes erst einmal diagnostiziert, können die Erkrankten aber ein ganz normales Leben führen. Sie sind ansonsten kerngesund“, erklärt Brinshwitz. Ganz im Gegen-

teil zu den am Typ 2 Erkrankten: Diese Form beginnt eher schleichend. Typische Symptome sind laut Brinshwitz am Anfang gering, können aber fortschreiten zu ständigem Durst, Sehstörungen, schlechter Wundheilung und Pilzinfektionen, die nicht verschwinden wollen. „Zudem kränkeln die Betroffenen häufiger und fühlen sich schwach“, so der Diabetologe.

Die Risikofaktoren

Der Typ-1-Diabetes ist genetisch bedingt, muss aber nicht unbedingt vererbt werden. „Die Chance, an Typ-1-Diabetes zu erkranken, selbst wenn beide Eltern es haben, liegt bei zehn Prozent“, betont Brinshwitz. Anders sieht das wiederum beim Typ-2-Diabetes aus: Haben nahe Verwandte diese Diabetesform, liegt die Wahrscheinlichkeit, selbst zu erkranken, bei mehr als 50 Prozent. „Gefördert wird die Entstehung der Krankheit aber vor allem durch andere Faktoren“, betont der Marburger Arzt, „nämlich ungesunde Ernährung, Übergewicht, zu wenig Bewegung und Stress.“ Hormonelle Störungen und bestimmte Medikamente könnten die Diabetesentstehung ebenfalls begünstigen.

Die Diagnose

Diagnostiziert wird Diabetes über einen Zuckerbelastungstest, den so genannten oralen Glukosetoleranztest (OGTT). Dabei wird eine Zuckerlösung geschluckt. Zucker gelangt vom Darm aus ins Blut und wird mithilfe des Hormons Insulin in die Körperzellen geschleust (siehe Grafik). Dies verhindert ein starkes Ansteigen der Blutzuckerwerte. Der OGTT zeigt, ob dieser Mechanismus gestört ist. „Bei Kindern macht man in der Regel zu allererst einen Urinstreifentest“, schildert Brinshwitz die unterschiedlichen Vorgehensweisen. Zur weiteren Behandlung seien diese aber zu ungenau. „Für die Messung des Blutzuckers gibt es unzählige Geräte, aber keine Methode läuft unblutig ab. Man muss sich immer piksen“, erklärt der Diabetologe.

Die Behandlung

Ist die Diagnose gestellt, folgt eine intensive Beratung und Betreuung durch einen Diabetologen wie Brinshwitz. Bei Typ-1-Diabetikern ist die Sache schnell klar. „Hier hilft nur die Gabe von Insulin, da der Körper ja kein eigenes mehr produziert“, so der Facharzt. Bei Typ-2-Diabeti-

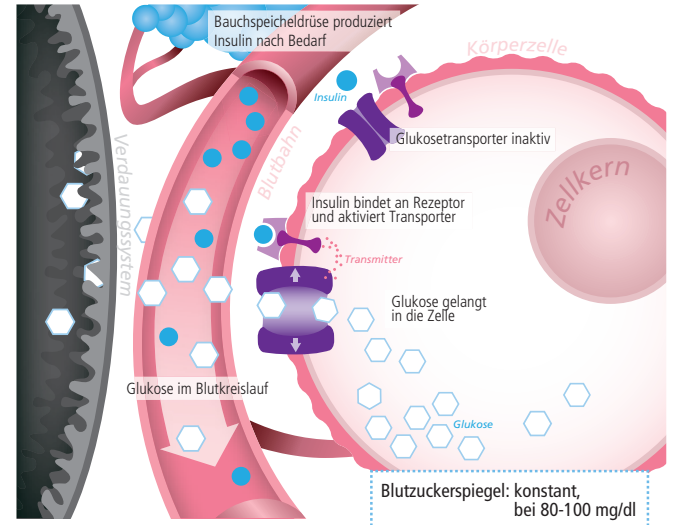
kern werde zuerst versucht, die Krankheit mit anderen Methoden zu bekämpfen: „Mit Bewegung und einer Ernährungsumstellung ist manchen schon direkt geholfen, je nachdem wie weit fortgeschritten der Diabetes bereits ist“, sagt Brinshwitz. Ein Großteil der Typ-2-Diabetiker sei zudem Übergewichtig, und es gilt, je mehr Gewicht, umso höher ist der Zucker. Also muss das Gewicht reduziert werden. „Das ist häufig gar nicht so einfach. Denn 50 Prozent des eigenen Körpergewichts ist genetische Veranlagung. Wer also dicke Eltern hat, neigt selbst auch dazu dick zu werden“, erklärt der Diabetologe. Im wirklichen Leben sei Abnehmen eine schwierige Angelegenheit. „Die meisten Menschen wissen, wie man sich gesund ernährt: Weniger Fast-food, mehr Vollkornprodukte, viel Obst und Gemüse, keine Softdrinks und Fertigprodukte“, sagt Brinshwitz. Das Problem sei auch nicht das Wissen, sondern die Umsetzung. Wenn über die Bewegung und die Ernährung nichts erreicht wird, wird der Diabetes-Erkrankung mit Medikamenten begegnet. „Viele Menschen denken ja, wenn sie einmal Medikamente nehmen, nehmen sie immer Medikamente. Aber auch das stimmt nicht. Oft ist zum Beispiel die Insulingabe nur vorübergehend“, betont der Arzt.

Die Prävention

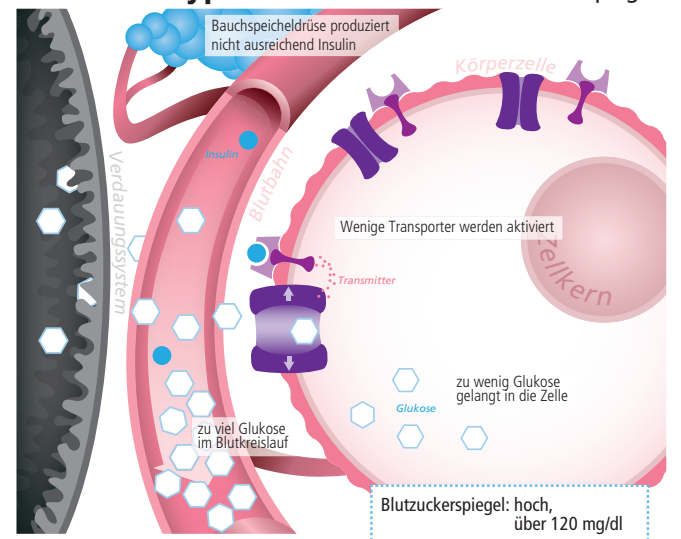
Deshalb sei es so wichtig, bereits rechtzeitig mit der Vorsorge zu beginnen, um die Krankheit frühzeitig zu erkennen und ihr entgegenwirken zu können. „Ab 35 Jahren steht einem eine Vorsorgeuntersuchung zu, bei der die verschiedensten Dinge festgestellt werden können. Unter anderem auch, ob man an Typ-2-Diabetes erkranken könnte“, berichtet Brinshwitz. Wenn Zucker in der Familie liege, sei es sinnvoll, bereits als Kind mit dem Sporttreiben zu beginnen, damit die Bewegung selbstverständlich sei. „Man muss sich klarmachen, dass Diabetes keine leichte Erkrankung ist, sondern oft eine große Leidensgeschichte mit sich bringt“, so der Facharzt: Bluthochdruck, Blindheit, Nierenversagen, Nervenschäden, diabetisches Fuß-Syndrom. In der Gesellschaft werde die Krankheit oft bagatellisiert. „Die meisten Diabetiker sterben nicht an einer Unter- oder Überzuckerung, sondern an einer Folgeerkrankung wie Herzinfarkt und Schlaganfall“, warnt der Diabetologe.

Zuckerabbau

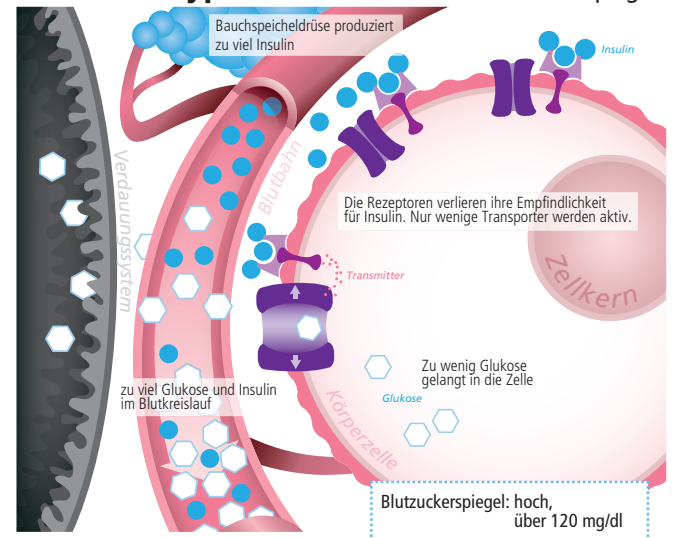
bei einem gesunden Menschen



Diabetes Typ 1 führt zu erhöhtem Blutzuckerspiegel



Diabetes Typ 2 führt zu erhöhtem Blutzuckerspiegel



Quelle: apotheker-umschau Grafik: Sven Geske Oberhessische Presse

Die Grafik zeigt, wie Glukose (Zucker) mit Hilfe des Insulins bei Gesunden (oben) aus dem Blut in die Körperzellen gelangt. Beim Typ-1-Diabetes mangelt es an Insulin, so dass keine Glukose mehr in die Zelle kommt. Beim Typ-2-Diabetes wird zu viel Insulin produziert, so dass die Rezeptoren unempfindlich werden.

HINTERGRUND

Die Diabetesformen

- Der **Diabetes mellitus** – auch Zuckerkrankheit genannt – ist eine Stoffwechselstörung, bei der die Blutzuckerwerte dauerhaft zu hoch sind. Diese Stoffwechselstörung kann unterschiedliche Ursachen haben. Man unterscheidet zwischen zwei Typen:
- Der **Typ-1-Diabetes** ist durch einen Verlust der insulinproduzierenden Zellen bedingt. Die Folge: Dem Körper steht nur noch wenig bis gar kein eigenes Insulin zur Verfügung. Das fehlende Hormon Insulin muss gespritzt werden.
- Beim **Typ-2-Diabetes** produziert der Körper – zumindest in der Anfangsphase – noch viel Insulin. Allerdings ist die Empfindlichkeit der Körperzellen auf das Hormon herabgesetzt. Das heißt die Zellen sind insulinresistent, sie können nicht mehr richtig auf Insulin reagieren. Die Folge davon ist, dass das körpereigene Insulin nicht mehr ausreicht, um den erwünschten Effekt zu erzielen.
- Der **Schwangerschaftsdiabetes** – auch Gestationsdiabetes genannt – ist die häufigste Stoffwechselerkrankung während einer Schwangerschaft. Man versteht darunter einen Diabetes (Typ 2), der während einer Schwangerschaft beginnt oder währenddessen erstmals entdeckt wird.
- Ein Diabetes kann grundsätzlich auch durch **Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse** oder bei bestimmten **genetischen Störungen** auftreten. Auch manche Medikamente, insbesondere Kortison, können an der Entstehung eines Diabetes beteiligt sein.



Diabetologe Dr. Mathias Brinshwitz zeigt im Schulungsraum seiner Marburger Praxis eine Schale mit frischem Obst und Gemüse, das für Diabetiker geeignet ist. Foto: Katharina Kaufmann