

Mit Diabetes leben – worauf es ankommt

Was ist der Unterschied zwischen Typ 1 und Typ 2? Was taugen die Sensoren und wem hilft eine Insulinpumpe?

Paris macht Druck bei E-Scootern – Hamburg auch?

Paris/Hamburg. Unfälle, herumliegende Roller, Verkehrsverstöße – wie in Hamburg wächst auch in Paris der Frust über die missbräuchliche Nutzung der E-Scooter. In der französischen Hauptstadt gibt es so viel Kritik an den Elektrorollern, dass die Verwaltung über ein Verbot nachdenkt. Um dem zuvorzukommen, haben die Anbieter nun ihre Regeln verschärft: So müssen Benutzer bei der Registrierung ihren Ausweis einscannen. Das soll sicherstellen, dass nur Erwachsene die Scooter nutzen, zudem sollen die Verursacher bei Regelverstößen leichter identifiziert und von der Vermietung ausgeschlossen werden. Außerdem erhalten die Gefährte Nummernschilder, damit Verkehrsverstöße leichter zu verfolgen sind. Vermieter stocken ihr Personal auf, um ungenutzt auf Bürgersteigen und Plätzen herumliegende Scooter schneller wegzuräumen.

Gute Anregungen auch für Hamburg, wo die E-Scooter viele Gemüter erzürnen? Schön wär's, mag sich auch der eine oder andere in der Stadtverwaltung denken, aber rechtlich unmöglich. Anders als in Frankreich vergibt Hamburg keine Lizenzen oder Konzessionen an die E-Scooter-Anbieter. Das Hamburgische Obergericht bewertet die Nutzung öffentlicher Wege als Gemeingebrauch. Die Leihroller sind deshalb in der Hansestadt nicht genehmigungspflichtig und ein Abstellen im öffentlichen Raum grundsätzlich erlaubt, sofern sie nicht verkehrgefährdend oder -behindernd aufgestellt werden, heißt es auf Anfrage aus der Verkehrsbehörde. Hamburgs Verwaltung hat also keinen solchen Hebel wie die Pariser.

Die Hansestadt hat mit den Anbietern eine freiwillige Vereinbarung getroffen, in der Regelungen zum Parken und zur Begrenzung der Roller auf 1000 pro Anbieter innerhalb des Rings 2 enthalten sind. Parkverbotszonen sollen verhindern, dass Roller an sensiblen oder sehr bevölkerten Orten abgestellt werden. Die Bezirke haben in Hamburg aktuell insgesamt 19 feste Abstellflächen in den Bezirken Altona (u.a. Sternschanze) sowie in Hamburg-Mitte (Jungfernstieg) eingerichtet. Auch in Eimsbüttel wird derzeit die Einrichtung von Abstellzonen geprüft. *inga*



Kennt sich mit der „Zuckerkrankheit“ aus: Christiane Krings ist Diabetologin am Asklepios Westklinikum Hamburg.

THORSTEN AHLF

Vanessa Seifert

Hamburg. Was denn eigentlich „schlimmer“ sei, Diabetes Typ 1 oder Typ 2? Das werde sie hin und wieder schon gefragt, erzählt Christiane Krings, Fachärztliche Leiterin der Abteilung für Diabetologie am Asklepios Westklinikum Hamburg. Die Antwort der Expertin darauf lautet immer: „Schlimmer, das kann man so gar nicht sagen. Es handelt sich ja um zwei ganz unterschiedliche Erkrankungen, die allerdings die gleiche Folge haben – erhöhten Blutzucker.“

Es gibt Patienten, die selbst gar nicht merken, dass sie gleich unterzuckern.

Christiane Krings, Diabetologin

Während der „Altersdiabetes“ Typ 2 recht weit verbreitet sei, komme der Typ 1, der häufig im Kindesalter oder bei Jugendlichen diagnostiziert werde, vergleichsweise selten vor. Nur etwa 350.000 Menschen sind in Deutschland davon betroffen. „Bei Typ 2 liegt eine gestörte Insulinwirkung vor. Bei Typ 1 hingegen wird erst gar kein Insulin mehr produziert. Aus bisher noch ungeklärten Gründen fängt das körpereigene Abwehrsystem irgendwann damit an, die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zu zerstören.“ Seien nur noch etwa 20 Prozent dieser Zellen übrig, komme es zu den typischen Symptomen: dauerhafter Durst, häufiger Harndrang, Müdigkeit, Infektanfälligkeit. „Die Erkrankung kommt gehäuft bei jungen Patienten vor, kann prinzipiell aber in jedem Alter auftreten“, so die Expertin.

Nach der Diagnose gehe es darum zu lernen, wie man mit der Erkrankung, die im Volksmund oft als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet werde, gut leben könne, sagt die Diabetologin, die erwachsene Patienten in einem „multiprofessionellen Team“ diesbezüglich schult. „Einer der Kern-

punkte auf unserer Schulungsstation ist natürlich das Spritzen. Das müssen auch schon Kinder lernen, denn Insulin lässt sich leider nicht schlucken und über Pillen zuführen.“ Die Nadeln seien mittlerweile immerhin so dünn und fein geschliffen, dass der Einstich kaum noch zu spüren sei. Überhaupt habe sich viel getan in den vergangenen Jahrzehnten, so seien die derzeit auch im Fernsehen viel beworbenen Sensoren zur Blutzuckermessung, die den aktuellen Wert sofort aufs Smart-

phone des Patienten übertragen und eine Verlaufskurve anzeigen, eine „sehr sinnvolle Innovation“.

„Vorher musste man sich regelmäßig in den Finger piksen und einen Tropfen Blut entnehmen. Klar, daran gewöhnt man sich, aber angenehm wird es nie.“ Und: Man könne immer nur den aktuellen Wert, nie die Tendenz. Der Sensor, der jeweils zehn bis 14 Tage beispielsweise am Oberarm liege, melde aber beispielsweise auch eine drohende Unterzuckerung, die häufigste Komplikation der „Zuckerkrankheit“: „Die Betroffenen schwitzen dann oft stark, zittern, haben womöglich Probleme zu sprechen und einen Satz zu Ende zu formulieren. Und tatsächlich gibt es auch Patienten, die manchmal selbst gar nicht merken, dass sie gleich unterzuckern. Sie müssen besonders gut auf sich achten und lernen, wie man eine Unterzuckerung vermeidet und vor allem richtig behandelt“, sagt Christiane Krings, die zuletzt Biologie studierte und sich dann für die Medizin entschied, weil sie doch mehr Kontakt zu Patienten wünschte.

Medizin-Podcast



„Die digitale Sprechstunde“ ist die erfolgreiche Gesundheits-Gesprächsreihe von Hamburger Abendblatt und Asklepios. Jede Woche erklärt ein Experte im Gespräch mit Moderatorin Vanessa Seifert ein Krankheitsbild und gibt Auskunft über Vorsorge und Möglichkeiten der Therapie.

Die aktuelle Folge und alle bisherigen Episoden hören Sie kostenfrei auf www.abendblatt.de/digitale-sprechstunde oder richten Sie die Kamera Ihres Smartphones oder Tablets auf diesen QR-Code, so werden Sie automatisch zu diesem Podcast geführt.

In der nächsten Folge in der kommenden Woche geht es um ein neues spannendes Thema.

Auch Spitzensport ist mit Diabetes möglich – Beispiel Alexander Zverev

Spezielle Lebensmittel für Diabetiker, wie noch in den 1970er- und 1980er-Jahren üblich, gebe es heute nicht mehr. „Diabetiker können sich ganz normal ernähren, wir empfehlen eine gesunde Mischkost“, sagt die Spezialistin. „Die hohe Kunst für Diabetiker ist es, einschätzen zu lernen, wie viel Insulin man für welches Essen spritzen muss. Das ist ein wichtiger Schulungsinhalt, es braucht ein bisschen Routine.“ Eine Hilfe könnten Insulinpumpen sein, die im Prinzip jeder bedienen könne. „Das ist nicht schwieriger als die Bedienung eines Smartphones. Aber Menschen, die nicht gern etwas am Körper tragen, scheuen vielleicht eine solche Pumpe.“

Und was ist mit Sport? „Kann man unbedingt weiterreiben“, sagt Christiane Krings. Tennisprofi Alexander Zverev spielt als Typ-1-Diabetiker an der Weltspitze, Gewichtheber Matthias Steiner war weltweit erfolgreich. „Auch da gilt: Man muss den eigenen Körper sehr gut kennen.“

Anzeige

48. Woche. Gültig ab 30.11.2022

REWE Dein Markt

Deine Nikolaus-Auswahl – auch beim Preis.

Lindt Weihnachtsmann
je 70-g-St.
(1 kg = 24.14)

Aktion
1,69

Spanien: Bio Clementinen
Sorte: siehe Etikett, Kl. II,
je 1-kg-Netz

Aktion
2,22

Spanien: Cherrytomate
»Sarita«, Kl. I,
je 225-g-Schale
(1 kg = 3.91)

Aktion
0,88

Le Gruyère AOP
Schweizer Hartkäse,
mind. 49% Fett i.Tr.,
je 100 g

Aktion
2,49

Steinhaus Krustenbraten
oder Krustenbraten
Thymian-Honig
Haltungsform 2,
je 100 g

Aktion
1,79

Duplo
je 10 x
18,2-g-Pckg.
(1 kg = 8.19)
oder **Hanuta**
je 10 x 22-g-Pckg.
(1 kg = 6.77)

Aktion
1,49
1,35
1 kg = 7.42/6.14

Kinder Überraschung-Ei
Maxi
versch. Sorten,
je 100-g-St. (1 kg = 27.90)

Aktion
2,79

Ferrero Küsschen
Klassik
20x

Aktion
2,22

Mon Chéri
je 157-g-Pckg.
(1 kg = 12.68)

Aktion
1,99

Graf Rudolf Quelle
versch. Sorten,
je 12 x 1-l-Fl.-Kasten
(1 l = 0.27)
zzgl. 3.30 Pfand

Aktion
3,29

Nordlicht Landbier mild
je 20 x 0,33-l-Fl.-Kasten
(1 l = 1.35)
zzgl. 3.10 Pfand

Aktion
8,88

Sensationspreis

Hohes C Saft
versch. Sorten,
aus Konzentrat,
je 1-l-Fl.
zzgl. 0.25 Pfand

Sensationspreis
0,97

Exklusiv bei REWE mit

Wöchentlich mehrfach punkten.

25 FACH PUNKTE beim Kauf von GEROLSTEINER PRODUKTEN im Gesamtwert von über 2 €*

*Die Punktegutschrift kann erst ab einem Mindestumsatz von 2 € (ohne Pfand) in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden. Angebote sind bis zum 04.12.2022 gültig. (Mobile) PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Alle Abbildungen beispielhaft.

REWE Markt GmbH, Domstr. 20 in 50668 Köln, Namen und Anschrift der Partnermärkte findest du unter www.rewe.de oder der Telefonnummer 0221 - 177 397 77. Unser Unternehmen ist Bio-zertifiziert durch DE-ÖKO-006.

Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht.

In vielen Märkten Montag – Samstag bis 22 Uhr geöffnet. Beachte bitte unseren Aushang am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CENTER. Die REWE-App Alle Angebote immer dabei. rewe.de