



PRAXIS DR. MED. CHRISTOPH HORN

HAUSÄRZTLICHER INTERNIST
ERNÄHRUNGSMEDIZINER (DGE)
GELBFIEBERIMPfstELLE

Süß wie Honig!

Diabetes mellitus ist eine Erkrankung des Kohlehydratstoffwechsels oder besser des Zuckerstoffwechsels.

Man unterscheidet hauptsächlich zwei Arten von Diabetes:

- Diabetes mellitus Typ I, auch früher jugendlicher Diabetes genannt, der auf einen Mangel an Insulin zurückzuführen ist und Insulinspritzen erfordert.
- Diabetes mellitus Typ II, auch gerne als Altersdiabetes bagatellisiert und unterschätzt, kann zunächst mit einer Veränderung der Lebensweise behandelt werden: richtiges Essen und Trinken, mehr Bewegung.

Türöffner Insulin

Zucker gelangt aus Ihrem Darm ins Blut. Insulin wird in Ihrer Bauchspeicheldrüse produziert. Nach dem Schlüssel-Schlossprinzip öffnet das Hormon Insulin sozusagen die Tür zur Körperzelle für die Zuckermoleküle. Im Zellinneren wird aus dem Zucker Energie für Ihre Zelle gewonnen.

Beim Typ II-Diabetiker funktioniert der Türöffner (Schlüssel) Insulin nicht mehr richtig. Die Türe geht nicht auf. Die Folge ist: Kein Zucker in der Zelle, keine neue Energie.

Sie leiden unter Erschöpfungszustände und sind ständig durstig. Der Zucker staut sich in den Gefäßen, steigt an und schädigt Ihre Gefäße und Organe. Wenn dann bei zu hohem Blutzucker Zucker in den Urin gelangt, entsteht die *süße Harnflut*.

Kann es auch Sie treffen?

Sie haben ein erhöhtes Risiko an Diabetes mellitus Typ II zu erkranken, wenn

- in Ihrer Familie diese Krankheit gehäuft aufgetreten ist.
- Sie wenig Bewegung haben, sich zu fett- und kalorienreich ernähren und übergewichtig sind.

Das tun wir für Sie

Wenn ein Verdacht auf Diabetes mellitus Typ II vorliegt oder Sie zu einer Risikogruppe gehören, dann führen wir folgende Untersuchungen durch:

Sie werden für Blutzuckeruntersuchungen nüchtern, für Urinuntersuchung nach dem Frühstück in die Praxis einbestellt.

Wenn bei Ihnen ein erhöhter Zucker festgestellt wird, messen wir den Blutzuckerlangzeitwert (HbA1C), der die durchschnittlichen Blutzuckerwerte der letzten vier Wochen widerspiegelt. Liegt der Wert zu hoch, muss die Zuckerkrankheit besser eingestellt werden.

Von einem geänderten Diabetes mellitus Typ II spricht man bei einem Nüchternblutzuckerwert ab 125mg/dl in Kombination mit einem Wert über 180 ml/dl nach dem Frühstück.

Im Zweifelsfall und in der Schwangerschaft hilft der Blutzuckerbelastungstest weiter.

Auf die Einstellung kommt es an

Wenn Sie Diabetes mellitus Typ II haben, dann ist der erste Schritt die gute Einstellung Ihres Blutzuckerspiegels.

Unsere Praxis nimmt seit 2003 am Disease-Management-Programm für Diabetes mellitus Typ II teil und ist zur Durchführung der Medias 2-Schulung für nicht-insulinpflichtige Patienten berechtigt.

Die Betroffenen werden umfassend über ihre Erkrankung informiert und es werden ihnen Wege im Umgang mit der Erkrankung aufgezeigt.

Im Vordergrund steht eine adäquate Anpassung der eigenen Lebensgewohnheiten. Dabei spielt die richtige Ernährung und ausreichende Bewegung eine große Rolle. Übergewichtige Patienten, die an Diabetes mellitus Typ II leiden, können ihren Blutzuckerspiegel durch Abnehmen verbessern.

Schlagen hier Änderungen der Lebensgewohnheiten nicht an oder nicht ausreichend an, können Medikamente oder später eine Insulintherapie helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden oder hinauszuzögern.

Unsere Termine

Jeden ersten und dritten Montag des Monats von 19-20.30 Uhr.

Bitte bringen Sie mit

Sie bekommen die erforderlichen Unterlagen von uns gestellt.

Um rechtzeitige Anmeldung beim Praxisteam wird gebeten.

Warum es sich lohnt, mitzumachen

Diabetes mellitus, besonders die sogenannte Altersdiabetes, ist eine ernst zu nehmende Krankheit. Bei unzureichender oder fehlender Behandlung kann sie schwerste Gesundheitsstörungen verursachen, wie zum Beispiel:

- Blindheit
- Schlaganfall
- Herzinfarkt
- künstliche Niere
- Diabetes-Fuß als Folge von Gefäßkrankheiten und Nervenstoffwechselstörungen

Für die unmittelbare Zukunft ist zusätzlich die Beratung von insulinpflichtigen Diabetikern und Schwangeren geplant.

Über Ihr Interesse und Ihr Kommen freut sich

Ihr Dr. Christoph Horn und Team

Kontaktdaten

Dr. med. Christoph Horn

Hausärztlicher Internist
Ernährungsmediziner (DGE)
Gelbfieberimpfstelle

Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitsvorsorge, Ernährungsmedizin, Schulung für Hypertonie und Diabetes, Impfberatung.

Tägermoosstraße 1
D-78462 Konstanz

Tel +49 (0) 7531 230 60 priv. 633 19

Fax +49 (0) 7531 182 75

info@arztpraxis-horn.de

www.arztpraxis-horn.de

Impressum

Herausgeber: Dr. med. Christoph Horn, Konzept: pr-haus · Anna Falduto

Text: pr-haus · Anna Falduto, Dr. med. Christoph Horn und Evelyn Horn

Gestaltung: Büro für Gestaltung seite4 · Jenny Horn