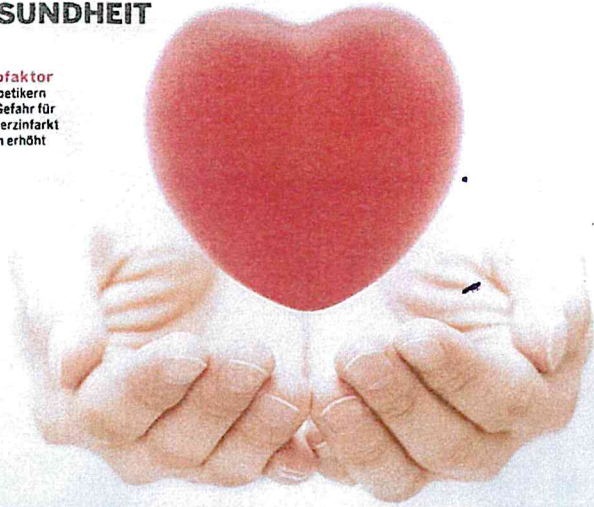


Risikofaktor  
Bei Diabetikern  
ist die Gefahr für  
einen Herzinfarkt  
deutlich erhöht



# Herzrisiko DIABETES

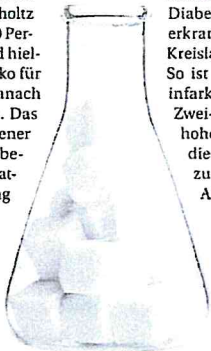
Hohe **Blutzuckerwerte** schädigen auf Dauer eine Reihe von Funktionen des Körpers. Wie Sie Ihr Risiko erfolgreich senken können

**D**iabetes? Ich doch nicht! So denken viele - und irren allzu oft. Das zeigt die KORA-Studie der Universität Duisburg-Essen und des Helmholtz Zentrums München: 2000 Personen, die sich für gesund hielten, sollten selbst ihr Risiko für Diabetes einschätzen. Danach folgte ein Blutzuckertest. Das Ergebnis: 74 Prozent jener Personen, bei denen Diabetes neu entdeckt wurde, hatten zuvor ihre Gefährdung als gering eingestuft.

Offensichtlich wird die Zuckerkrankheit noch immer unterschätzt. So steigt seit Jahren die

Zahl der Neuerkrankungen. Waren im Jahr 2009 noch 8,9 Prozent der gesetzlich Versicherten betroffen, waren es 2015 bereits 9,8 Prozent. Das Fatale: Diabetes ist Auslöser von Folgeerkrankungen, die meist das Herz-Kreislauf-System betreffen. So ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall um das Zwei- bis Dreifache erhöht. Denn hohe Blutzuckerwerte schädigen die Gefäßwände, und es kommt zu Ablagerungen - die auch als Arteriosklerose bekannt sind.

**Zu viel Zucker**  
Blutgefäße, Nerven und viele Organe leiden unter einem erhöhten Blutzuckerspiegel



## 7 Millionen

Deutsche haben Diabetes

„Ein typisches Beispiel sind unsere Herzkranzgefäße“, sagt Prof. Curt Diehm, Kardiologe und Ärztlicher Direktor der Max Grundig Klinik in Bühl. „Durch sie fließt das Blut, das unser Herz versorgt. Sind diese Gefäße verengt, sind wir weniger leistungsfähig und stärker gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden.“ Ist hingegen die Blutversorgung der Hirngefäße gestört, droht ein Schlaganfall. Hinzu kommt, dass nach einem Schlaganfall auftretende Behinderungen bei Diabetikern deutlich schlechter abklingen. Auch der Verlauf ist häufiger tödlich.

### Blind durch Blutzucker

Eine gestörte Durchblutung kann an vielen Stellen Schaden anrichten - etwa eine Störung der Filterfunktion der Nieren nach sich ziehen. Nach wenigen Jahren kann das Organ auch komplett versagen. Sind die Gefäße der Netzhaut im Auge betroffen, bemerken viele Diabetiker diese sogenannte Retinopathie anfangs meist gar nicht. Später wird oft von dunklen Flecken oder Lichtblitzen im Sichtfeld berichtet. Ein Alarmsignal, denn in der Folge kann es zu einer Ablösung der Netzhaut und sogar zur völligen Erblindung kommen.

Bleibt Diabetes über einen längeren Zeitraum unerkannt oder ist der Stoffwechsel des Patienten schlecht eingestellt, treten häufig auch Schäden an den Nerven auf. Die Wahrnehmung von Berührungen oder Schmerzen ist dadurch eingeschränkt - häufig zu beobachten an den Füßen. Eine dramatische Kettenreaktion kann damit in Gang kommen. Denn diese Verletzungen werden häufig spät oder gar nicht bemerkt. Durch die schlechtere Durchblutung ist auch das Immunsystem oft nicht mehr stark genug, Infektionen zu bekämpfen. Reicht die Behandlung mit Antibiotika nicht aus, bleibt bei so einem diabetischen Fuß manchmal nur die Amputation als letzte Möglichkeit.

### Arginin schützt Arterien

Eine effektive Diabetesbehandlung (etwa mit Metformin zur Blutzuckersenkung) ist entscheidend, um derartige Folgeerkrankungen zu vermeiden. Außerdem zeigen Untersuchungen, dass natürliches Arginin eine wichtige Schutzfunktion



**Körperlich aktiv**  
Ein flotter Spaziergang im Grünen verbessert den Zuckerstoffwechsel

für die Gefäße erfüllt: Aus der Aminosäure wird im Körper ein regulierender Botenstoff gebildet, der die Arterien weitet und sie so vor Ablagerungen schützt. Gerade bei Diabetes wird der Argininbedarf durch die Nahrung häufig nicht mehr genügend gedeckt. In solchen Fällen kann dieser Mangel durch zusätzliche Einnahme von Arginin ausgeglichen werden. Eine neue klinische Studie zeigt: Nach einer dreimonatigen Einnahme der Kombination aus Arginin, Vitamin B6, Vitamin B12 und Folsäure (Prüfpräparat: „Telcor Arginin Plus“, rezeptfrei, Apotheke) verbessert sich die Gefäßfunktion und damit die Durchblutung deutlich. Auch die Blutdruckwerte der Studienteilnehmer konnten sichtbar verringert werden.

Viel Bewegung ist ein weiterer bedeutender Baustein für ein funktionierendes Herz-Kreislauf-System. „Ein Schrittzähler ist dabei eine gute Hilfe“, so Prof. Curt Diehm. „Bemühen Sie sich, jeden Tag rund 10.000 Schritte zu machen. Das sind etwa sieben Kilometer.“ Außerdem sollten Betroffene darauf achten, Normalgewicht zu erreichen. Eine fettreduzierte, ausgewogene Ernährung ist dabei eine enorme Hilfe. **ALEXANDER WEIS**