

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

**Artikel:** Zuckersüßes Blut und die (bitteren) Folgen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557777>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Zuckersüßes Blut und die (bitteren) Folgen

**Diabetes mellitus, volkstümlich auch Zucker genannt, ist eine chronische Stoffwechselstörung, die immer durch einen stark erhöhten Zuckergehalt des Blutes gekennzeichnet ist. Sie ist (im strengen Sinn) nicht heilbar und muss selbst in (zunächst) milden Fällen behandelt werden. Erbfaktoren spielen eine grosse Rolle, doch kann der Patient viel dazu beitragen, um fast normal und «bedingt» gesund leben zu können.**

Der Zucker, um den es geht, heisst Glukose, besser bekannt unter der Bezeichnung Traubenzucker. Glukose ist einer der wichtigsten Energieträger, manche Organe, darunter das Gehirn, versagen schnell ihren Dienst, wenn sie nicht mit einer Mindestmenge an Traubenzucker versorgt werden. Die Aufnahme und Verwertung der Glukose wird u.a. von verschiedenen Hormonen beeinflusst: Glukagon, Adrenalin und Kortison erhöhen den Blutzucker, Insulin ist der einzige Botenstoff, der den Blutzucker senkt.

Im gesunden Stoffwechsel ist der Glukoseanteil im Blut konstant. Dafür sorgt das Hormon Insulin, das je nach Bedarf von der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ausgeschüttet wird. Wenn es an Insulin mangelt, steigen die Blutzuckerwerte auf unkontrolliert hohe Werte an.

## Diagnose Diabetes

Die sehr alte griechische Bezeichnung Diabetes bedeutet *Durchfluss*, und das erst im 17. Jahrhundert zugefügte lateinische Wort mellitus wird mit *honigsüß* übersetzt. Die Krankheitsbezeichnung verweist nicht nur auf den häufigen Harndrang von Diabetikern, sondern auch auf die Zuckerausscheidung im Urin.

Die wichtigsten Formen des Diabetes mellitus sind die Typen I und II. Beim Typ-I-Diabetes (auch jugendlicher Diabetes) produziert die Bauchspeicheldrüse (fast) kein Insulin mehr. Im allgemeinen bedeutet das, dass das dramatische Ansteigen der Blutzuckerwerte

nur durch das lebenslange Spritzen individuell abgestimmter Insulindosen verhindert werden kann.

Der Diabetes vom Typ II (auch Alters- oder Erwachsenendiabetes) ist die häufigste Form, und mit ihr wollen wir uns hier insbesondere beschäftigen. Dabei ist zunächst nicht der Insulinmangel das Entscheidende, sondern die Insulinresistenz. Was heisst das? Zu Beginn des Typ-II-Diabetes findet sich die oft scheinbar paradoxe Situation, dass zuviel Insulin vorhanden ist und die Blutzuckerwerte trotzdem zu hoch sind, weil die Zellen das Insulin nicht verwerten können. Infolgedessen bleibt das Hormon im Blut und wird erst oberhalb einer bestimmten Grenze, die man auch als Nierenschwelle bezeichnet, mit dem Harn ausgeschieden. Die Nieren müssen den quasi unverwerteten Zucker verdünnen und entziehen dazu dem Körper Wasser. So ist es leicht einzusehen, dass starker Durst und häufiges Wasserlassen zu den wichtigsten Symptomen des beginnenden Diabetes gehören. Entwickelt sich eine Insulinresistenz, versucht die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin auszuschüttten, um den Blutzuckerspiegel niedriger zu halten.

## Diese Anzeichen können auf Diabetes Typ II hinweisen:

- Diabetes in der Familie
- Übergewicht
- Müdigkeit nach den Mahlzeiten
- anhaltender Durst
- häufiges Wasserlassen
- Potenzprobleme
- Juckreiz (Genitalien)
- schlecht heilende Wunden
- Sehstörungen
- Zahnfleischentzündungen
- längere Einnahme von Medikamenten wie Kortison, bestimmte harntreibende Mittel, Ovulationshemmer, Psychopharmaka, Schmerz- und Rheumamittel

Das geht so lange, bis das Pankreas durch die ständige Überlastung erschöpft ist, und die Insulinproduktion zunehmend sinkt. Durch den Energiemangel und Wasserentzug werden alle Körperzellen geschwächt und arbeiten nur noch auf Sparflamme. Die Folgen sind Müdigkeit, Verschlechterung des Allgemeinbefindens und Beeinträchtigung der nervlichen und geistigen Funktionen. Bei gut eingestelltem Blutzucker können die Krankheitsfolgen aber nicht nur gestoppt, sondern sogar wieder rückgängig gemacht werden.

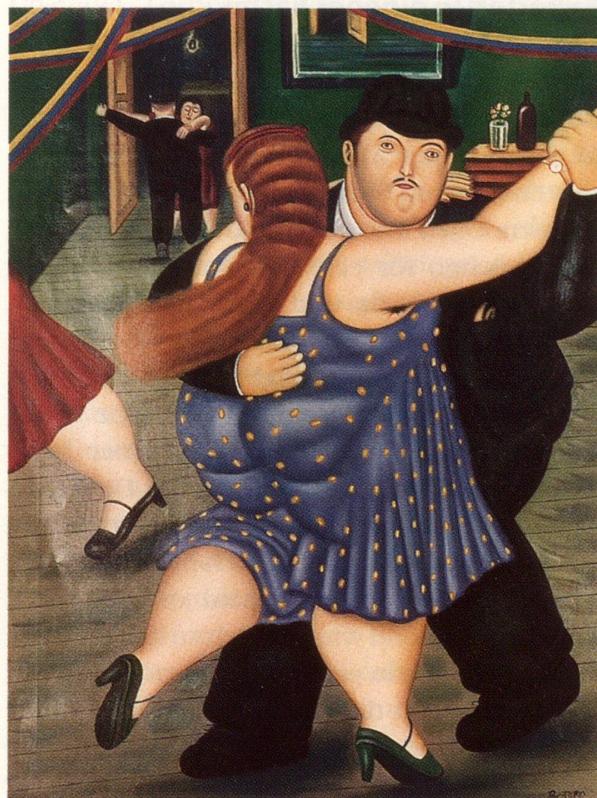
### Schleichende Entwicklung

Während sich die Auswirkungen des Diabetes Typ I recht schnell und sehr deutlich bemerkbar machen, beginnen sie beim Typ II meist unterschwellig und langsam, so dass die Krankheit über Jahre unerkannt bleiben kann.

In der Schweiz rechnet man mit 250 000 Diabetikern, in Deutschland mit vier Millionen. Von 100 Patienten sind etwa 90 von Typ II der Zuckerkrankheit betroffen. Ungleicherweise wird der sogenannte Alterszucker oft viel zu sehr verharmlost. Dabei führt unbehobelter bzw. unerkannter Diabetes nicht nur zu einer höheren Anfälligkeit für Infekte und einer allgemeinen Schwächung des Bindegewebes der Haut und der inneren Organe, sondern auch dazu, dass sich Spätkomplikationen ungebremst entwickeln können. Die häufigsten und bedrohlichsten Folgen einer unzureichend behandelten Zuckerkrankheit sind neben Herz- und Hirninfarkten vor allem schwere Schäden an Gefäßen, Nieren, Nerven, Augen und Füßen.

Fettreiche, ballaststoffarme Ernährung, Übergewicht und mangelnde körperliche Aktivität - oft verbunden auch mit Lebensängsten, Dauerstress, Umweltgiften und der Einnahme bestimmter Medikamente - sind die häufigsten Ursachen des Erwachsenendiabetes, von dem hauptsächlich Menschen in der zweiten Lebenshälfte (ab 45 Jahren) betroffen sind. Meist liegt auch eine erblich bedingte Schwäche der Bauchspeicheldrüse vor, die im höheren Alter verstärkt in Erscheinung tritt. Da sich die im wahrsten Sinne des Wortes über-

wiegende Mehrheit der Diabetiker (80 bis 90 Prozent) mit zu hohem Gewicht herumplagt, ist das Leiden oft mit weiteren Symptomen wie Bluthochdruck, Gicht (Erhöhung der Harnsäure) und Störungen des Fettstoffwechsels (Cholesterin, Triglyzeride) verbunden.



Nicht nur der Maler Fernando Botero feiert die Schönheit und Lebenslust der «Dicken». Doch leider, leider hilft im Falle einer Diabetes-Erkrankung wirklich nur rigoros Abbauen des Übergewichts.

### «Bedingt» gesund

Es hat sich eingebürgert, bei Diabetikern von einem «bedingt» gesunden Leben zu sprechen. Im Klartext heißt das, dass der Patient sein augenblickliches Wohlbefinden und seine künftige Leistungsfähigkeit nur sichern kann, wenn er oder sie gewisse Bedingungen einhält. Die oberste Devise heißt: Durch gesunde Ernährung und - soweit nötig - durch Insulinzufuhr mittels Tabletten oder Spritzen den Stoffwechsel optimal einzustellen. Obwohl an der Entstehung von Diabetes Erbfaktoren beteiligt sind, spielt die Lebens- und Ernährungssituation eine genauso grosse Rolle. Wenig Be-

wegung und zu üppiges Essen führen zu Übergewicht – und dies ist der wichtigste Wegbereiter für den Ausbruch der Zuckerkrankheit, weil Fett die Insulinwirkung zusätzlich schwächt!

### Experten in eigener Sache

Idealerweise müsste jeder Diabetiker täglich ärztlich kontrolliert werden. Da das in der Praxis nicht machbar ist, muss jeder Zuckerkranke sein eigener Arzt werden und sollte (mindestens) seinen Blutzuckerspiegel regelmässig messen. Dazu muss er das Krankheitsbild, die Warnzeichen für eine drohende Entgleisung des Stoffwechsels und die entsprechenden Massnahmen kennen. Das erfordert ständige Selbstdisziplin, einen täglichen, oft zermürbenden Kleinkrieg. Denn schon kleine Veränderungen wie das Überspringen einer Mahlzeit, Stress bei der Arbeit oder im Gefühlsleben, «falsche» Fett- und Kohlenhydratmengen beeinflussen den Blutzuckerspiegel negativ. Vom Diabetes-Patienten wird oft gefordert, sich so umfassend wie möglich zu informieren, zum Fachmann in eigener Sache zu werden.

Leider sieht die Realität oft trist aus: viele Patienten sind ungenügend informiert, die Diätberatung liegt im Argen, ein Drittel der Schweizer Diabetiker nimmt keine regelmässigen Messungen vor, und bei 42 Prozent sind die Füsse länger als ein Jahr nicht kontrolliert worden. Nur wenn die Einstellung des Patienten

Verlassen Sie sich nicht auf Urin-Testverfahren (Papierstreifen, Reagenzgläser), wenn Sie den Blutzucker erstmals messen möchten. Das funktioniert nur, wenn der Blutzuckergehalt so hoch ist, dass der Zucker schon im Urin auftritt. Nur Blutproben (eventuell mehrere) geben Aufschluss über die Glukosewerte. Im Grenzbereich zwischen negativem Befund und der Diagnose Diabetes mellitus spricht man von gestörter Glukosetoleranz. Wer da schon mit der geeigneten «Diät» anfängt, hat gute Chancen, gesund zu bleiben.



und seine Betreuung durch Fachpersonen (Arzt/Ärztin, Diabetesschwester in Spitälern oder Beratungsstellen, Ernährungsberaterin) optimal ist, kann der Diabetiker ein fast normales Leben führen.

### Über Komplikationen Bescheid wissen

Betroffene müssen sich nämlich nicht nur vor akuten Komplikationen hüten, sondern auch vor Spätfolgen, die im Grunde vermeidbar wären. Durch ungewohnte körperliche Aktivität, das Auslassen einer Mahlzeit, Alkoholgenuss oder falsche Insulindosierung können sich innerhalb von Minuten zu niedrige Blutzuckerwerte (Hypoglykämie) einstellen, die Zittern, Schwindel, Schweißausbrüche und Verwirrung auslösen. Dass sich wegen einer akuten Grippe oder einer Magen-/Darminfektion, Vergessen einer Insulindosis oder Diätfehlern zu hohe Blutzuckerwerte (Hyperglykämie) entwickeln, dauert hingegen einige Stunden. Die Symptome Durst, Müdigkeit, verstärktes Urinieren und Sehstörungen bessern sich, sobald der Blutzuckerspiegel durch die richtige Behandlung wieder in die Nähe der Normalwerte gebracht wird. Ein lebensgefährliches diabetisches Koma entsteht nur durch sehr hohe Blutzuckerspiegel oder auch in Verbindung mit einer Überschwemmung des Blutes durch Fettsäuren, die in der Leber zu Ketokörpern abgebaut werden und eine gefährliche Übersäuerung nach sich ziehen.

### Folgeerkrankungen sind vermeidbar

Die Spätfolgen des Diabetes beziehen sich auf Nervenschädigungen und Durchblutungsstörungen der grossen und kleinen Gefäße. Taubheit, Kribbeln, Schmerzen, eingeschränktes Gefühl für Hitze oder Kälte, Überempfindlichkeit der Haut und Geschwürbildung betreffen in erster Linie Beine und Füsse. Problemen mit dem Herzrhythmus, der Magen- und Blasenentleerung oder der männlichen Potenz liegen meist Störungen des autonomen Nervensystems zugrunde. Über lange Zeit schlecht eingestellte Zuckerwerte erhöhen das Risiko von Grauem Star, Arteriosklerose, Infarkten und Nierenerkrankungen. Diabeti-

sche Netzhauterkrankungen sind die häufigste Ursache des Erblindens. Deshalb wird den Diabetikern geraten, regelmässig zum Augenarzt und zur Fusskontrolle zu gehen.

Die Zuckerkrankheit bleibt oft so lange unentdeckt, weil ihre Symptome «aufs Alter» geschoben werden. Wird der Diabetes früh erkannt, können derart schwierige Spätfolgen weitgehend vermieden werden. Darum lassen Sie beim Arzt einen Test machen, wenn Sie in der zweiten Lebenshälfte sind und nicht oder selten zum Gesundheits-Check gehen.

### Die ideale Ernährung für alle ist die richtige Diät

Angesichts so bedrohlicher Folgen scheint es fast wie ein Wunder, dass die richtige Ernährung in jedem Krankheitsstadium und unabhängig von eventuellen Komplikationen die Grundlage der Behandlung ist. Nicht nur die Alternativ-, auch die Schulmedizin weiss, dass jeder zweite Diabetiker durch «Selbstbehandlung» mit geeigneter Ernährung und sportlichen Aktivitäten (relativ) problemlos leben könnte. Die wichtigste Aufgabe der Diät ist, das Übergewicht abzubauen, die zweitwichtigste, einen hohen Anstieg der Glukosewerte im Blut nach einer Mahlzeit zu verhindern. In den letzten Jahren hat sich in der Diabetes-Diät viel geändert. Allzu strenge Regeln wurden ad acta gelegt, spezielle Diabetiker-Lebensmittel sind «out», das Extrakochen von faden Mahlzeiten gehört der Vergangenheit an.

Die wohl spektakulärste Neuerung ist, dass Diabetiker unter bestimmten Bedingungen nicht mehr völlig auf zuckerhaltige Produkte verzichten müssen. Doch wie bei allen anderen, die sich gesund ernähren möchten, sollte der Zuckerkonsum sehr gering sein. Im Grossen und Ganzen orientieren sich moderne Diäten in ihrer Zusammensetzung weitgehend an der vollwertigen Mischkost, die auch für Gesunde das Beste ist. Gewarnt wird lediglich vor zu grossen Portionen und ungünstiger Verteilung der Mahlzei-

ten. Fest steht, dass sich kaum eine andere Krankheit durch Ernährung so positiv beeinflussen lässt wie der Typ-II-Diabetes.

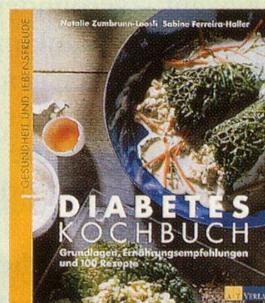
### Was die Naturheilkunde noch bietet

Die Heilkräuter Salbei, Löwenzahn, Oregano, Lavendel, Lorbeer, Birke und Hopfen haben die Eigenschaft, die Insulinwirkung zu verstärken. Pflanzen wie Ehrenpreis, Brennesselkraut, Artischocken- und Heidelbeerblätter, Schafgarbe, Walnüsse, Mariendistel, Frauenmantel, Klettenwurzel und Bohnenschalen stärken die Bauchspeicheldrüse und werden in der traditionellen Medizin vorwiegend in Teemischungen gereicht. Sie sind zur Vorbeugung geeignet, doch sollten Diabetiker, die insulinpflichtig sind, die Verwendung dieser Pflanzen mit dem Arzt besprechen, da sie die Wirkung des Hormons verändern können. In der Vorbeugung und Behandlung des Diabetes spielen auch verschiedene Vitamine und Spurenelemente eine wichtige Rolle. Das antioxidative Vitamin E, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C sowie Chrom und Zink sollten in ausreichenden Mengen zur Verfügung stehen. Auch Heilfasten-Kuren bieten immer gute Voraussetzungen zur Behandlung von Stoffwechselkrankheiten.

• IZR

Informationen durch die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft, Forchstr. 95, 8032 Zürich, Tel. 01/383 13 15 oder Dt. Diabetes-Gesellschaft, Gilsingstr. 14, D 44789 Bochum, Tel. 0234/93 09 56.

### DAS BUCH ZUM THEMA



### Diabetes-Kochbuch

Grundlagen, Ernährungsempfehlungen und 100 Rezepte von Sabine Ferreira-Haller und Natalie Zumbrunn-Loosli

Das Buch zeigt, wie gesund und trotzdem genussreich eine moderne Diabetes-Ernährung sein kann.

(AT-Verlag) sFr./DM 29.90 zzgl. Versandkosten

Bestellen Sie bei Verlag A. Vogel:  
CH: Tel. 071/333 30 35 / D: Tel. 0 75 33/40 35