

# Gesunder Lebensstil hilft, Diabetes zu vermeiden

*Ein Onkologe und ein Zahnarzt geben Tipps, wie man der Volkskrankheit ein Schnippchen schlägt*

Von Astrid Link

**SCHWAIGERN** „Deutschland gehört weltweit zu den zehn Ländern mit der höchsten Wahrscheinlichkeit, Diabetes zu bekommen. 1950 gab es hier rund 700 000 Diabetiker. 2010 waren es sieben Millionen. In zehn Jahren hat sich die Zahl verdoppelt. Jeder kann etwas dagegen tun, damit er nicht dazu gehören wird“, fasst Dr. Thomas Kuhn einige Fakten zusammen. Der Onkologe, Ernährungs- und Komplementärmediziner hält in Schwaigern einen Vortrag „für Diabetiker und alle, die es nicht werden wollen“.

**Prävention** Thomas Kuhn, Leiter des zertifizierten Brustzentrums am Stuttgarter Diakonie-Klinikum, ist auch medizinischer Leiter des Preavaris-Bodymed-Centers für Ernährungsmedizin und Prävention in Niederhofen. Der Center-Geschäftsführer Günter Zielke initiiert



Werben für Vorsorge (von links): die Zahnmediziner Kerstin Aab, Jan Felix Hartl und Alexander Mitsch sowie Dr. Thomas Kuhn, Bürgermeisterin Sabine Rotermund und Preavaris-Geschäftsführer Günter Zielke.

Foto: Astrid Link

te die Veranstaltung in der Frizhalle, in Kooperation mit der Stadt und dem Handels- und Gewerbeverein. Rund 200 Besucher sind gekommen, von denen sich viele präventiv

über „Diabetes Typ II“, die mit Abstand häufigste Diabetesform, informieren möchten. Die Erkrankung kann durch einen gesunden Lebensstil vermieden werden. „Diabetes

Typ I“ dagegen basiert auf einer genetischen Veränderung.

**Ursachen** Jahrelange Fehl- und Überernährung und chronischer Bewegungsmangel sind die Ursachen für Diabetes Typ II. Dieser wird oft erst nach Jahren erkannt, weil körperliche Beschwerden nicht sofort eintreten. Zu viele Kohlenhydrate, schlechte Fette und der Zuckerkonsum machen Leber und Bauchspeicheldrüse schwer zu schaffen. Die geben irgendwann erschöpft auf. „Fett wird nicht mehr abgebaut und landet in der Leber. Die nichtalkoholische Fettleber ist Auslöser für Diabetes und die Folgeerscheinungen, bis hin zur Krebsgefahr. 30 bis 40 Prozent der Erwachsenen in den westlichen Industrienationen leiden darunter“, erklärt Thomas Kuhn.

Die Produktion des für den Stoffwechsel lebenswichtigen Hormons Insulin ist gestört. Medikamente be-

handeln die Symptome, nicht die Ursachen. Wer nichts unternimmt, muss sich dann Insulin spritzen. Das kann man vermeiden. „Wir leben rund 15 Jahre länger, wenn wir uns richtig ernähren und Sport treiben“, sagt Thomas Kuhn und empfiehlt, die Leber mit spezieller Ernährung zunächst zu entfetten. Es sei nie zu spät, gegen Diabetes anzugehen. Dazu gehöre auch eine sorgfältige Mundhygiene.

**Alarmzeichen** Zwischen Parodontitis, also Zahnfleischschwund, und Diabetes besteht ein Zusammenhang. Die Leingartener Zahnmediziner Dr. Alexander Mitsch und Dr. Jan Felix Hartl erläutern Hintergründe und Maßnahmen. Die Entstehung bakterieller Nischen bei Zahnersatz muss verhindert werden. Häufiges Zahnfleischbluten ist ein Alarmzeichen. „Vorsorge und Früherkennung sind ganz wichtig“, sagt Mitsch.