

# Diabetes und Herz: „Jeder Schritt zählt“

**Interview.** Fachmediziner Thomas Wascher erklärt, warum ein gesunder Lebensstil für Diabetiker so wichtig ist

Menschen mit Diabetes entwickeln zwei bis vier Mal häufiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen, die keinen Diabetes haben. Warum das so ist und wie ein gesunder Lebensstil Risiken mindern kann, erklärt Thomas Wascher. Er ist Universitätsprofessor für Innere Medizin, Leiter des Fachbereichs für Diabetes am Hanusch-Krankenhaus Wien und hat den Verein *care 4 your heart* mitbegründet.

**Wie erklären Sie in wenigen Worten, was Diabetes ausmacht?**

**Thomas Wascher:** Auf Deutsch bezeichnen wir Diabetes als Zuckerkrankheit. Und damit ist schon sehr viel gesagt: Betroffene haben einen ungesund erhöhten Blutzuckerspiegel. Es gibt allerdings unterschiedliche Typen von Diabetes.

**Welche Typen gibt es?**

Wir unterscheiden in der Fachwelt vier Diabetestypen. In 90 Prozent der Fälle handelt es sich um den sogenannten Typ-2, der in etwas höherem Lebensalter auftritt und sehr häufig mit Übergewicht vergesellschaftet ist.

**Wie viele Menschen sind von Diabetes betroffen?**

In Österreich sind es zwischen 600.000 und 700.000 Menschen. Das bedeutet auch, jeder von uns kennt mindestens eine Person mit Diabetes.

**Und es trifft nicht nur ältere Menschen.**

Nein, im Durchschnitt tritt Typ-2-Diabetes im Alter von 50 bis 55 Jahren auf, aber auch jüngere Menschen erkranken daran. Meistens,



**Prof. Thomas Wascher spricht über Risiken für Diabetiker**



**Nordic Walking oder einfach öfter zu Fuß gehen: Bewegung im Alltag senkt das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Das gilt nicht nur für Diabetiker**

wenn sie besonders stark übergewichtig sind.

**Warum hat jemand zu viel Zucker im Blut?**

Unsere Bauchspeicheldrüse produziert üblicherweise bedarfsgerecht Insulin, um den Blutzucker in sehr engen Grenzen zu regulieren. Ein klassischer Typ-2-Diabetiker wird durch sein Übergewicht unempfindlich gegen das eigene Insulin. Darum muss die Bauchspeicheldrüse immer mehr produzieren, was irgendwann nicht mehr möglich ist. Und dann tritt Diabetes auf.

**Was ist der Unterschied zu Typ-1-Diabetes?**

Dieser tritt meist im Kinder- bis Jugendalter auf. Aber auch Erwachsene können daran erkranken. Typ-1-

Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung. Das Immunsystem des Körpers beginnt sich dabei wegen einer Fehlregulation gegen die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zu wehren, bekämpft und zerstört sie. Betroffene haben irgendwann keine eigene Insulinproduktion mehr. Darum sind sie zwingend von Beginn an auf die Behandlung mit Insulin angewiesen.

**Was hat der Blutzucker mit Herzgesundheit zu tun?**

Wir kennen eine Reihe Risikofaktoren für das Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßverkalkung. Blutzucker ist neben Blutdruck, Cholesterin, dem Rauchen oder der Bewegungslosigkeit einer dieser Faktoren. Menschen, die unter Diabetes leiden, haben demnach einen zu-

sätzlichen Risikofaktor für ihre Blutgefäße.

**Gibt es Möglichkeiten, dieses Risiko zu verringern?**

Zwei Punkte sollte grundsätzlich jeder beachten – unabhängig davon, ob er Diabetes hat oder nicht. Einerseits geht es darum, seine eigenen Risikofaktoren zu kennen. Also zu wissen – habe ich Bluthochdruck oder hohe Blutfettwerte, die behandelt werden sollten? Oder eben: Habe ich Diabetes und ist dieser gut behandelt? Andererseits gibt es einen gesundheitsfördernden Lebensstil – und einen gesundheitsschädlichen.

**Das heißt?**

Viele von uns führen über weite Strecken einen eher gesundheitsschädlichen Lebensstil. Sie bewegen sich zu wenig und ernähren sich zu viel. Hier kann jeder – Diabetiker oder nicht – ansetzen, um möglichst lange möglichst gesund zu bleiben.

**Was kann man jemandem mitgeben, der ein ganzes Leben lang nie Sport oder Bewegung gemacht hat, ohne ihn zu überfordern?**

Wenn ich jemandem, der nicht bewegungsaffin ist, räte, er soll jetzt gleich damit anfangen, werde ich ihn damit bestenfalls unglücklich machen. Wenn ich aber vermittele, dass es viele Formen von Bewegung gibt, die per se kein Sport sind und nicht mit Training zu tun haben, kann ich eher eine Verhaltensänderung bewirken.

**Wie macht man das?**

Indem man die Wahrheit sagt: Jeder Schritt zählt. Es gibt viele Möglichkeiten, sich auf sehr verträglichem Niveau mehr zu bewegen, ohne Sport zu betreiben. Zu Fuß gehen, Fahrrad fahren oder am Abend eine Runde spazieren, statt sich vor den Fernseher zu setzen.

**Welche Art sportlicher Bewegung würden Sie zum Einstieg empfehlen?**

Nordic Walking halte ich für eine perfekte Bewegungsart, die Betroffene sehr nahe an das Thema Sport heranbringt. Ich kann mit einem extrem niedrigen Intensitätsniveau beginnen und mich bis zu einem sehr hohen steigern.

**Sie haben den Verein care 4 your heart mitbegründet, der über Folgeerkrankungen von Diabetes aufklären will. Warum braucht es diesen Verein?**

Wir glauben, dass jede Art von Aufmerksamkeit für dieses Thema wichtig ist. Der Verein ist mit seinem Internetauftritt und seinen Aktionen ein kleines Bausteinchen, wenn es darum geht, Bewusstsein zu schärfen und den einen oder anderen Patienten zu motivieren, etwas zu verändern.

## Bewusstsein bilden – care 4 your heart

**care 4 your heart** will über das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Diabetes und Möglichkeiten aufklären, dieses zu mindern. Dazu betreibt die Initiative unter anderem eine Website. Der private Verein, der

von Experten aus Endokrinologie, Stoffwechsel und Kardiologie gegründet wurde, wird maßgeblich vom Pharmaunternehmen **Boehringer Ingelheim** unterstützt. [www.diabetesherz.at](http://www.diabetesherz.at)

## Mit den richtigen Fragen zum Arzt gehen

**Tipps.** Beim Arzt-Patienten-Gespräch sollten Diabetiker ein paar Dinge unbedingt erfragen

Gezieltes Fragen ist das Um und Auf beim Arzt-Patienten-Gespräch. Das gilt sowohl für Ärzte als auch für Patienten. Als Patient zählt es sich nicht zuletzt darum aus, sich vorzubereiten und wichtige Punkte zu notieren, bevor man zum Arzt geht.

Für Menschen, die an Typ-2-Diabetes leiden, ist es besonders wichtig, genau über ihr erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen Bescheid zu wissen. Denn je früher man seine Risiken kennt und versteht, desto eher kann man mit dem Arzt gemeinsam versu-

**Alle wichtigen Antworten zu Diabetes und Herzgesundheit gibt es beim Arztbesuch**

chen, sie zu mindern. Für ein Gespräch über den Zusammenhang zwischen Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte man beim Arzt seines Vertrauens unter anderem folgendes erfragen:

• **Vergrößert Diabetes mein Herz-Kreislauf-Risiko?**

• **Betrifft mich das bereits?**

• **Was kann ich tun, um diese Gefahr besser in den Griff zu kriegen?**

• **Wenn ich bereits Medikamente nehme, bin ich noch immer gefährdet?**

• **Wo kann ich mich weiter informieren?**

Auf der Website der Initiative *care 4 your heart* gibt es diese Fragen zum Download. Außerdem versammelt die Seite viele weitere wichtige Informationen und weiterführende Links rund um die Zusammenhänge zwischen Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

[www.diabetesherz.at](http://www.diabetesherz.at)



**schauTV**  
KURIER.AT

**Gesundheitstalk**

**Das ganze Interview heute um 12:30 Uhr auf schauTV**  
Oder Sie besuchen den Live-Stream unter [www.schau.tv](http://www.schau.tv)