

## Pressemeldung

### Diabetes-Gefahr: Zu hoher Blutzuckerspiegel! Weltdiabetes-Tag am 14. November

München, 12. November 2018 – Zucker! Die Diagnose kommt oft unerwartet. Laut BARMER Arztreport 2018 haben mittlerweile 8,6 Prozent der bayerischen Bevölkerung eine Diabetes-Diagnose. Das heißt, fast jeder Elfte hat Probleme mit seinem Blutzuckerspiegel, Tendenz steigend. Eine Ursache: Drei Viertel der Männer und vier Fünftel der Frauen in Deutschland bewegen sich laut Weltgesundheitsorganisation zu wenig. „Pro Woche sollten es mindestens 2,5 Stunden intensive Bewegung sein“, empfiehlt Dr. Claudia Wöhler, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Bayern. Neben zu wenig Bewegung gelten Tabak und zu hoher Alkoholkonsum sowie kalorienreiche Ernährung mit zu viel Zucker und Fett als wesentliche Risikofaktoren dafür, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

#### Regionale Unterschiede

In Bayern ist die Zuckerkrankheit nicht so verbreitet wie im Osten der Bundesrepublik. Deutschlandweit liegt Bayern auf Platz vier. In Ostdeutschland sind die Zahlen der an Diabetes-Erkrankten erfahrungsgemäß sehr hoch. Mittlerweile sind die Steigerungsraten in einigen östlichen Bundesländern jedoch niedriger als im Westen. So gab es die stärkste Zunahme von Diabetes im Zeitraum von 2013 bis 2017 im Saarland, während in Sachsen und Thüringen die Zahlen sogar rückläufig sind. „Das ist eine positive Entwicklung, die wir uns so auch für Bayern wünschen. Mit der Diagnose Diabetes steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenfunktions- oder Durchblutungsstörungen, Erblindungen und weiteren Krankheiten immens“, so Wöhler. „Schon kleine Verhaltensänderungen in Richtung gesunde Ernährung und ein bisschen mehr Bewegung haben eine sehr positive Wirkung auf Lebensqualität und gegen Diabetes Typ 2“, unterstreicht sie.

#### Welche Symptome können auftreten?

Bei einem unbehandelten Typ-2-Diabetes sind die Blutzuckerwerte dauerhaft erhöht. Dies ist nicht immer gleich spürbar. Ein Typ-2-Diabetes kann sich über Jahre entwickeln, ohne dass Symptome auftreten. Ist der Blutzuckerspiegel sehr stark erhöht, kann es auch zu Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit (diabetisches Koma) kommen. Ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel kann aber folgende Symptome verursachen: starkes Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit und Antriebsschwäche, Übelkeit und Schwindel.

**Landesvertretung**

**Bayern**

Landsberger Straße 187  
80687 München

[www.barmer.de/presse-bayern.de](http://www.barmer.de/presse-bayern.de)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BY](http://www.twitter.com/BARMER_BY)  
[presse.bayern@barmer.de](mailto:presse.bayern@barmer.de)

Stefani Meyer-Maricevic  
Tel.: 0800 333 004 251 131  
[s.meyer-maricevic@barmer.de](mailto:s.meyer-maricevic@barmer.de)

## Was ist Diabetes Typ 1 und 2?

Typ-2-Diabetes (Diabetes mellitus) ist eine Erkrankung des Stoffwechsels, die dazu führt, dass sich im Blut Zucker ansammelt. Ein Diabetes kann ganz unterschiedlich ausgeprägt sein: Nach der Diagnose brauchen manche Menschen nur wenig in ihrem Leben zu ändern. Schon eine geringe Gewichtsabnahme und etwas mehr Bewegung reichen für sie aus, um ihren Diabetes in den Griff zu bekommen. Andere Menschen mit Typ-2-Diabetes benötigen eine dauerhafte Behandlung mit Tabletten oder Insulin. Für sie ist es besonders wichtig, ihre Erkrankung zu verstehen und zu wissen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Es gibt zwei Haupttypen des Diabetes. Typ-1-Diabetes tritt in der Regel schon im Kindes- oder Jugendalter auf. Zu einem Typ-1-Diabetes kommt es, weil die Bauchspeicheldrüse geschädigt ist und kein oder nur sehr wenig Insulin produziert. Anders verhält es sich beim Typ-2-Diabetes. Er wird auch „Altersdiabetes“ genannt, weil er sich oft erst in einem höheren Lebensalter bemerkbar macht. Dabei wird das Insulin von den Körperzellen immer schlechter aufgenommen und verwertet. Typ-2-Diabetes ist wesentlich häufiger als Typ-1-Diabetes. Etwa 90 Prozent der Menschen mit Diabetes haben einen Typ-2-Diabetes.

