

GEMEINSCHAFTSPRAXIS

**Dr. med. Frank Siejek**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Facharzt für Arbeitsmedizin · Sport- und Tauchmedizin

**Dr. med. Simin Siejek**

Fachärztin für Innere Medizin  
Fachärztin für Arbeitsmedizin · Umweltmedizin



vivahealth



vivaprevent

**Praxis für Arbeitsmedizin,  
Arbeitssicherheit und Verkehrsmedizin**

**Dr. med. Frank Siejek**

Facharzt für Arbeitsmedizin · Allgemeinmedizin  
Verkehrsmedizin · Reisemedizin · Sicherheitsingenieur

## Diabetes mellitus

Die Erkrankung des Diabetes mellitus Typ 2 wurde auch früher Altersdiabetes oder Erwachsendiabetes genannt. Zur Diagnosestellung eines Diabetes mellitus muss heute mindestens zweimal ein erhöhter Blutzuckerwert vorliegen. Für venöses Blut liegt der Grenzwert nach den neuen Richtlinien der Deutschen Diabetesgesellschaft bei unter 100 mg/dl nüchtern bzw. unter 120 mg/dl nach Einnahme einer Mahlzeit. Die Anzahl der Menschen mit Diabetes weltweit hat sich von 110 Millionen auf schätzungsweise 250 Millionen innerhalb von nur 12 Jahren erhöht.

In Deutschland allein soll es nach Angaben der WHO im Jahre 2010 circa 10 Millionen Diabetes Erkrankte geben. Nach Schätzungen bzw. Studien soll es auch einen hohen Anteil von nicht erkannten Diabetikern geben. Wie kann das sein? Nun ganz einfach, Diabetes im Anfangsstadium tut nicht weh. Die leicht erhöhten Blutzuckerwerte führen eventuell zu einer schnelleren Ermüdbarkeit oder Konzentrationsstörungen, Patienten müssen etwas häufiger Wasserlassen als üblich. Weitere teilweise unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, ständiges Hungergefühl, Gewichtszunahme und depressive Stimmung können aufkommen.

### Wie kann ein Diabetes mellitus rechtzeitig erkannt werden?

Eine Diagnostik für diesen Bereich erscheint recht einfach. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten jedem Versicherten ab dem 35. Lebensjahr einen sogenannten Kassencheck an, welcher die Blutzuckerbestimmung sowie Zuckerbestimmung im Urin mit umfasst. Ich empfehle des Weiteren jede Möglichkeit zur Blutzuckermessung wahrzunehmen, sei es bei Aktionen in Ihrer Apotheke, sei es bei Bekannten, welche ein Blutzuckermessgerät zur Verfügung haben oder aber auch gelegentlich bei Hausarztbesuchen. Diabetes mellitus ist eine recht gut behandelbare Erkrankung.

Es besteht ein sogenanntes Stufenkonzept: auf der ersten Stufe wird eine Umstellung der Ernährung, eine Gewichtsabnahme und mehr Bewegung empfohlen.

Auf der zweiten Stufe besteht die Behandlung in der Einnahme sogenannter oraler Antidiabetika, d.h. Tabletten, die den Blutzucker senken. Auf der dritten Stufe steht dann eine Insulintherapie, meist in Form von Insulinspritzen.

Ihre Dres. med. Simin und Frank Siejek