

Diabetes früh erkennen: Warnsignale ernst nehmen

Diabetes mellitus gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten. Viele Betroffene wissen zunächst gar nicht, dass sie erkrankt sind, oft wird die Diagnose erst nach Jahren gestellt. Dabei ist eine frühe Erkennung entscheidend, um Folgeerkrankungen an Herz, Nieren, Augen oder Nerven zu vermeiden.

Typ-2-Diabetes entwickelt sich meist schleichend. Erste Anzeichen werden oft übersehen oder anderen Ursachen zugeschrieben. Zu den typischen Warnsignalen zählen ein starkes Durstgefühl, häufiges Wasserlassen, unklärlicher Gewichtsverlust, Müdigkeit oder eine erhöhte Infektanfälligkeit. Auch schlecht heilende Wunden können ein Hinweis sein. Treten diese Beschwerden häufiger auf, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.

Besonders aufmerksam sollten Menschen mit Risikofaktoren sein: Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck oder eine familiäre Vorbelastung erhöhen die Wahrscheinlichkeit deutlich. Auch das Alter spielt eine Rolle – mit zu-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

nehmenden Jahren steigt das Risiko.

Eine einfache Blutuntersuchung gibt schnell Klarheit über den Blutzuckerspiegel. Je früher eine beginnende Störung entdeckt wird, desto besser lässt sie sich durch Lebensstiländerungen positiv beeinflussen. Regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und Gewichtsreduktion können das Fortschreiten erheblich verlangsamen oder sogar verhindern.

Wer Warnsignale ernst nimmt und rechtzeitig handelt, hat die besten Chancen, lange gesund zu bleiben.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**