

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Wie das Virus eine Volkskrankheit verschlimmert – Experte warnt: Blutzucker checken!

Corona und Diabetes: Diese unheilvolle Krankheits-Kombi bereitet Medizinern zunehmend Kopfzerbrechen. Für immer mehr Patienten steht viel auf dem Spiel – mitunter sogar das Leben. Schon jetzt gehen 16 Prozent aller Todesfälle in Deutschland auf das Konto des „stillen Killers“ Diabetes. Durch Corona könnte er bald noch mehr Opfer fordern. In unserem großen Gesundheitsreport beleuchtet der renommierte Internist und Diabetes-Spezialist Professor Dr. Dr. Diethelm Tschöpe die Hintergründe.

ANDREAS BEEZ

Diabetes gehört zu den gefährlichsten Volkskrankheiten. Auf der langen Liste der möglichen Folgen finden sich lauter Horrorszenarien: vom Herzinfarkt über Schlaganfall und Erblindung bis hin zu Fußamputationen und schweren Nierenschäden. Zudem verursacht Diabetes oft Herzschwäche (siehe Test unten). „Diabetiker sterben früher – vor allem dann, wenn sich die Betroffenen nicht behandeln lassen“, warnt Prof. Dr. Dr. Diethelm Tschöpe (siehe rechts). Trotzdem wird die Erkrankung nach wie vor unterschätzt: „Etwa jeder zehnte Deutsche kennt seine Diabetes-Diagnose. Aber wir schätzen, dass weitere zehn Prozent der Bevölkerung gar nichts von ihrer Erkrankung wissen.“ Unterm Strich ist zu befürchten, dass etwa jeder fünfte Bundesbürger betroffen sein könnte. Jetzt verschärft auch noch Corona das Diabetes-Problem.

Das Sars-Cov-2-Virus versetzt Diabetologen gleich aus mehreren Gründen in Sorge:

Corona trifft Zuckerkranken besonders oft und schwer

Gut ein Drittel der Covid-Patienten mit schweren Verläufen sind Diabetiker. Sie werden öfter auf Intensivstationen behandelt, haben erhöhte Herz- und Leberenzyme, die Lungenentzündung ist ausgeprägter. Ihre Sterblichkeit kann laut britischen Daten doppelt so hoch sein, berichtet die Stiftung *Der herzkranke Diabetiker* (DHD). Zudem haben Diabetiker ein höheres Risiko, an Corona-Spätfolgen zu erkranken. Long Covid kann Lungenprobleme, chronische Müdigkeit, Leistungsabfall und Schlafstörungen auslösen.

Corona fördert Diabetes

„Die Viren können die Zellen der Bauchspeicheldrüse angreifen“, erklärt Tschöpe. „Eine heftige Infektion kann die Entstehung von Diabetes befeuern – gerade bei Menschen, die eine Veranlagung für Diabetes in sich tragen.“

Corona verstärkt Diabetes

„Durch die Infektion können sich die Zuckerwerte verschlechtern“, so Tschöpe.

Corona-Patienten werden derzeit schlechter versorgt

„Das größte Problem an Corona ist, dass Diabetiker mit einem allgemein erhöhten Krankheitsrisiko derzeit nicht mehr so gut medizinisch betreut werden können“, warnt der erfahrene Diabetologe und beleuchtet den Hintergrund: „Wegen der vielen Corona-Patienten und des Pflegekräftemangels werden in den Kliniken derzeit nur noch Notfallpatienten aufgenommen. In vielen Arztpraxen sind die Mediziner mit Impfungen stark eingebunden.“

Dabei ist gerade bei Diabetikern eine engmaschige Kontrolle enorm wichtig. Ihr Körper bietet praktisch von Kopf bis Fuß Angriffsfläche. Das zentrale Problem: „Die Verzuckerung des Körpers von innen heraus greift die Gefäßwände an. Sie befeuert die Entstehung von Atherosklerose.“ Das sind Entzündungsprozesse, die zur Bildung sogenannter Plaques führen. Sie können unter anderem Gefäße verschließen. Bis zu 50 Prozent aller Diabetiker leiden unter schweren Durchblutungsstörungen.

Wie vielfältig die Risiken sind, lässt sich aus einer Reihe wissenschaftlicher Auswertungen ersehen. So versterben drei von vier Diabetikern letztlich an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Das Risiko für einen solchen GAU in Herz oder Hirn – Mediziner sprechen von einem schweren kardiovaskulären Ereignis – ist bei Männern vierfach erhöht, bei Frauen sogar sechsfach.

Das Tückische an Diabetes: Die Erkrankung wird oft viel zu spät erkannt. „Erhöhte Blutzuckerwerte machen zunächst keine Symptome“, weiß Tschöpe. „Wenn der Patient keine Beschwerden hat, geht er meistens erst mal nicht zum Arzt. Dieser Trugschluss kann verheerend sein.“ Wie bei Bluthochdruck gilt auch bei Diabetes die Faustregel: Je länger die Erkrankung unbehandelt bleibt, desto geringer wird die Chance, dramatische Folgen noch abzuwenden.

Alarmsignale werden selbst von diagnostizierten Diabetikern oft überhört. Sie leiden häufig an einer Schädigung der Nerven, in der Fachsprache autonome Neuropathie genannt. „Dadurch wird die Wahrnehmung der körperlichen Symptome verringert“, erklärt Tschöpe. Das kann beispielsweise in einem sogenannten stummen Herzinfarkt oder sogar im plötzlichen Herztod enden.

Doch es gibt auch ermutigende Nachrichten: Heute lässt sich die Erkrankung

durch die Kombination von Medikamenten besser behandeln. Am bekanntesten ist der Wirkstoff Metformin. Er hemmt die Neubildung von Glukose (Zucker) in der Leber. „Wir setzen heute auch sehr früh Mittel ein, die dafür sorgen, dass der Zucker über den Urin ausgeschieden wird. Erst am Ende der Therapienkette muss Insulin eingesetzt werden“, berichtet Tschöpe. Auch die Behandlungsstrategie hat sich verändert. „Früher hat die Therapie den Patienten bestimmt. Heute wird die Behandlung so gesteuert, dass der Patient eine optimale Lebensqualität erreichen kann.“

Ein Stück weit haben es Diabetiker auch selbst in der Hand. Neun von zehn leiden am Typ 2. Diese Variante heißt umgangssprachlich Alterszucker, obwohl sehr viele jüngere Menschen betroffen sind. Sie hat gegenüber dem autoimmun bedingten Typ 1 einen entscheidenden Vorteil: In sehr vielen Fällen lässt es sich sehr lange vermeiden, dass sich der Patient Insulin spritzen muss. Der Schlüssel dazu ist eine Veränderung des Lebensstils mit regelmäßiger Bewegung, Gewichtsabnahme und gesunder Ernährung. „Diabetiker sollten zudem ihre Blutfettwerte unter Kontrolle halten“, betont Tschöpe. Früherkennung ist enorm wichtig. Bei Symptomen (siehe Diabetes-Test) oder Risikofaktoren sei es ratsam, beispielsweise beim Hausarzt den Blutzucker messen zu lassen. „Auch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, bei denen die Werte kontrolliert werden, sollte man nicht verbummeln.“



Unser Experte

Professor Dr. Dr. Diethelm Tschöpe ist Klinikdirektor im das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen in Bad Oeynhausen. Der Internist, Endokrinologe und Diabetologe ist Vorsitzender der Stiftung *Der herzkranke Diabetiker* (DHD) und gehört dem wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung an. Mehr Informationen gibt es auf diesen Homepages: www.hdz-nrw.de, www.stiftung-dhd.de und www.herzstiftung.de



Deutsche Herzstiftung



Diabetiker in der Corona-Falle

Diabetiker sind durch Corona besonders gefährdet, eine Covid-19-Infektion kann Diabetes verstärken oder sogar auslösen



Herzschwäche als häufige Zucker-Folge: Testen Sie sich!

- Ermüden Sie rasch?
- Haben Sie immer wieder Atemnot bei Belastung oder auch schon in Ruhe?
- Erwachen Sie nachts mit Atemnot?
- Haben Sie einen erhöhten Blutdruck oder hatten Sie bereits einen Herzinfarkt?
- Müssen Sie nachts häufig Wasser lassen?
- Liegt Ihr Puls bei mehr als 90 Schlägen pro Minute?
- Können Sie nur in halb sitzender Position angenehm einschlafen?
- Haben Sie Wasser in den Beinen und/oder haben Sie an Gewicht zugenommen, ohne mehr zu essen?

AUSWERTUNG

X Wenn Sie 5 – 8 Fragen mit „Nein“ beantwortet haben, dann können Sie zunächst unbesorgt sein: Ein schwaches Herz scheint derzeit nicht Ihr Problem zu sein.

✓ Wenn Sie 3 oder mehr dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen! Wichtig ist nun, abklären zu lassen, woher Ihre Beschwerden kommen – im Idealfall, dass diese nicht von einer Herzschwäche herrühren.