

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 2

Artikel: Leben mit Alterdiabetes
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557589>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 16.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Leben mit Altersdiabetes

Wenn Sie das 40. Lebensjahr überschritten haben und öfters unter Durstgefühl, Mattigkeit, Juckreiz und häufigen Infektionen leiden, dann sollten Sie Ihren Hausarzt aufsuchen. Diese Symptome könnten sich nämlich als Altersdiabetes herausstellen.

Steht die Diagnose auf Alterszucker fest, dann ist dies noch lange kein Grund zur Resignation, aber auch kein Anlass zur Sorglosigkeit. Die wichtigste Forderung, die Diabetiker beachten müssen, ist eine disziplinierte Lebensweise, die sie vor den Risiken und Folgen der Zuckerkrankheit bewahren kann.

Sollte bei Ihnen bereits Diabetes vorliegen, dann beachten Sie folgende Regeln:

10 Regeln für Altersdiabetiker:

1. Als Diabetiker sollten Sie sich aktiv mit Ihrer Krankheit auseinandersetzen. Der Behandlungserfolg ist wesentlich von Eigeninitiative abhängig. Besuchen Sie Schulungskurse, auf denen Sie den Umgang mit Ihrer Krankheit auf praktische Weise erfahren. Das medizinische Wissen schreitet voran. Werden Sie selbst Experte Ihrer Krankheit.
2. Erstellen Sie zusammen mit Ihrem Arzt Ihren persönlichen Diätplan und halten Sie diesen konsequent ein. Regelmässig eine nach Möglichkeit klinische Einstellungskontrolle durchführen lassen, auch wenn Sie sich wohlfühlen. Vielleicht kommen Sie sogar ohne Medikamente aus.
3. Das Rauchen sollten Sie ganz aufgeben und Alkohol nur sehr mässig geniessen.
4. Vermeiden Sie Übergewicht. Deshalb kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht in regelmässigen Abständen.
5. Falls die Einnahme von Tabletten und Insulingaben nicht zu vermeiden sind, sollten Sie diese regelmässig und pünktlich anwenden. Zusammen mit dem

Diätplan ist dies die wichtigste Aufgabe des Diabetikers.

6. Führen Sie regelmässig Selbstkontrollen von Blut- und Harnzuckerspiegel durch. Es sind wichtige Messwerte für die momentane Stoffwechselsituation.
7. Sorgen Sie täglich für Bewegung im Freien. Dadurch wird die Glukoseverwertung verbessert.
8. Falls Sie sich einmal bei überdurchschnittlicher körperlicher Belastung, zum Beispiel bei Sport, Gartenarbeit, Wandern, überbeansprucht haben und Zeichen für Unterzucker feststellen, dann sollten Sie zur Vermeidung eines Schocks durch Unterzuckerung rechtzeitig etwas Obst oder Saft, notfalls ein Stückchen Zucker zu sich nehmen.
9. Bei den vielen Aktivitäten, die den Alltag ausfüllen, sollten Sie generell Traubenzucker griffbereit haben. Mit dieser Vorsichtsmassnahme können Sie rechtzeitig den «hypoglykämischen» Schock abwenden.
10. Einmal jährlich sollten Sie zum Augenarzt gehen, der vor allem den Zustand der Netzhaut untersuchen wird.

Als Altersdiabetiker dürfen Sie sich von der landläufigen Meinung, die Spätfolgen nicht mehr erleben zu müssen, nicht täuschen lassen.

In Wirklichkeit begünstigt ein sorgloser Umgang mit dieser Krankheit die Entstehung von Arteriosklerose, des Herzinfarktes und der Netzhautablösung, um nur drei schwerwiegende Nachteile zu nennen.

(WG)