

Gesundheit steht im Mittelpunkt: 250 Gäste kommen zur Premiere der IVZ-Abendsprechstunde

Die Krankheit, die sich anschleicht

Thema „Diabetes“ betrifft viele Menschen / Interessante Vorträge, Antworten auf viele Fragen / Gelungene Veranstaltung

Von Peter Henrichmann

IBBENBÜREN. „Das hat sich wohl gelohnt!“, sagt die ältere Dame zu ihrer Freundin. „Ja, es war wirklich ganz interessant“, bekommt sie zur Antwort. Das ist die knappe aber sehr präzise Zusammenfassung zweier Teilnehmerinnen nach der Premiere der IVZ-Abendsprechstunde. Zweieinhalb Stunden ärztliches Fachwissen, informativ präsentiert, viele Fragen, verständliche Antworten: 250 Gäste haben am Donnerstag gegen 22 Uhr sehr zufrieden die Mensa des Goethe-Gymnasiums verlassen. Sie haben viel gelernt über eine weitverbreitete Volkskrankheit: Diabetes.

Möglich gemacht hat die Abendsprechstunde die Ibbenbürener Volkszeitung zusammen mit starken lokalen Partnern: Das Klinikum Ibbenbüren, die niedergelassenen Hausärzte und die Kreissparkasse Steinfurt kooperieren bei der Aktion. Und die Idee, Gesundheitsthemen einem breiten Publikum zu präsentieren, kommt gut an: Die vielen helfenden Hände, ohne die eine solche Veranstaltung nicht machbar wäre, mussten schon weit vor dem offiziellen Beginn um 19.30 Uhr zusammenpacken und noch ganz fix einige Stühle organisieren.

IVZ-Redaktionsleiter Claus Kossag begrüßte mit strahlendem Lächeln die Teilneh-



Viele Tipps zur Ernährung: Elisabeth Rentel (l.) und Gudrun Heinrich.



Das Interesse am Gesundheitsthema „Diabetes“ ist sehr groß: Die Gäste der IVZ-Abendsprechstunde hören aufmerksam zu.

Fotos: Daniel Lüns

mer: „Es freut uns sehr, dass so viele Leser unserer Einladung gefolgt sind. Ganz toll, dass Ihr Interesse so groß ist.“

Den gespannten Gästen stellte Sabine Plake (IVZ-Redaktionsleitung) das namhaft besetzte Podium vor: Mit Chefarzt Dr. Gerhard Schierke, Oberarzt Dr. Tobias Hoge (beide Klinikum) und Dr. Rainer Nierhoff (Hausärzte) waren kompetente, medizinisch Sachverständige vor Ort. Sie erhielten fachkundige Unterstützung durch die Ernährungsberaterinnen Elisabeth Rentel und Gudrun Heinrich.

Diabetes, millionenfach verbreitet, ist oft unerkannt und schleichend zu Beginn. Diabetes kann sehr schlimm werden, kann aber medizinisch auch sehr gut eingedämmt werden. Wie die Zusammenhänge sind, wo die Ursachen der Krankheit liegen und auch welche Kosten

sie verursacht, das hat Dr. Gerd Schierke den Teilnehmern der IVZ-Abendsprechstunde in einem anschaulichen Vortrag deutlich gemacht.

Schierke verstand es, den Mittelweg zwischen nötiger medizinischer Präzision

„Ein solcher Abend, das ist auch für uns sehr spannend.“

Chefarzt Dr. Gerhard Schierke

und volksnaher Erklärung zu finden: Das auf einer Leinwand eingeblendete, großformatige Bild eines Mannes mit einem gewaltigen Bauch löste Heiterkeit aus. Und es verdeutlichte eine der Ursachen für Diabetes sehr anschaulich. Wenn es so erklärt wird, kann man Medizin gut verstehen. Dr. Tobias Hoge, auch ein Fach-

mann in der Diabetes-Therapie, gelang es ebenso souverän und locker, den Teilnehmern Wissen zu vermitteln. Sein bildreicher, verständlicher Vortrag wurde mit Spannung verfolgt. Die ärztlichen Vorträge wurden gut ergänzt durch flott gemachte Video-Einspielungen von Kanal 4 (Klinikum) und von mazzTV.

Eine Sprechstunde beim Arzt, dazu gehören natürlich auch Fragen, Fragen, Fragen. Genau deshalb waren viele Teilnehmer gekommen. Deutlich spürbar war: Hier sind von der Krankheit betroffene Menschen versammelt. Ihre Fragen waren fachlich kompetent und oft auf das ganz persönliche Diabetes-Leiden abgestimmt. Aber: Jede Frage zu einem Einzelfall offenbarte in der Antwort vom Podium interessante Fakten für alle Teilnehmer. Hier waren besonders die ganz praktischen

Hinweise von Dr. Rainer Nierhoff und der beiden Ernährungsberaterinnen gefragt.

Nachgefragt, daran haben sich auch Sabine Plake und Claus Kossag beteiligt, die dem Podium vorab einge-



Dr. Rainer Nierhoff.

reichte Fragen der IVZ-Leser stellten. Wichtig: Es blieb nichts offen, keine Frage unbeantwortet.

So ging nach zweieinhalb Stunden die erste Abendsprechstunde zu Ende. Ein dickes Dankeschön ans Orga-Team und an die Gastgeber verband IVZ-Redaktionsleiter Claus Kossag mit der Frage: „Dürfen wir wieder in die Mensa kommen?“

Nach dem überaus erfolgreichen Auftakt liegt die Antwort auf der Hand: Ja! Eine Fortsetzung ist Ende Januar 2012 zu erwarten. Das Thema dann wird Darmkrebs sein.

|Weitere Fragen an die Experten der Abendsprechstunde unter diabetes@ivz-online.de

Mehr Bilder zum Thema in den Fotogalerien auf www.ivz-online.de

zum Thema: **Video mazzTV**

Weg mit dem Fett am Bauch

Dr. Gerhard Schierke zeigt die Kostenseite auf

IBBENBÜREN. Entstehung, Prävention, Therapie – unter diese Schlagworte hatte Chefarzt Dr. Gerhard Schierke seinen Vortrag gestellt: 24 Milliarden Euro Kosten verursachen Diabetes und Folgeerkrankungen jährlich, ein Diabetes-Kranker ist vier Mal so teuer wie ein gesunder gesetzlich Krankenversicherter. Die Zahl der Diabetiker steigt weltweit, allein in

Deutschland leiden 7,5 Millionen Menschen an der Volkskrankheit. Wesentliche Ursachen sind das üppige Nahrungsangebot und der Mangel an Bewegung. Zudem sind genetische (vererbliche) Voraussetzungen zu beachten. Was zu tun ist gegen die Krankheit? Dem Fett rund um den Bauch den Kampf ansagen, genau Bescheid wissen, Schulung und

Bewegung, Bewegung, Bewegung... das ist wichtig. Wer alles wissen will über Diabetes, der ist im Klinikum bestens aufgehoben: Dr. Schierke wies auf das spezielle Diabetes-Team hin, Experten, die sich im Besonderen der Behandlung dieser Volkskrankheit verschrieben haben. Jeder Hausarzt kann den Kontakt dorthin herstellen, versicherte Schierke.



Dr. Gerhard Schierke.

Wundermittel – und was der Facharzt Dr. Tobias Hoge davon hält

IBBENBÜREN. Einen locker gehaltenen Rundumblick über Diabetes packte Oberarzt Dr. Tobias Hoge in seinen fast 40-minütigen Vortrag. Spannend präsentiert und verständlich gesprochen erklärte Hoge, was passiert und wie es im Körper funktioniert, wenn die Bauchspeicheldrüse kaputt ist oder die Insulinaufnahme blockiert ist. Natürlich ging er auch auf gängige Medikamente ein, erklärte deren Wirkungsweise und Nutzen. Klare Meinungen äußerte er zu „Wundermitteln“. Als da wären: **Globuli** – „Da halte ich mich raus, da kenne ich

mich nicht gut aus. Fest steht: Einen fulminanten Diabetes kann man damit nicht behandeln.“ **Magnesium** – „Damit kriegen Sie keinen Diabetes anständig therapiert.“ **Zimt** – „Zum Gewürz sage ich Ja. Zimtsterne sind eher ungünstig.“ **Bittergurke/-melone** – „Kommt aus Asien. Halte ich für unbefriedigend.“ **Stevia** – „Wächst in Südamerika wie Unkraut und ist unheimlich süß. In Deutschland nicht zugelassen, ist Stevia aber mit Sicherheit sehr interessant.“ **Topinambur** – „Die Süßkartoffel ist Stoffwechsel-

neutral. Sehr interessant!“ **Kaffee** – „Sechs kleine Tassen Kaffee pro Tag – übrigens auch entkoffeinierter – beugen Diabetes vor. Aber sechs Tassen Latte macchiato nicht.“ **Bewegung** – „Runter von

der Couch: 3000 Schritte mehr am Tag bringen eine deutliche Verbesserung.“

|Die Diabetes- und Herzsportgruppe des TVI trifft sich immer donnerstags um 18.30 Uhr in der Sporthalle des Goethe-Gymnasiums



Die Interessierten stehen Schlange: Facharzt Dr. Tobias Hoge (r.) beantwortet viele Fragen.

Fix mitgeschrieben

■ „Aus Hopsten bist du extra gekommen?“ „Ja, das will ich unbedingt hören.“ (Zwei Frauen zu Beginn) *

■ „Bei der Diabetes-Behandlung muss man den ganzen Menschen sehen.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Die Krankenkassen haben reagiert, man sollte die speziellen Programme annehmen und sich 1/4-jährlich untersuchen lassen. So bleibt man unter Kontrolle.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Ein Diabetes-Kranker muss nach der Schulung mehr wissen als sein Hausarzt.“ (Dr. Schierke) *

■ „Bei den Tabletten gegen eine Insulinresistenz ist Metformin das Mittel der 1. Wahl.“ (Dr. Hoge) *

■ „Der Augenarzt kann Zucker als Erster am Augenhintergrund erkennen.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Die Vermeidung von Unterzuckerung ist ein Hauptziel der Therapie. Dafür gibt es spezielle Schulungen.“ (Dr. Hoge) *

■ „Was bei der Therapie zu tun ist, ist kein Hokusfokus. Da gibt es Vorgaben der Deutschen Diabetes-Gesellschaft.“ (Dr. Hoge) *

■ „Keine Angst: Insulin rettet Leben!“ (Dr. Hoge) *

■ „Diagnose und Behandlung von Diabetes mellitus sind nie Routine. Wenn zwei nebeneinandersitzen und Diabetes haben, ist das nie gleich.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Ernährungsberatung passiert in Sechser-Gruppen. Die Teilnehmer müssen passen. Deshalb kann es auch mal dauern, bis man einem Platz bekommt.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Diabetes mellitus, das heißt vom Wort her ‚süßer Durchfluss‘“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Stellen Sie sich die Diabetes-Therapie mal so vor, als ob Sie ein Haus bauen: Das gute Fundament ist die Diabetes-Schulung. Dann kommen die Säulen: Kalorienzufuhr drosseln, gute und richtige Ernährung, mehr Bewegung. Und oben als Dach die Medikamente.“ (Dr. Hoge) *

■ „13 Kilo, da haben Sie ja gut abgenommen. Sie haben die Chance, vom Spritzen auch wieder wegzukommen.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Wo keine Zuckerkrankheit in der Familie ist, da ist das Risiko auch eher gering. Sind viele in der Familie krank, essen Sie viel, haben ein hohes Gewicht und bewegen sich nur wenig, haben Sie ein hohes Risiko.“ (Dr. Schierke) *

■ „Wenn Sie merken, dass Sie unterzuckert sind, dann nehmen Sie erst Glukose zu sich und messen danach. Sonst bleiben Sie im Wald liegen...“ (Dr. Hoge) *

■ „Fußamputation, blind werden, Dialyse – mithilfe von Tabletten kann man 40 bis 45 Jahre leben, ohne dass so was Schlimmes passiert. Aber nur, wenn man sich an alle Empfehlungen hält.“ (Dr. Nierhoff) *

■ „Insulin ist gut. Ohne Insulin sterben Sie. Es ist ein Segen, dass wir dies Medikament haben“ (Dr. Hoge) *

■ „Keine Hamburger, keine Pommes!“ (Dr. Schierke)



„Ich habe manchmal Stress tagsüber und dann nachts Fress-Attacken. Hilft da ein Magenband?“

Dr. Schierke: „Nein. Das ist für Patienten, die 180 bis 280 Kilo wiegen. Eine Magen-OP baut ja keinen Stress ab.“

„Immer mehr junge Menschen haben Diabetes. Behandeln Sie auch Kinder?“

Dr. Schierke: „Jugendliche bis 14/15 Jahre schon. Kinder sollten in spezielle Zentren. Wir geben gerne Rat.“

„Am Anfang meiner Krankheit wurde ich mit Blutzucker von 458 eingeliefert. Heute hab' ich Werte zwischen 100 und bis zu 120. Wo liegt der richtige Wert?“

Dr. Hoge: „Genau da!“

„Gibt es Nebenwirkungen, wenn ich sehr viel Insulin spritzen muss?“

Dr. Schierke: „Heute sind Insuline human. Allergische Reaktionen sind eigentlich nicht bekannt.“

„Kuchen und Schokolade essen, ist das tabu?“

Elisabeth Rentel: „Nein, man soll genießen. Aber man kann Schokolade ja auch lutschen, dann hat man mehr davon.“

„Wie ist das mit speziellen Produkten für Diabetiker?“

Gudrun Heinrich: „Die sind nicht zu empfehlen. Sie machen keinen Sinn, denn da ist Fruchtzucker drin. Besser ist, alles in Maßen zu essen.“

„Ich habe 15 Kilo abgenommen. Esse ich jetzt Schokolade, ist der Wert nicht hoch. Esse ich keine, ist er zu hoch. Wie geht das?“

Dr. Schierke: „Das ist ungewöhnlich, das sollte der Hausarzt nochmal testen.“

„Morgens mag ich Marmelade. Und ich esse wohl ein Glas Honig pro Woche. Muss ich das ändern?“

Gudrun Heinrich: „Ja! Das ist zu viel. Und keine Butter, sondern Quark drunter.“