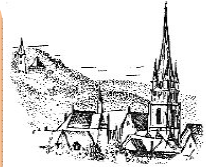




## Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg



Gruppensprecher: Martin Viertmann, Steinbergstieg 16a, 33014 Bad Driburg,  
(Mail: [martin.viertmann@gmx.de](mailto:martin.viertmann@gmx.de), Tel. 05253-9758023 oder 0152-51717408)

### BEI DIABETES AUF DEN BLUTDRUCK ACHTEN

Diabetiker haben ein hohes Schlaganfall-Risiko. Weshalb bei ihnen ein besonderes Augenmerk auf den Blutdruck gelegt werden sollte, erklärt eine aktuelle britische Studie.

Fast zwei Millionen Patienten haben die britischen Epidemiologen in ihre Studie eingeschlossen. Untersucht wurden deren Krankheitsdaten aus den Jahren 1997 bis 2010. Im Vordergrund der Studie stand vor allem die Frage, wie sehr Diabetes das Risiko für bestimmte kardiovaskuläre Erkrankungen wie den **Herzinfarkt** oder den **Schlaganfall** erhöht. Die Forscher konzentrierten sich dabei auf Patienten mit dem so genannten **Typ-2-Diabetes**, der mit Abstand häufigsten Form der Zuckerkrankheit.

Die Studienteilnehmer waren zu Beginn der Untersuchung mindestens 30 Jahre alt und litten **nicht** an kardiovaskulären Erkrankungen. In einem Zeitraum von 5,5 Jahren trat bei einem von 19 nicht diabetischen Studienteilnehmern eine Erkrankung auf. Dagegen traf es in der Gruppe der Diabetiker etwa **jeden fünften**. Diabetiker hatten also ein vierfach erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen.

Die Forscher wollten es noch genauer wissen und differenzierten nach Krankheitsarten.

Am häufigsten trat die so genannte periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) auf, die Durchblutungsstörungen von Armen oder Beinen verursacht. Überraschend war, dass nicht Herzerkrankungen, sondern **Schlaganfälle an zweiter Stelle** folgten mit einer gut 70prozentigen Risikoerhöhung. Wichtig zu wissen: in vielen Fällen weisen Patienten mit Diabetes auch einen **hohen Blutdruck** auf, der größte Risikofaktor des Schlaganfalls. „Das liegt daran, dass zwei Risikofaktoren des Diabetes und Bluthochdrucks identisch sind: **bauchbetontes Übergewicht und Bewegungsmangel**“, erklärt **Dr. Bettina Begerow**, Präventionsexpertin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. „Zudem wirkt sich ein chronisch erhöhter Blutzucker negativ auf die Gefäßwände aus und begünstigt damit einen Bluthochdruck. Langfristig betrachtet ist deshalb bei diesen Patienten eine gute Einstellung des Blutdrucks ebenso wichtig wie die Therapie des Diabetes.“

In Deutschland leben geschätzt mehr als 6 Millionen Menschen mit Diabetes, mehr als 90 Prozent von ihnen mit dem **lebensstilbedingten Diabetes Typ-2**. In weniger als 20 Jahren ist die Zahl der Erkrankungen um **38 Prozent** gestiegen. Verantwortlich dafür sind unsere veränderten Lebensgewohnheiten, vor allem eine **ungesunde Ernährung** und **mangelnde Bewegung**. Rund 50 Prozent der Erkrankten könnten **ohne** Medikamente leben, wenn sie ihren Lebensstil anpassen würden. „Patienten können selbst sehr viel für ihre Gesundheit tun“, sagt **Dr. Bettina Begerow**. Sie rät: „Drei- bis viermal die Woche Ausdauersport in Verbindung mit einer ausgewogenen, salzarmen Ernährung – das ist die sanfte Art, seinen Blutdruck zu senken und das Risiko für Diabetes zu minimieren“.

Bankkonto:  
Sparkasse Höxter  
DE35472515500001657196

Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Bad Driburg  
Steinbergstieg 16a  
33014 Bad Driburg  
Tel. 05253-9758023  
Gruppensprecher: Martin Viertmann