

Presseveröffentlichung | Mittendrin Bottrop | 14. März 2015

Lebensversicherung „Bewegung“

Vortrag von Dr. Ranft zum Thema „Der diabetische Fuß“

— von Volker Engel —

Man kann selbst etwas tun, um das Risiko für eine Gefäßerkrankung in den Beinen und Füßen zu minimieren. Gerade bei Diabetikern ist dies wichtig. Denn Warnsignale gibt es im Vorfeld wenige. Besonders Bewegungsmangel prangerte Dr. Jürgen Ranft (kl. Foto) in diesem Zusammenhang an.

Im Gesundheitsforum von Mittendrin und Sanitätshaus Steinberg sprach der Chefarzt der Angiologie im Knappschafts-Krankenhaus über den diabetischen Fuß. Er hält Aufklärung für wichtig. „Bewegungsmangel ist in der heutigen Zeit zum Lebensgefühl geworden. Wenn ich sehe, die Menschen fahren mit dem Auto zum Fitnessstudio, dort nehmen sie den Aufzug um hinzukommen, trainieren und gehen anschließend zum Fast-Food-Essen“, schüttelt der Mediziner verwundert den Kopf. Denn neben Bewegungsmangel sind Ernährung, chronische Stressbelastung sowie Rauchen die wichtigsten Faktoren.



Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Die Folgen: alle 12 Minuten hat ein Erkrankter einen Schlaganfall, alle 19 Minuten einen Herzinfarkt oder eine Amputation. Allein hier liegt die Zahl bei 40.000 pro Jahr in Deutschland.

Bei Diabetes besteht ein erhöhtes Risiko der Verkalkung der Gefäße wie zum Beispiel am Sprunggelenk. Ist der Grad der Verkalkung zu hoch, bleibt nur der radikale Schritt. „Die Gefäße werden so brüchig und hart wie Knochen, den Prozess kann man nicht rückgängig machen.“ Deshalb sei es wichtig, vorzubeugen. „Sport machen, sich



Die Zuhörer hatten viele Fragen an den Mediziner.

bewegen, Bluthochdruck senken, Stress abbauen, Blutwerte kontrollieren, aufhören zu rauchen“, mahnt Dr. Jürgen Ranft erneut, der Gefäßstod kommt auf leisen Sohlen und oft ohne Vorwarnung. „Es reicht nicht aus, seinen Zigarettenkonsum nur einzuschränken. Selbst drei Zigaretten pro Tag sind zuviel. Viel trinken gehört zum gesunden Leben dazu, statt einer großer Mahlzeit lieber viele kleine“, so seine Tipps.

Bewegung sei eine kleine Lebensversicherung, Ausdauertraining vermehrt die Durchblutung. 30 Minuten am Tag spazieren gehen, wäre ein Anfang, besser noch ein bis zwei Stunden. „Hundebesitzer sind da im Vorteil, die haben quasi einen biologischen Bypass an der Hand“, blitzt der schwarze Humor des Chefarztes durch.

Natürlich hatte er auch seine Assistentin wieder mit im Gepäck, die die Zuhörer zum Mitmachen animierte und ihnen einfache Bewegungstipps mit auf dem Weg gab. „Denn auch am Schreibtisch sitzend kann man mit wenig viel erreichen.“

Bei Diabetikern besteht die Gefahr von Nervenschädigungen. Er rät zur regelmäßigen Fußkontrolle. „Diabetiker merken oft gar nicht, dass ihre Fußsohlen nichts mehr spüren. Und dann bemerken sie auch

nicht die Wunden auf der Unterseite des Fußes, die schlecht oder gar nicht mehr heilen. Da sind die Nerven bereits stark geschädigt. Oft beginnt es mit Kribbeln in den Füßen.“

Wichtig ist auch richtiges und bequemes Schuhwerk, Diabetikern rät er ab, Barfuß zu laufen. Aus dem Publikum kommt die Frage, was denn schlimmer ist, eine Unter- oder eine Überzuckerung. „Beides ist nicht gut, aber leicht erhöhte Werte sind nicht so dramatisch wie öfter einmal eine Unterzuckerung, das haben neue Studien belegt.“

Wer denn solche Untersuchungen vornimmt, wollte ein anderer Teilnehmer wissen. „Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. In manchen Fällen haben Sie ein Anrecht auf medizinische Fußpflege. Ihre Füße sind das Gesicht Ihrer Diabetis. Handeln Sie, sonst müssen wir Ärzte handeln.“ Der Arzt gab am Ende allen einen Ratschlag mit auf den Weg: „Wer seine Füße liebt wie seinen Partner, behält beide,“.

Der nächste Gesundheitsvortrag findet am Dienstag, 14. April statt. Dann spricht der Chefarzt der Klinik für Orthopädie am Marienhospital, Dr. Thomas Lichtenberger, über Erkrankungen der Hüfte.