



# DIABETES TYP-2

**Revolutionäre Methode oder kontroverser Ansatz?**

**Der Darm-Reset als potenzielle Behandlung für Typ-2-Diabetes**



## INHALT

- **Einleitung**
- **Wie kann es zu Diabetes Typ 2 kommen?**
- **Prävention**
- **Umgang mit der Diagnose**
- **Umgang mit Mitmenschen mit Typ-2-Diabetes**
- **Helfende Mantren**
- **Fazit**

“Sorry, ich weiß, dass du schläfst, aber ich bin es doch, dein Diabetes: „Steh sofort auf und schmiere mir eine Nutella-Stulle!“

Diabetes Typ 2, eine chronische Stoffwechselerkrankung, hat in den letzten Jahrzehnten weltweit stark zugenommen. Diese Erkrankung betrifft Millionen von Menschen und beeinflusst ihr tägliches Leben erheblich. Doch wie kommt es überhaupt zu Diabetes Typ 2? Die Entstehung dieser Krankheit ist komplex und wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Von genetischer Veranlagung über einen ungesunden Lebensstil bis hin zu bestimmten Risikofaktoren kann vieles eine Rolle spielen. In dieser Ausarbeitung wollen wir uns eingehend mit den Ursachen und Einflussfaktoren von Diabetes Typ 2 befassen und ein besseres Verständnis dafür gewinnen, wie wir dieser Erkrankung präventiv entgegenwirken können.

Eine neue Behandlung für **Typ-2-Diabetes** setzt einen Teil der Darmschleimhaut zeitweise außer Gefecht. Die Methode ist überraschend erfolgreich, doch unter Medizinern umstritten.

Typ-2-Diabetes ist eine weit verbreitete Erkrankung, die einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit der Betroffenen haben kann. In Deutschland sind etwa 6,4 Millionen Menschen von Typ-2-Diabetes betroffen. Wenn die Krankheit nicht angemessen behandelt wird, erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Nierenversagen. Es kann sogar zu Amputationen und Erblindung führen. Jedes Jahr erkranken in Deutschland mindestens eine halbe Million Menschen neu an Typ-2-Diabetes, und besorgniserregend ist, dass immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen sind.

In diesem Zusammenhang wurde eine neue Behandlungsmethode entwickelt, die als "Zwölffingerdarm-Schleimhauerneuerung" (**Duodenal Mucosal Resurfacing**, DMR) bezeichnet wird. Bei dieser Methode wird ein Teil der Darmschleimhaut im oberen Dünndarm mit Hilfe eines Ballonkatheters erhitzt und verödet. Dadurch wird die Schleimhaut für eine gewisse Zeit außer Funktion gesetzt. Nach einigen Wochen regeneriert sich die Schleimhaut und es entsteht eine neue, gesündere Schicht.

Die Ergebnisse der DMR-Behandlung sind vielversprechend. Bei einer Studie mit 46 Patienten, die an Typ-2-Diabetes litten, konnte nach der Behandlung eine signifikante Verbesserung der Blutzuckerwerte festgestellt werden. Der Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) sank im Durchschnitt um etwa einen Prozentpunkt. Ähnliche Ergebnisse wurden auch bei einer anderen Studie mit 39 Patienten erzielt.

Die DMR-Methode scheint besonders für Patienten geeignet zu sein, die bereits Diabetes-Medikamente einnehmen und kurz davor stehen, Insulin spritzen zu müssen. Durch die Behandlung kann möglicherweise die Notwendigkeit einer Insulintherapie hinausgezögert oder sogar vermieden werden. Allerdings gibt es auch Skeptiker unter den Medizinern.

Einige Experten äußern Bedenken hinsichtlich der Langzeitwirkungen und der Notwendigkeit einer wiederholten Behandlung. Es gibt auch Zweifel daran, dass die DMR tatsächlich den Mangel an eigenem Insulin bei Typ-2-Diabetes beseitigen kann. Die Behandlung kann die Blutzuckerwerte verbessern, indem sie bestimmte Effekte nachahmt, die bei Magen-Bypass-Operationen beobachtet werden. Bei diesen Eingriffen wird ein Teil des Verdauungstrakts umgangen, wodurch die Aufnahme von Nahrungsmitteln und die Insulinproduktion beeinflusst werden.

Die DMR-Methode könnte jedoch eine alternative Option für Patienten sein, die nicht auf konventionelle Therapien ansprechen oder bei denen eine Operation nicht möglich ist. Es sind jedoch weitere Studien erforderlich, um die Langzeitwirkungen.

Der Alltag mit Typ-2-Diabetes kann eine Herausforderung darstellen, er erfordert jedoch keine drastischen Veränderungen. Mit einigen Anpassungen und bewussten Entscheidungen können Menschen mit Diabetes ein gesundes und erfülltes Leben führen. Es ist wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, Medikamenteneinnahme und regelmäßige Kontrollen zu achten. Durch die Integration von gesunden Gewohnheiten in den Alltag können Komplikationen vermieden und das Wohlbefinden verbessert werden. Im Folgenden werden einige wichtige Aspekte beleuchtet, die bei der Bewältigung des Alltags mit Typ-2-Diabetes berücksichtigt werden sollten.



### **Wie kann es zu Diabetes Typ 2 kommen?**

Diabetes Typ 2 entwickelt sich in der Regel über einen längeren Zeitraum aufgrund einer Kombination aus genetischen, lifestylebedingten und umweltbedingten Faktoren. Es gibt verschiedene Risikofaktoren, die das Entstehen von Typ-2-Diabetes begünstigen können:

1. **Übergewicht und Fettleibigkeit:** Übergewicht, insbesondere wenn das Fett hauptsächlich im Bauchbereich angesammelt wird, erhöht das Risiko für Typ-2-Diabetes. Fettgewebe produziert Hormone und Substanzen, die die Insulinempfindlichkeit beeinflussen können.
2. **Mangelnde körperliche Aktivität:** Ein inaktiver Lebensstil ist ein Risikofaktor für Typ-2-Diabetes. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei, das Körpergewicht zu kontrollieren, die Insulinempfindlichkeit zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.
3. **Ungesunde Ernährung:** Eine Ernährung, die reich an gesättigten Fettsäuren, einfachen Kohlenhydraten, zuckerhaltigen Getränken und verarbeiteten Lebensmitteln ist, kann das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß kann hingegen schützend wirken.
4. **Familiäre Veranlagung:** Menschen mit einer Familienanamnese von Diabetes Typ 2 haben ein erhöhtes Risiko, selbst daran zu erkranken. Die genetische

Veranlagung kann die Art und Weise beeinflussen, wie der Körper Insulin produziert und verwendet.

5. Alter und ethnische Zugehörigkeit: Das Risiko für Typ-2-Diabetes steigt mit zunehmendem Alter. Zudem haben bestimmte ethnische Gruppen, wie Afroamerikaner, Hispanics, Asiaten und amerikanische Ureinwohner, ein höheres Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Es ist wichtig zu beachten, dass Typ-2-Diabetes in den meisten Fällen durch eine Kombination dieser Risikofaktoren entsteht. Durch eine gesunde Lebensweise, die Gewichtskontrolle, körperliche Aktivität und eine ausgewogene Ernährung umfasst, kann das Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes reduziert werden.

### **Prävention:**

1. Ernährungsumstellung: Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und magerem Eiweiß kann das Risiko für Typ-2-Diabetes verringern. Reduzieren Sie den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken sowie von verarbeiteten und fettreichen Lebensmitteln.
2. Körperliche Aktivität: Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei, das Gewicht zu kontrollieren und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Versuchen Sie, mindestens 150 Minuten pro Woche moderate Intensität oder 75 Minuten intensive Intensität auszuüben.
3. Gewichtskontrolle: Übergewicht ist ein Risikofaktor für Typ-2-Diabetes. Durch die Aufrechterhaltung eines gesunden Körpergewichts können Sie das Risiko senken. Achten Sie auf eine kalorienarme Ernährung und bewegen Sie sich regelmäßig.
4. Stressmanagement: Chronischer Stress kann den Blutzuckerspiegel erhöhen. Finden Sie Strategien zur Stressbewältigung, wie z.B. Entspannungstechniken, regelmäßige Bewegung, soziale Unterstützung oder Hobbys, die Ihnen Freude bereiten.
5. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen: Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutzucker, Blutdruck und andere relevante Parameter kontrollieren. Frühzeitige Erkennung von Diabetes oder Prädiabetes ermöglicht eine rechtzeitige Intervention.



### **Umgang mit der Diagnose:**

1. **Bildung und Wissenserwerb:** Informieren Sie sich über Diabetes und verstehen Sie die Auswirkungen auf Ihren Körper. Je besser Sie Ihr eigenes Wissen über die Krankheit verstehen, desto besser können Sie sie bewältigen.
2. **Medikamenteneinnahme:** Halten Sie sich an die Anweisungen Ihres Arztes bezüglich der Medikamenteneinnahme. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und wie verordnet ein.
3. **Blutzuckerkontrolle:** Überwachen Sie regelmäßig Ihren Blutzuckerspiegel, um sicherzustellen, dass er innerhalb des Zielbereichs liegt. Führen Sie ein Blutzuckertagebuch und besprechen Sie die Ergebnisse mit Ihrem Arzt.
4. **Gesunde Ernährung:** Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Begrenzen Sie den Konsum von zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken und bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel.

5. Unterstützung suchen: Suchen Sie Unterstützung bei Familie, Freunden oder Selbsthilfegruppen. Der Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, kann hilfreich sein und Ihnen das Gefühl geben, dass Sie nicht allein sind.



### **Umgang mit Mitmenschen mit Typ-2-Diabetes:**

1. Empathie und Verständnis: Zeigen Sie Empathie und Verständnis für die Herausforderungen, mit denen Menschen mit Typ-2-Diabetes konfrontiert sind. Urteilen Sie nicht über deren Entscheidungen oder Verhalten.
2. Sensibilität beim Essen: Wenn Sie gemeinsam essen, berücksichtigen Sie die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes. Bieten Sie gesunde Optionen an und vermeiden Sie unangebrachte Kommentare zu ihren Essgewohnheiten.
3. Informieren Sie sich: Machen Sie sich selbst über Diabetes und seine Auswirkungen schlau. Dies ermöglicht Ihnen eine bessere Kommunikation und unterstützt Sie dabei, angemessen zu reagieren, wenn jemand mit Diabetes Unterstützung benötigt.

4. Unterstützung anbieten: Bieten Sie Unterstützung an, wenn jemand mit Diabetes sie benötigt. Seien Sie bereit, bei Bedarf zu helfen oder Verständnis für eventuelle Einschränkungen oder Bedürfnisse zu zeigen.
5. Vermeiden Sie Vorurteile: Gehen Sie nicht davon aus, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes ihre Krankheit selbst verursacht haben. Vermeiden Sie Vorurteile oder Schuldzuweisungen und fördern Sie stattdessen ein unterstützendes und respektvolles Umfeld.

## **HELFENDE MANTREN**

Diese Sätze können helfen, Unterstützung, Verständnis und Ermutigung auszudrücken und Menschen mit Typ-2-Diabetes dabei zu helfen, positiv mit ihrer Situation umzugehen. Es ist wichtig, einfühlsam zu sein und individuelle Bedürfnisse und Erfahrungen zu berücksichtigen.

1. "Ich bin für dich da und unterstütze dich in dieser Herausforderung."
2. "Du bist nicht allein. Gemeinsam können wir damit umgehen."
3. "Ich verstehe, dass es manchmal frustrierend sein kann. Lass uns gemeinsam nach Lösungen suchen."
4. "Es ist in Ordnung, wenn du mal einen schlechten Tag hast. Sei geduldig mit dir selbst."
5. "Deine Gesundheit ist wichtig, und ich stehe hinter dir, um dich dabei zu unterstützen, sie zu verbessern."
6. "Wir können zusammen nach gesunden Alternativen suchen, die du genießen kannst."
7. "Es ist beeindruckend, wie gut du dich um deine Gesundheit kümmerst. Sei stolz auf dich."
8. "Deine Fortschritte sind bemerkenswert. Du machst das großartig!"
9. "Es ist okay, sich manchmal überwältigt zu fühlen. Vergiss nicht, dass du stark und fähig bist, damit umzugehen."
10. "Du bist mehr als deine Krankheit. Du bist eine starke Person, die ihre Gesundheit in den Griff bekommen kann."

## **FAZIT**



Der Umgang mit Typ-2-Diabetes erfordert sowohl Selbstfürsorge als auch die Unterstützung von anderen. Prävention spielt eine entscheidende Rolle bei der Vermeidung der Erkrankung. Dazu gehört eine gesunde Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, Gewichtskontrolle, Stressmanagement und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Wenn man die Diagnose Typ-2-Diabetes erhält, ist es wichtig, die Krankheit anzunehmen und sich nicht entmutigen zu lassen. Durch eine positive Einstellung, Wissenserweiterung und die Einhaltung eines individuellen Behandlungsplans kann man den Alltag mit Diabetes erfolgreich bewältigen. Die Kommunikation mit dem medizinischen Fachpersonal ist dabei von großer Bedeutung, um Fragen zu klären und Unterstützung zu erhalten.

Im Umgang mit Mitmenschen, die an Diabetes Typ 2 leiden, ist Empathie und Verständnis essentiell. Indem man ihnen zuhört, sie ermutigt und Unterstützung anbietet, kann man einen positiven Einfluss auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden haben. Sensibilität für ihre Bedürfnisse, Rücksichtnahme auf Ernährungsvorlieben und die Möglichkeit, gemeinsam gesunde Aktivitäten zu unternehmen, sind wichtige Aspekte der Unterstützung.

Letztendlich ist es wichtig zu erkennen, dass Diabetes Typ 2 eine behandelbare Krankheit ist, und dass ein bewusster und achtsamer Lebensstil den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen kann. Mit der richtigen Unterstützung und dem Wissen über Prävention, Behandlung und Umgang kann man Menschen mit Typ-2-Diabetes dabei helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen.

### **Mehr dazu findest du auf unserer Website**

[www.mindleaderconsulting.com/blog](http://www.mindleaderconsulting.com/blog)

Wir hoffen, dass du einiges mitnehmen konntest und Anregungen gefunden hast, die dich weiterbringen. Für Fragen und Anregungen, kannst du uns jederzeit schreiben. Nutze dafür folgende E-Mail Adresse [info@mindleaderconsulting.com](mailto:info@mindleaderconsulting.com)

Liebe Grüße

Dein Mind Leader Consulting Team