

## **Diabetes:**

Diabetes Mellitus II, oder auch der weiße Tod genannt, ist eine Volksseuche von der man sich wenig fürchtet. Diabetes tut nicht weh, kommt langsam und ist doch eigentlich eine süße Krankheit, oder? Das schlimme an solchen Krankheiten ist, dass wir sie selbst verursachen und somit glauben es liegt in unseren Händen. Gerade weil man etwas dagegen tun kann, tut es so gut wie niemand. Die meisten Nierenschäden, Herzinfarkte, chronischen Wunden, Blindheit und Beinamputationen sind auf diese Krankheit zurückzuführen.

Aber von Anfang an. Die Zuckerkrankheit resultiert einerseits aus unserem Erbgut und zum größten Teil aus unserem Lebensstil. Zu viel Essen, zu wenig Bewegung und zu viele Süßigkeiten sorgen dafür, dass wir dick werden. Unsere Bauchspeicheldrüse kann nicht mehr genug Insulin-Hormon produzieren und unsere Zellen reagieren nicht mehr auf Insulin. Das führt dazu, dass der Zucker im Blut verbleibt und dort unsere Gefäße, Nerven und unsere Organe schädigt. Aber wir merken nichts davon, da es nicht weh tut. Merken kann man das sehr schwer an Verschlechterung des Sehvermögens, Müdigkeit, Schwäche, an ständigem Durstgefühl und am häufigen Wasserlassen. Der Nachweis gelingt jedoch nur beim Arzt, wenn man nüchtern den Blutzucker bestimmt oder besser einen Zuckerbelastungstest durchführt. Für die Behandlung stehen viele Medikamente zur Verfügung. Aber die beste Medizin ist und bleibt: Turnschuhe an und raus aus dem Haus. Jeder hat es in der Hand: Apfel statt Kuchen, Fahrrad statt Auto, eine Haltestelle vorher aussteigen und zu Fuß gehen, Treppe laufen nicht nur am Schabbes, mit dem Rauchen aufhören, zu Fuß zur Jeshiva, laufen statt saufen, ein Stück Challa statt der ganzen . . . .

Ihr wisst was ich meine. Refuah Shlema