

Achten Sie auf folgende Alarmsignale:

- 1. Gewichtsabnahme:** Haben Sie mehr als 5 Kilogramm abgenommen, ohne etwas an Ihren Lebensgewohnheiten zu ändern (Ernährung, Sport, Alkohol)?
- 2. Extremes Durstgefühl:** Ein starker Durst, der durch Trinken nicht wirklich verschwindet, ist ein Leitsymptom für Diabetes.
- 3. Starker Harndrang:** Dies ist sozusagen die Folge des starken Durstes. Wenn Sie viel trinken, müssen Sie auch viel Wasser lassen. Der Durst bleibt trotzdem bestehen.

Wenn Sie die genannten Symptome verspüren, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Nur eine Laboruntersuchung Ihres Blutes gibt Ihnen Sicherheit, ob Sie an Diabetes leiden. Am besten lassen Sie sich beim Hausarzt Blut abnehmen. Er wird Ihnen sagen, woher Ihre Beschwerden kommen, wenn kein Diabetes dahintersteckt. Es ist ganz wichtig, dass Sie morgens wirklich nüchtern zur Blutabnahme gehen. Das heißt, Sie haben seit mindestens 8 Stunden nichts gegessen und getrunken. Am Abend zuvor haben Sie keinen Alkohol getrunken (Alkohol verbessert den Blutzucker). Ein Glas Wasser am Morgen ist erlaubt. Ebenso wichtig ist, dass Sie ohne große körperliche Anstrengung zum Hausarzt gelangen. Langes Fahrradfahren und Spazieren gehen bessert Ihre Werte und verfälscht Ihren Blutzucker ins Positive. Sollte Ihnen der Besuch beim Hausarzt zu aufwendig sein, kann ein schneller Test in der Apotheke Auskunft geben. Der Test dauert ein paar Minuten und ist meist kostenlos. Folgende Tests sind hier möglich:

Test 1: Teststreifen aus der Apotheke

In der Apotheke gibt es Teststreifen, die den Zuckergehalt des Urins messen. Lassen Sie sich einen Teststreifen mit nach Hause geben und das Vorgehen erklären. Der Test wird so ablaufen, dass Sie den Teststreifen mit Urin benetzen müssen. Nach einer Zeit des Abwartens wird der Teststreifen seine Farbe ändern. Leider zeigen diese Urinteststreifen nur sehr hohe Zuckerwerte an. Wenn der Urinteststreifen positiv reagiert, sind Sie bereits schwer zuckerkrank. In diesem Falle müssen Sie sofort zu einem Arzt. Sind Sie nur moderat an Diabetes erkrankt, bleibt der Urinteststreifen stumm. Deshalb empfehle ich Test 2 oder Test 3.