



ih übt sich, wer lange gesund bleiben will. Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtig.

Foto: Africa Studio/Fotolia

Süßholzwurmerkrankung? Mann und Frau im Vergleich

(ft). Das Hormon Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel. Männer leiden öfter an einer Insulinresistenz als Frauen. Bei dieser Resistenz reagiert der Körper nicht mehr sensibel auf die Signale des Hormons. Männer haben häufiger und früher Übergewicht als Frauen – aber von krankhaftem Übergewicht, Adipositas, sind wiederum mehr Frauen betroffen. „Übergewicht ist einer der Hauptrisikofaktoren für Typ-2-Diabetes, aber auch Rauchen, Stress und Schlafmangel können zum Auftreten der Krankheit beitragen“, erklärt Alexandra Kautzky-Willer, Diabetologin und Genderforscherin an der Medizinischen Universität Wien und Ärztin am Krankenhaus der Stadt Wien.

Ein niedriger Testosteronspiegel oder eine Potenzstörung kann eine Typ-2-Diabetes-Erkrankung

bei Männern vorangehen. Bei werdenden Müttern besteht die Gefahr eines Schwangerschaftsdiabetes – die Blutzuckerwerte sollten bei diesen Frauen auch in den Jahren nach der Entbindung genau kontrolliert werden.

Medikamente und Lebensstil

Beim Typ-2-Diabetes sind außer dem Blutzuckerspiegel auch die Blutfette und der Blutdruck aus dem Lot, oftmals müssen daher mehrere Medikamente eingenommen werden. „Mittlerweile gibt es so viele Wirkstoffe, dass für jede Betroffene und jeden Betroffenen die richtige Kombination gefunden werden kann“, betont Kautzky-Willer. „Wichtig sind außerdem Bewegung, Abbau des Übergewichts und eine insgesamt gesündere Ernährung.“

Borreliose-Gefahr: Etwa jede dritte Zecke infiziert

(mak). Ein typisches Anzeichen der Borreliose ist ein roter Hautausschlag um den Zeckenbiss, der sich nach außen hin ausbreitet. Unspezifische Sympto-

me können Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen, Bindehautentzündungen oder Lymphknotenschwellungen sein. Früherkennung ist hier wichtig.

Bewegen Sie sich gesund!

Die PhysiotherapeutInnen in Wien motivieren Sie!

AM 8. SEPTEMBER IST WELTTAG DER PHYSIOTHERAPIE

Schaun's, so fein gehören die Äpfel für einen Strudel.

Die Caritas unterstützt Sie mit 24-Stunden-Betreuung! Kurz- und langfristig, ganz wie Sie es brauchen. Flexibel, fair, kompetent. Einfach anrufen, Termin ausmachen und ausprobieren! 0810-24 25 80 oder caritas-rundumbetreut.at

* gilt bei Vertragsabschluss

Jetzt € 50,-
Kennenlernbonus* für Neukunden im September

Caritas Pflege

Es ist immer noch mein Leben