

# Der Gesundheitsprofi klärt auf: Erhöhter Blutzuckerwert



**Bei mir wurde vor kurzem im Labor ein Blutzucker von 132 mg/dl gemessen. Was bedeutet das?**

**Dr. Christian-Armin Rosenberg:** Wenn die Blutabnahme auf nüchternem Magen durchgeführt wurde und ein Wert über 125 mg/dl bestimmt wurde, besteht der Verdacht, dass Sie an Diabetes mellitus leiden. Besonders, wenn Sie auch vermehrten Durst verspüren, häufiger Harn lassen müssen, schlechter sehen oder an Pilzinfektionen leiden.

**Was kann ich dagegen tun?**

**Dr. Rosenberg:** Die Ursache für erhöhte Nüchternblutzuckerwerte ist in den meisten Fällen eine zunehmende Unempfindlichkeit der Leber, der Muskeln und des Fettgewebes gegenüber dem körpereigenen Insulin. Die

Leber bildet zu viel Zucker und die Zellen können ihn nicht schnell genug verarbeiten. Dies wird als Insulinresistenz bezeichnet. Sie ist oft die Folge von Bewegungsmangel und Übergewicht. Bei nur leicht erhöhten Blutzuckerwerten besteht die Therapie aus einer Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung. Begleitend dazu ist eine ausführliche Schulung empfehlenswert. Medikamente sind in solchen Fällen

**Zu Beginn der Erkrankung ist auch eine eingehende Schulung wichtig!**

**Experte Dr. Christian-Armin Rosenberg**



Dr. Christian-Armin Rosenberg ist Stv.-Leiter der Stoffwechsel-Rehabilitation im Lebens.Resort Ottenschlag.

meist noch nicht notwendig, da sich durch eine erfolgreiche Gewichtsabnahme die Insulinresistenz großteils zurückbildet. Den Anstoß zu einer Lebensstil-Verbesserung kann Ihnen ein Rehabilitationsaufenthalt, wie er im Lebens.Resort Ottenschlag angeboten wird, geben.

Anzeige

**Haben Sie Fragen an den Beste Gesundheit-Profi? Melden Sie sich unter [info@beste-gesundheit.at](mailto:info@beste-gesundheit.at).**

## Lebens.Resort Ottenschlag

Die Kernkompetenzen des Lebens.Resorts Ottenschlag liegen in den Bereichen Kur für den Stütz- und Bewegungsapparat, Stoffwechsel-Rehabilitation und Rehabilitation von psychischen Erkrankungen. Das Lebens.Resort Ottenschlag zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.

**Lebens.Resort Ottenschlag**  
**3631 Ottenschlag, Xundheitsstr. 1**  
**☎ 02872/20020,**  
**[www.lebensresort.at](http://www.lebensresort.at)**

### GEWINNSPIEL:

Beteiligen Sie sich am Gewinnspiel und gewinnen Sie eines von sieben Kochbüchern der Beste Gesundheit-Partnerbetriebe – unter **[www.beste-gesundheit.at](http://www.beste-gesundheit.at)**