

# Unsere Gesundheit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Das Schweizerische Rote Kreuz**

Band (Jahr): **81 (1972)**

Heft 1

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

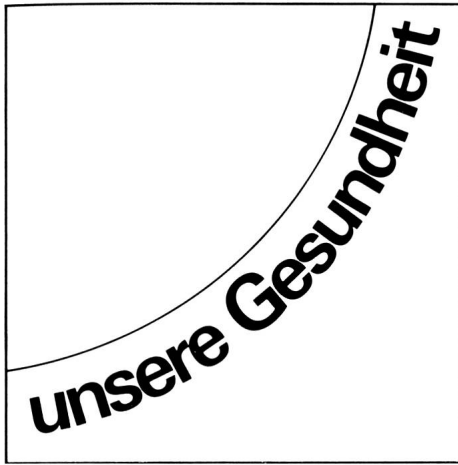
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Zu wenig Zucker im Blut

Im Blut ist stets ein wenig Zucker vorhanden. Das ist absolut lebensnotwendig. Normalerweise enthält das menschliche Blut immer ungefähr den gleichen Zuckergehalt, nämlich 65 bis 120 Milligramm Zucker in 100 Kubikzentimeter Blut, morgens nüchtern gemessen. Bei Diabetes ist der Zuckergehalt auf 150 bis 200 Milligramm erhöht, ja er kann sogar auf 600 Milligramm pro 100 Kubikzentimeter Blut ansteigen, doch verfügt die Medizin über viele Mittel und Wege, die dem Diabetiker helfen, so leistungsfähig zu sein wie ein «Normaler». Ist dagegen Blutzuckermangel (Hypoglykämie) vorhanden, so finden sich bei der Analyse Werte von weniger als 50 Milligramm Zucker in 100 Kubikzentimeter Blut.

Beobachtungen in der Medizin, die auf etwa dreissig Jahre zurückgehen, haben die Bedeutung der Unterzuckerung im Blut erkennen lassen. Häufig hängen Erschöpfungszustände mit ungeeigneter Ernährung zusammen, die Hypoglykämie hervorruft. Bei Personen, die dauernd müde, schlapp und wenig leistungsfähig sind, besteht oft ein zu niedriger Blutzuckergehalt. Bei Hypoglykämie funktionieren nämlich das Gehirn und andere Nervenzellen nicht mehr einwandfrei. Hungerzustände sind meistens mit Blutzuckermangel verbunden. Vermutlich sind aus diesem Grunde manche Menschen vor den Mahlzeiten besonders nervös und reizbar. Sobald sie indessen nur ein wenig Zucker eingenommen haben, schwindet die Reizbarkeit. Viele Personen mit nervösen, neurasthenischen oder weitergehenden neurotischen Erscheinungen wurden bei genauer Untersuchung als Patienten mit Neigung zu hypoglykämischen Zuständen erkannt. Alle Behandlungsarten für ihre Beschwerden waren oft während Jahren wirkungslos geblieben. Hatte sich aber durch geeignete Diät der Zustand chronischen Blutzuckermangels gebessert, so verschwanden auch die Zeichen von Nervosität oder Neurose, oder sie besserten sich wenigstens.

Gefährlich sind – weil dem Betroffenen nicht bewusst – die mit plötzlich auftretendem Blutzuckermangel verbundenen Störungen der Sinneswahrnehmungen, vor allem im optischen Bereich, Störungen im allgemeinen Antriebsverhalten (Verlangsamung der Handlungen und Gleichgültigkeit oder das Gegenteil: Bewegungsunruhe und Enthemmtheit). Vor allem die Bewusstseinsbeeinträchtigung mit leichter Benommenheit wird zur Gefahr am Steuer.

Bei der Diät gegen Blutzuckermangel ist zunächst zu beachten, dass rasch absorbierbare Zuckerlösungen, so vorzüglich sie im Notfall helfen können, auf die Dauer nicht gegeben werden sollen. Für Hypoglykämiker ist es angezeigt, häufige, wenn auch kleinere Mahlzeiten zu nehmen. Bei nur drei Mahlzeiten pro Tag kommt es infolge der jeweils grösseren Nahrungsmengen zu dreimaligem starkem An- und Abstieg des Zuckerspiegels im Blut. Werden jedoch sechs oder sieben kleinere Mahlzeiten eingenommen, so treten nicht so beträchtliche Schwankungen im Zuckerhaushalt auf. Vielmehr stellt sich nach und nach eine Tendenz zu einem stationären Blutzuckergehalt auf einem mittleren Niveau ein.

Die Diät gestattet Kohlenhydrate (stärkehaltige Nahrungsmittel), vermeidet aber auf die Dauer eigentliche Zuckerspeisen. Alle Eiweissträger sind zulässig, also Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Eier, Milch, ebenso Fette, letztere aber nicht in Mengen, die eine übermässige Gewichtszunahme herbeiführen. Sehr geeignet sind Gemüse und Früchte (ausgenommen übersüsse Produkte), Salate, Nüsse, Pilze, Süssweine, Liköre und Bier sind zu meiden.

(«Vita-Ratgeber», Oktober 1969)

## Früherkennung von Krebs

Keine Krebsart ist leichter und mit geringem Aufwand im Frühstadium erkennbar und damit in der Mehrzahl der Fälle heilbar, als der Unterleibskrebs der Frau. Voraussetzung für die Früherkennung ist je-

doch, dass sich die Frauen regelmässig einer Kontrolle unterziehen. Dieser Test, nach seinem Erfinder, dem Arzt Papanicolaou benannt, bei uns unter der Bezeichnung «Krebsabstrich» bekannt, ist vielleicht die grösste medizinische Errungenschaft im Dienste der Frau seit der Einführung der Antisepsis zur Bekämpfung des Kindbettfiebers durch Semmelweis.

Bisher galt die Faustregel, dass sich jede Frau über 30 oder 35 einmal jährlich gynäkologisch untersuchen lassen sollte. Eine der umfassendsten Studien zur Erfassung des Zervixkarzinoms (rund 1,7 Millionen Untersuchungen), die in den Vereinigten Staaten von Amerika durchgeführt und anfangs 1971 zu Ende gegangen ist, hat nun aber gezeigt, dass der Krebsabstrich nicht speziellen Altersgruppen vorbehalten werden sollte. Die grösste Zahl der entdeckten Krebsfälle im Frühstadium entfiel nämlich auf Patientinnen in der Altersgruppe von 26 bis 35 Jahren. Pro tausend Untersuchungen wurden drei bis vier Erkrankungen im Frühstadium ermittelt. Wenn man bedenkt, wieviel Leid ein einziger zu spät erkannter Krebsfall über Betroffene und Angehörige bringt, kann man allen Frauen nur dringend raten, von dieser einzigartigen präventivmedizinischen Möglichkeit einmal jährlich Gebrauch zu machen. Auch volkswirtschaftlich gesehen ist der «Papanicolaou-Test» von grosser Bedeutung. Dass Vorbeugen billiger ist als Heilen, zeigt sich in diesem Falle deutlich: Ein zu spät zur Behandlung gelangender Krebsfall kostet über 30 000 Franken; die Kosten für einen Krebsabstrich betragen 20 Franken.

(«Sprechstunden» 3, 1971)