

Woran man es erkennt

Das Tückische: Am Anfang gibt es oft gar keine Beschwerden. Viele Diagnosen entstehen zufällig bei einer Blutuntersuchung – oder erst, wenn schon Folgeschäden da sind.

- **Starker Durst** und häufiges Wasserlassen, auch nachts
- **Müdigkeit, Leistungsknick**, Konzentrationsprobleme
- **Schlecht heilende Wunden**, häufige Infekte, Pilzerkrankungen
- **Juckreiz**, trockene Haut
- **Sehverschlechterung**, verschwommenes Sehen
- **Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Brennen in den Füßen**
- **Ungewollter Gewichtsverlust** bei stark erhöhten Werten

Besonders bei älteren Menschen: Die typischen Zeichen fehlen häufig. Stattdessen zeigen sich Verwirrtheit, zunehmende Schwäche, Stürze oder eine ungeklärte Verschlechterung des Allgemeinzustands. Das Durstgefühl lässt im Alter ohnehin nach – deshalb fällt selbst starker Flüssigkeitsverlust oft nicht auf.

⚠ Unterzuckerung (Hypoglykämie) – erkennen und sofort handeln

Eine Unterzuckerung ist ein Notfall. Sie tritt auf bei zu viel Insulin oder bestimmten Tabletten, ausgelassenen Mahlzeiten, ungewohnter Anstrengung, Erbrechen oder Alkohol.

Zeichen:

- Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Blässe
- Heißhunger, Übelkeit
- Verwirrtheit, Wesensveränderung, Aggressivität, „betrunkenes“ Verhalten
- Sprachstörungen, Sehstörungen, Krampfanfall, Bewusstlosigkeit

Was tun? Wenn die Person noch schlucken kann: sofort schnellen Zucker geben – ein Glas Saft oder Cola (nicht zuckerfrei!), Traubenzucker, Zuckerwürfel. Danach etwas Langwirksames wie Brot. Nach 15 Minuten Blutzucker kontrollieren, bei Bedarf wiederholen.

Bei Bewusstlosigkeit: nichts einflößen! Stabile Seitenlage, sofort 112 rufen.

Besonders wichtig bei älteren Menschen: Die typischen Warnzeichen wie Zittern und Schwitzen fehlen im Alter häufig – die Unterzuckerung zeigt sich dann direkt als Verwirrtheit oder Sturz. Wer bei einem Diabetiker plötzliche Verwirrtheit bemerkt, sollte immer auch an den Blutzucker denken.

Zeichen einer Unterzuckerung

Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Heißhunger
Verwirrtheit, „betrunkenes“ Verhalten

Im Alter oft nur: Verwirrtheit oder Sturz

Kann die Person noch schlucken?

ja

nein

- 1 Schnellen Zucker:
Saft, Cola (nicht zuckerfrei) oder Traubenzucker
- 2 Danach etwas Langwirksames,
z. B. Brot
- 3 Nach 15 Minuten messen, bei Bedarf wiederholen

Nichts einflößen!

Stabile Seitenlage

112

Bewusstlos oder
krampfend? Sofort.

Bei plötzlicher Verwirrtheit an den Blutzucker denken.

Eine Unterzuckerung ist ein Notfall – bei Bewusstlosigkeit nichts einflößen, sondern sofort 112.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Tägliche Fußkontrolle übernehmen**, wenn der Betroffene sie selbst nicht mehr zuverlässig durchführen kann – der wirksamste Beitrag überhaupt
- **Medikamenteneinnahme und Spritzzeiten sichern:** feste Abläufe, Wochendosierung; bei Unsicherheit den Pflegedienst einbinden
- **Traubenzucker griffbereit halten** – zu Hause, in der Handtasche, im Auto
- **Bei plötzlicher Verwirrtheit an Unterzuckerung denken** und messen, bevor man andere Ursachen sucht
- **Auf ausreichendes Trinken achten** – hoher Blutzucker führt zu vermehrtem Wasserverlust, und das Durstgefühl fehlt im Alter
- **Bei Infekten aufmerksam sein:** Fieber, Erbrechen oder Durchfall bringen den Blutzucker durcheinander. In solchen Phasen häufiger messen und früh den Arzt einbeziehen.
- **Diabetiker-Ausweis** und aktuelle Medikamentenliste immer griffbereit halten
- **Schulungen nutzen:** Diabetesschulungen werden von den Kassen bezahlt – auch für Angehörige gibt es Angebote

