Diabetes > Symptome - Behandlung - Hilfen

Das Wichtigste in Kürze

Diabetes mellitus ("Zuckerkrankheit") ist eine chronische Erkrankung des Stoffwechsels, bei der es zu einem Mangel an Insulin und/oder einer Unempfindlichkeit gegen Insulin kommt.

Was ist Diabetes?

Die chronische Stoffwechselerkrankung Diabetes mellitus wird umgangssprachlich "Zuckerkrankheit" genannt und tritt in verschiedenen Formen auf:

- **Diabetes Typ 2:** Bei dieser häufigsten Form reagiert der Körper nicht ausreichend auf Insulin oder stellt zu wenig davon her (relativer Insulinmangel). Ursachen sind z.B. genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Rauchen. Auch wenn diese Form umgangssprachlich oft Altersdiabetes genannt wird, sind immer öfter schon Kinder betroffen.
- **Diabetes Typ 1:** Diese Form beginnt meist in der Kindheit oder Jugend, kann aber auch erst später entstehen. Dabei sterben die Beta-Zellen in der Bauchspeicheldrüse, meist, weil das Abwehrsystem des Körpers sie angreift (Autoimmunerkrankung). Diese Zellen können dann kein (oder kaum mehr) Insulin herstellen (absoluter Insulinmangel). Deswegen ist eine lebenslange Behandlung mit Insulin nötig.
- **Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes):** Diese Form tritt das erste mal in der Schwangerschaft auf und kann danach wieder verschwinden, erhöht aber das Risiko für dauerhaften Diabetes. Allen Schwangeren muss ein Blutzucker-Screening in der 24. bis 28. Schwangerschaftswoche angeboten werden, um diese Form von Diabetes rechtzeitig zu erkennen. Besonders Frauen mit Übergewicht oder Adipositas können die Wahrscheinlichkeit für Schwangerschaftsdiabetes durch gesunde Ernährung und Bewegung schon vor der Schwangerschaft senken.
- **Andere spezifische Diabetes-Typen:** Andere Formen von Diabetes können z.B. durch genetische Defekte der Beta-Zellen, Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, hormonelle Erkrankungen, Infektionen oder bestimmte Medikamente entstehen.

Folgen, Symptome und Begleiterkrankungen von Diabetes

Mögliche Folgeschäden

Diabetes kann schwere Folgeschäden verursachen, vor allem wenn er nicht frühzeitig erkannt wird, z.B.:

- Schäden an Blutgefäßen und Nerven (Neuropathie)
- Herzinfarkte
- Schlaganfälle
- diabetisches Fußsyndrom: Durchblutungsstörungen und Nervenschäden in den Füßen, die Amputationen notwendig machen können
- Retinopathie: Schäden an den Augen bis hin zur Blindheit
- Nierenschäden
- sexuelle Störungen (z.B. erektyle Dysfunktion, Sexualstörungen bei Frauen durch Nervenschädigungen)
- Depressionen

Wie zeigt sich Diabetes Typ 2?

Diabetes Typ 2 wird oft erst spät bemerkt und diagnostiziert, weil diese Form sich oft schleichend und ohne Symptome entwickelt. Zum Teil fallen erst die Folgeschäden auf.

Deshalb ist es sinnvoll, ab dem 35. Geburtstag alle 3 Jahre die Früherkennungsuntersuchung wahrzunehmen. Die Untersuchung (Check-up 35) wird von der Krankenkasse bezahlt. Details unter Früherkennungen von Krankheiten.

Wer Symptome bei sich bemerkt, wie z.B. häufiges Wasserlassen, starken Durst, Antriebsarmut, depressive Verstimmung, anhaltende Müdigkeit, schlechte Wundheilung oder Infektionsanfälligkeit, sollte ärztlich abklären lassen, ob Diabetes Typ 2 dahintersteckt.

Wie zeigt sich Diabetes Typ 1?

Bei **Diabetes Typ 1** treten dagegen meist sehr akute Symptome von Überzuckerung (Hyperglykämie) auf:

- Häufiges Wasserlassen
- Starker Durst
- Gewichtsabnahme
- Abgeschlagenheit
- Verminderte Leistungsfähigkeit

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

- Infektionsanfälligkeit
- Juckreiz
- Mundgeruch, der nach Aceton riecht (wie Nagellackentferner oder verdorbenes Obst)

Im schlimmsten Fall kommt es zu einem lebensgefährlichen diabetischen Koma mit Bewusstlosigkeit, das sofort behandelt werden muss, meist auf einer Intensivstation im Krankenhaus. Warnzeichen sind insbesondere der Aceton-Mundgeruch, Übelkeit, Erbrechen, Schwäche, Bauchschmerzen, Herzrasen und Schwindel. Betroffene sollten sich mit diesen Symptomen sofort in ärztliche Behandlung begeben bzw. im Zweifel einen Rettungswagen rufen (112). Wenn sie dazu nicht mehr selbst in der Lage sind, müssen andere Menschen den Notruf absetzen.

Zur Vorbeugung eignen sich u.a. regelmäßige Blutzuckerkontrollen.

Begleiterkrankungen von Diabetes

Die häufigste **Begleiterkrankung** bei Diabetes ist Bluthochdruck. Auch Fettstoffwechselstörungen und die Koronare Herzkrankheit (KHK) treten bei Diabetikern sehr häufig auf. Gleichzeitig gehören diese Erkrankungen auch zu den Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 und beeinflussen den Krankheitsverlauf negativ.

Behandlung von Diabetes

Behandlung bei Typ 2

Diabetes Typ 2 wird stufenweise behandelt:

- Der erste Schritt sind Veränderungen des Lebensstils, insbesondere gesunde Ernährung, Gewichtsabnahme, mehr Bewegung und mit dem Rauchen aufhören. Zum Teil verschwinden allein dadurch die Symptome, der Blutzuckerspiegel kommt ins Gleichgewicht und die Insulinresistenz verschwindet.
- Wenn nicht, kommen Medikamente hinzu.
- Eine Behandlung mit Insulin kommt nur dazu, wenn der Diabetes Typ 2 weit fortgeschritten oder außer Kontrolle geraten ist.

Behandlung bei Typ 1

Menschen mit Diabetes Typ 1 müssen sich Insulin spritzen. Eine spezielle Ernährung ist nicht nötig, aber die Insulinmenge muss an die Ernährung und die Bewegung angepasst werden. Dazu sind regelmäßige Glukoseselbstkontrollen (= Kontrollen des Blutzuckerspiegels) notwendig. Deswegen gibt es sowohl für Kinder und Jugendliche und deren Eltern als auch für Erwachsene Diabetes-Schulungen.

Unterzuckerung (Hypoglykämie)

Bei der Behandlung mit Insulin kann es zu Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen und wenn diese nicht schnell genug behandelt wird zu Lähmungen, Krampfanfällen, Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstörungen und in seltenen Fällen zum Tod. Darum müssen Menschen mit einer Insulinbehandlung Unterzuckerung schnell erkennen lernen (z.B. in einer Diabetes-Schulung), damit sie schon bei den ersten Anzeichen z.B. mit schnell wirkendem Zucker (Saft, zuckerhaltigen Getränken oder Traubenzucker) etwas dagegen tun können.

Menschen mit einem Risiko für schwere Unterzuckerung mit Bewusstlosigkeit sollten immer ein Glukagon-Notfallset bei sich haben. Damit können medizinische Laien Erste Hilfe leisten, z.B. Angehörige, Freunde oder Kollegen. Enthalten ist eine Spritze mit dem Hormon Glukagon, das den Blutzuckerspiegel erhöht.

Bei schwerer Unterzuckerung muss ein **Rettungswagen** gerufen werden (Notruf 112).

Medizinische Reha wegen Diabetes

Medizinische Rehabilitation ist sowohl für Menschen mit Diabetes Typ-1, als auch für Menschen mit Diabetes Typ-2 möglich. Die Schwerpunkte sind unterschiedlich. Bei Typ-1 geht es vor allem um Akzeptanz der Erkrankung und Erlernen einer guten Selbstbehandlung mit Insulin, so dass der Diabetes den Alltag so wenig wie möglich einschränkt. Bei Typ-2 geht es hauptsächlich um einen verbesserten Lebensstil und Abnehmen, damit der Blutzuckerspiegel so weit wie möglich wieder ins Gleichgewicht kommt.

Die Deutsche Rentenversicherung hat Therapie-Standards für die Reha-Versorgung von Patienten mit Typ-2-Diabetes entwickelt. Die Therapie-Standards können kostenlos heruntergeladen werden, unter www.deutsche-rentenversicherung.de > Experten > Infos für Reha-Einrichtungen > Grundlagen & Anforderungen > Reha-Therapiestandards (RTS).

Umgang mit Diabetes in Kitas und Schulen

Kinder können oft noch nicht selbstständig mit ihrem Diabetes umgehen. Das Kitapersonal und die Lehrkräfte kümmern sich vor allem aus Haftungsgründen nur in Ausnahmefällen um Blutzuckerkontrollen, die Behandlung mit Insulin und um eine Anpassung an die Ernährung und Bewegung. Deswegen brauchen viele Kinder mit Diabetes eine Assistenzperson oder eine Schulbegleitung.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Bei Diabetes ist die die Kita-Assistenz oder die Schulbegleitung meistens eine Krankenkassenleistung und sollte dort beantragt werden. Näheres unter Schulbegleitung.

Führerschein mit Diabetes

Bei einer Unterzuckerung können Menschen mit Diabetes nicht mehr Autofahren. Meistens können Menschen mit Diabetes trotzdem einen Führerschein machen und / oder ihren Führerschein behalten, aber manchmal sind dafür regelmäßige medizinische Gutachten nötig. Die Patientenleitlinie "Diabetes und Straßenverkehr" erklärt die wissenschaftlichen Leitlinien zum Thema Diabetes und Straßenverkehr für Betroffene, deren Angehörige und deren Umfeld. Sie können diese bei der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften unter www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/057-026.html downloaden.

Praxistipps

- Mit Diabetes haben Sie ein erhöhtes Risiko für eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse (exokrine Pankreasinsuffizienz). Lassen Sie deswegen regelmäßig Ihre Bauspeicheldrüse kontrollieren.
- Wenn Sie zusätzlich oder durch den Diabetes psychische Problemen haben, z.B. übertriebene Ängste vor Unterzuckerung oder dem Spritzen, Depressionen oder Essstörungen, können Sie eine Psychotherapie machen. Wenn Ihr Kind betroffen ist, können Sie diesem eine Psychotherapie organisieren. Ein Recht auf Psychotherapie bei Diabetes haben Sie auch ohne diagnostizierte psychische Störung, z.B. wegen chronischem Stress, mangelnder Unterstützung durch die Mitmenschen, Ausgrenzung wegen der Erkrankung oder Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Krankheit. Sie können sich z.B. an einen Psychodiabetologen wenden.
- Schwangerschaft und Geburt verändern den Insulinbedarf und eine unzureichende Behandlung von Diabetes vor und in der Schwangerschaft kann z.B. zu einer Fehlgeburt oder Fehlbildungen führen. Deswegen sollten Sie einen Kinderwunsch möglichst frühzeitig bei Ihrem Diabetologen ansprechen und wenn Sie schwanger werden dort einen Termin vereinbaren.
- Bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft können Sie die "aktuelle Liste anerkannter Diabetes Schulungsprogramme DDG" mit entsprechenden Adressen herunterladen. Download unter www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de > Behandlung > Zertifizierung > Diabetes Schulungsprogramme DDG.
- Nutzen Sie die Vorteile eines strukturierten Behandlungsprogrammes und tragen Sie sich bei einem sog. Disease Management Programm (DMP) ein. Es gibt Programme für Typ-1- und Typ-2-Diabetes.
- Gesundheits-Apps können beim Umgang mit Diabetes unterstützen, zum Teil werden diese Apps von den Krankenkassen erstattet, Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen. Speziell für Diabetes zertifizierte Apps finden Sie unter https://diga.bfarm.de > Suchbegriff Diabetes.
- Bei der Deutschen Diabetes Gesellschaft finden Sie Informationen zum Gesundheits-Pass Diabetes unter www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de > Patienten > Informationen über den Gesundheits-Pass Diabetes. Sie finden dort auch einen Link zu einer Seite, auf der Sie diesen Pass bestellen können. Er kostet in der deutschen Version 3 € und auf Englisch, Arabisch, Russisch und Türkisch 3,80 € und erinnert Sie an wichtige Untersuchungen zum Verhindern von Folgeerkrankungen. Außerdem dokumentiert er ihre bisherige Diabetes-Behandlung und gibt Ihnen und Ihren Ärzten einen schnellen Überblick darüber.
- Beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit können Sie sich unter https://shop.bioeg.de > Themen > Diabetes mellitus einen kostenlosen Diabetes-Notfallausweis im Scheckkartenformat bestellen. Im Notfall erkennen Ersthelfende und Ärzte daran, dass Sie Diabetes haben, welche Behandlung Sie benötigen und wer in Notfällen kontaktiert werden soll, z.B. bei einer akuten Unterzuckerung.
- Für Reisen ins Ausland können Sie eine selbstgemachte Diabetes-Notfallkarte in der jeweiligen Landessprache mitführen. Textvorschläge in verschiedenen Sprachen finden Sie unter www.diabetesde.org > Leben mit Diabetes > Reisen mit Diabetes > Übersetzungshilfe für Ihren Diabetikerausweis.
- Medizinische Leitlinien und Patientenblätter mit wissenschaftlich fundierten Informationen zu Diabetes Typ 2 finden Sie unter https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/nvl-001 und die medizinische Leitlinie zu Diabetes Typ 1 unter https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/057-013.

Wer hilft weiter?

- Deutscher Diabetiker Bund e.V.
  Telefon: 030 42082498-0
  E-Mail: kontakt@diabetikerbund.de
  www.diabetikerbund.de
- Deutsche Diabetes Stiftung (DDS)
  Telefon: 0211 7377 7763
  E-Mail: info@diabetesstiftung.de
  www.diabetesstiftung.de
- diabetesDE – Deutsche Diabetes Hilfe
  www.diabetesde.org
- Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V.
  www.ddg.info
- Der **Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e.V. (BdKJ)** hat viele Angebote für Kinder und Jugendliche, von Freizeit bis Schulungen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Telefon: 0631 76488
E-Mail: kontakt@mein-bdkj.de
www.mein-bdkj.de

- **Diabetes-Kids.de** bietet ein Forum und Informationen für Familien.
  www.diabetes-kids.de
- Die **Stiftung Dianino – Kind sein. Trotz Diabetes** fördert und unterstützt Kinder mit Diabetes und ihre Familien (Diabetes-Nanny) und bietet Schulungen für pädagogisches Personal.
  www.stiftung-dianino.de

Verwandte Links

Diabetes

Diabetes > Beruf

Diabetes > Finanzielle Hilfen

Diabetes > Hilfsmittel

Diabetes > Schwerbehinderung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg