



SPITALRATGEBER

Diabetes – die Epidemie des 21. Jahrhunderts?



Dr. med.
Birsen Arici
Ärztliche Leiterin
Diabetologie und
Endokrinologie
am GZF

Diabetes ist eine weit verbreitete, chronische Stoffwechselkrankheit, die zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Dieser schädigt langfristig Blutgefässe und Nerven, was zu Organproblemen führen kann. Diabetiker haben daher ein deutlich erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Typisch bei Diabetes sind auch Augen- und Fussprobleme. Es gibt verschiedene Ursachen für die Entwicklung eines Diabetes. Beim Typ 2 stellen die genetische Veranlagung, Übergewicht, Bewegungsmangel und das (zunehmende) Alter Risikofaktoren dar. Viele Diabetiker leiden auch an Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen, welche zusätzliche Spätfolgen fördern.

Im Gegensatz zum Typ 1 Diabetes steht nicht ein Insulinmangel, sondern die Insulinresistenz im Vordergrund. Das bedeutet, dass Körperzellen immer weniger auf Insulin ansprechen. Das Hormon kann den Zucker dann nicht mehr ausreichend gut aus dem Blut in die Zellen befördern und der Blutzuckerspiegel steigt an.

Da immer mehr jüngere Menschen stark übergewichtig sind und sich unzureichend bewegen, wird die Krankheit immer häufiger auch in jüngeren Jahren festgestellt.

Um die Insulinresistenz zu überwinden, produziert die Bauchspeicheldrüse zunächst immer mehr Insulin. Im Laufe der Jahre lässt die Insulinproduktion jedoch nach, da sich die insulinproduzierenden Zellen erschöpfen und den Blutzuckerspiegel nicht mehr kontrollieren können.

Diabetes kann gut behandelt werden: Wichtig ist, dass sich Betroffene von Anfang an durch Ärzte, sowie ausgebildete Diabetes- und Ernährungsberater beraten lassen. Ebenso zentral ist die Umstellung des Lebensstils. Dazu gehören Bewegung, gesunde Ernährung und Gewichtsabnahme. Nicht zuletzt kann mit einem gesunden Lebensstil ein wichtiger Präventionsbeitrag geleistet werden.

Die Autorin ist Fachärztin für Innere Medizin und Diabetologie/Endokrinologie an der Medizinischen Klinik Rheinfelden am GZF.

Der «Spitalratgeber» ist eine Zusammenarbeit mit dem Gesundheitszentrum Fricktal. Er erscheint üblicherweise Mitte Monat.

Mounty-Bike Schupfart

SCHUPFART. Am 7. Juni, ab 8 Uhr, lädt der Velo-Moto-Club (VMC) Schupfart Hobby-Biker zum 13. Mounty-Bike von Schupfart ein. Wie jedes Jahr gibt es wieder neue Streckenführungen mit 20, 40 und 60 Kilometer Länge. Im Start- und Zielgelände beim Clubhaus des VMC ist für das leibliche Wohl gesorgt. (mgt)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Startgebühr: 5, resp. 15 Franken.

www.mounty-bike.ch

Sie rocken seit zehn Jahren

«Deaf'n'Dumb» mit erster professioneller CD

Ihre Musik ist laut und energiegeladener: Seit zehn Jahren gibt es die Fricktaler Rockband «Deaf'n'Dumb». Zum Jubiläum erscheint ihre erste professionelle CD. Am 29. Mai ist in Basel Taufe.

Valentin Zumsteg

FRICKTAL. Begonnen hat «Deaf'n'Dumb» als Schülerband. Das war vor zehn Jahren an der Bez in Möhlin. Schon bald erspielte sie sich in Basel und der Region einen Namen. Sie gewann mehrere Preise an Bandcontests. «Es gab einen kleinen Hype», erzählt Schlagzeuger Raphael Stocker. Traten sie im Basler Sommercasino auf, war der Schuppen voll. Sie galten dort als Lokalmatadoren. In den letzten Jahren ist es etwas ruhiger geworden, doch das Feuer für die Band und die Musik ist nie erloschen. Jetzt wollen die vier Musiker nochmals Vollgas geben.

Ein «Beast» zum Jubiläum

In den letzten Monaten haben sie mit Produzent Michael Boner ihr erstes professionelles Album eingespielt. «Beast» heisst die Scheibe. «Da steckt ein Teil unserer Seele drin», erklärt Sänger Matthew Felix. «Es ist eine coole Platte geworden. Wir haben viel Arbeit und Geld investiert», ergänzt Raphael Stocker. Ihre Musik strotzt vor Energie, ist aber trotzdem nicht eindimensional. Einflüsse von Funk und Grunge lassen sich heraushören. Ihr Sound ist hart – aber nicht nur.



Lassen das «Beast» raus: Benedikt Boner (Bass), Raphael Stocker (Schlagzeug), Sänger Matthew Felix und Gitarrist Roland Jakober. Foto: zVg

Die Band hat über 100 Konzerte gegeben. «Wir sind fast in jedem Keller aufgetreten, wo man spielen kann», sagt Raphael Stocker mit einem Schmunzeln. Dieses Jahr rockten sie zum Beispiel im Rahmen von «BScene» das Hirschenneck in Basel. Dank der neuen CD hoffen sie, künftig in grösseren

Lokalen und an bekannteren Openairs spielen zu können. «Wir wollen eine Tour machen und am Ball bleiben», betont Matthew Felix. Auch ein nächstes Album ist im Gespräch. Doch zuerst wird jetzt das «Beast» präsentiert. Die CD-Taufe geht am 29. Mai in Basel über die Bühne.

Die Band «Deaf'n'Dumb» feiert am Freitag, 29. Mai, die Taufe ihrer CD «Beast» im Sud (Burgweg 7) in Basel. Beginn ist um 21 Uhr. Als Vorband tritt die Aargauer Band «The Vibes» auf.

www.deafndumb.ch

Kurz, informativ, zufriedenstellend

GV Wohnbaugenossenschaft Obermumpf



Insbesondere mit der Belegsituation und damit verbunden mit der finanziellen Situation zeigte sich die WBG Obermumpf an der GV zufrieden. Foto: zVg

Am Freitag fand die zweite Generalversammlung der Wohnbaugenossenschaft (WBG) Obermumpf statt. Präsident Fritz Heid begrüßte 34 Mitglieder, mit denen die Traktanden kurz und präzise abgehakt werden konnten.

OBERMUMPF. In seinem Jahresbericht erläuterte Präsident Fritz Heid der Generalversammlung der Wohnbaugenossenschaft (WBG) Obermumpf die verschiedenen baulichen Situationen. Der Höhepunkt sei der «Tag der offenen Tür» im Projekt Hinterdorf 9,

der Anfang Mai stattgefunden habe, gewesen, wie die WBG berichtet. «Der Vorstand ist sehr zufrieden über den Verlauf von der Planung bis zur Umsetzung des ganzen Projektes.»

Thomas Kull erläuterte die finanzielle Situation und dankte allen Genossenschaftern für das grosse Vertrauen in die WBG: «Dank der guten Belegsituation, vier von sechs Wohnungen sind bereits vermietet, ist die Verzinsung des Genossenschaftskapitals ab Juli 2015 möglich.»

Für alle Genossenschafter bestehe die Möglichkeit, weitere Anteilscheine zu zeichnen. «Ebenfalls erhalten Genossenschafter am 24. Juni 2015 zwischen 18 und 20 Uhr die Gelegenheit, die fertigen Wohnungen zu besichtigen.» (mgt)

FRICKTAL IN BILDERN



FIRMUNG IM FISCHINGERTAL

25 Jugendliche aus dem Seelsorgeverband Fischingertal wurden Anfang Mai in der Mumpfer Kirche von Abt Christian Meyer gefirmt. Unter dem Motto «Entdecke deinen Schatz» veranschaulichten die Firmanden ihre Gedanken zum Thema «Familie, Freundschaft oder Beziehung» und was ihnen wirklich wichtig ist. Abt

Christian Meyer forderte die Festgemeinde immer wieder zum Nachdenken auf und ermutigte, sich für wichtige Dinge im Leben zu engagieren und zu kämpfen. Vielfältige Lieder und Musikstücke, begleitet von Diego de Ares am E-Piano und Markus Bläsi an der Gitarre, umrahmten den Gottesdienst. (mgt)

Foto: zVg



PFINGSTMONTAGSEXKURSION

Der Natur- und Vogelschutzverein Zeiningen führte wieder die Pfingstmontagsexkursion durch. Exkursionsleiterin Verena Kläusler aus Schupfart berichtete Spannendes. Unter anderem

erregten ein sich schön präsentierender Neuntöter oder eine kleine Graureiherkolonie die Aufmerksamkeit der rund fünfundreissig Teilnehmenden. (mgt)

Foto: zVg