

Diabetes-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Gesund bleiben in der Erkältungszeit

Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Fieber – Infekte sind lästig und können bei Menschen mit Diabetes zudem den Blutzucker durcheinanderbringen. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Hygiene, gezielte Stärkung des Immunsystems und Impfungen sind bewährte Möglichkeiten, sich gegen den jährlichen Ansturm von Viren und Bakterien zu rüsten. Nutzen Sie sie!

Winterzeit: Hochkonjunktur für Keime. Erkältung, Grippe & Co – wenn es draußen ungemütlich wird, geht es wieder los damit. Man könnte fast meinen, im Herbst und Winter gäbe es mehr Krankheitserreger. Doch in Wirklichkeit können sich Keime in der kühlen Saison nur besser verbreiten. Denn Kälte und trockene Heizungsluft setzen der Schleimhaut in den Atemwegen zu, so dass Viren und Bakterien sie leichter überwinden. Noch dazu haben wir jetzt wieder häufiger Kontakt zu vielen Menschen – z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln oder geschlossenen Räumen. Auch dies erhöht das Risiko, sich einen Keim „einzufangen“.

Diabetes & Infekte – ein Wechselspiel. Eine Erkältung oder die „echte“ Grippe (Influenza) sind schon für Gesunde eine Belastung. Sie überstehen sie aber meist problemlos. Anders Menschen mit Diabetes: Sie leiden nicht nur öfter an Infekten, sondern erkranken häufig auch schwerer und erholen sich langsamer – weil erhöhte Blutzuckerwerte ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wenn die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, ist das Immunsystem wieder besonders gefordert. Spätestens jetzt braucht es Ihre Unterstützung, um Viren und Bakterien in Schach zu halten. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihre Abwehrkräfte stärken und warum aktive Infektvermeidung auch in Sachen Diabetes ein echter Gewinn ist.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Keine Chance für Infekte:
So bleiben Sie fit und abwehrstark **S. 1–2**

Traditionelle Mittelmeerkost:
lecker und gesund **S. 3**

Schwitzen für die Gesundheit:
Tipps für den Saunabesuch
Kurz berichtet **S. 4**

► auf Dauer das Immunsystem beeinträchtigen. Im Gegenzug kann schon leichtes Fieber oder ein Schnupfen den Stoffwechsel aus dem Lot bringen. Denn bei Infekten bildet der Körper das Stresshormon Adrenalin, das die Freisetzung von Glukose aus der Leber anregt und so den Blutzucker ansteigen lässt. Zu einer Unterzuckerung wiederum kann es kommen, wenn durch Appetitlosigkeit, Erbrechen oder Durchfall zu wenige Kohlenhydrate aufgenommen werden. In beiden Fällen ist u. U. eine zeitweise Anpassung der Medikation nötig, um Blutzuckerentgleisungen zu vermeiden.

Infektschutz: eine Frage der Einstellung! Ihre wichtigste „Waffe“ gegen Krankheitserreger ist eine optimale Diabetes-Therapie. Mit guten Blutzuckerwerten beugen Sie nämlich nicht nur Folgeerkrankungen und akuten Notfällen vor. Sie halten zugleich auch Ihr Immunsystem abwehrstark. Lassen Sie daher Ihre Stoffwechseleinstellung regelmäßig kontrollieren – damit Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt gegensteuern können, wenn Ihre Werte zu hoch sind oder schwanken.

Lebensstil: Geben Sie der Abwehr Schützenhilfe! Ein robustes Immunsystem steht und fällt auch mit der persönlichen Lebensweise. Wer gesund lebt, hat einfach bessere Karten gegen Keime. So stärken Sie Ihre Widerstandskraft:

- **Bunt essen.** Bringen Sie das ganze Jahr über viel Obst und Gemüse auf den Tisch. Sie liefern reichlich Vitamine und Mineralstoffe, die den Körper dabei unterstützen, Krankheitserreger zuverlässig zu bekämpfen.
- **Aktiv bleiben.** Regelmäßige Bewegung hält Sie fit, tut dem Blutzucker gut und stärkt obendrein Ihre Abwehr. Also: Runter vom Sofa und täglich für mindestens eine halbe Stunde raus an die frische Luft – auch im Winter!
- **Pause machen.** Stress raubt Energie und zehrt an den Abwehrkräften. Paroli bieten Sie ihm, indem Sie sich am besten täglich Zeit zur Entspannung gönnen und für ausreichend erholsamen Schlaf sorgen.
- **Abwehrkiller meiden.** Zigarettenrauch sowie Alkohol in großen Mengen machen infektanfälliger. Verzichten Sie am besten ganz darauf bzw. konsumieren Sie „Genussmittel“ allenfalls in Maßen.
- **Barriere pflegen.** Die Schleimhäute sind die erste Verteidigungslinie gegen Keime. Mit Schal, Mütze und warme Kleidung schützen Sie sie bei Wind und Wetter vor dem Auskühlen. Außerdem: Trinken Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit, damit sie nicht austrocknen.

Hygiene: Halten Sie Keime von sich fern! Spätestens seit Corona weiß jeder: Die beste Vorbeugung ist, erst gar nicht mit Krankheitserregern in Kontakt zu kommen. Schon durch einfache Hygiene-Regeln reduzieren Sie Ihr Ansteckungsrisiko deutlich und schützen zugleich auch andere:

Impfungen: spezifischer Schutz per Spritze

Impfungen sind die sicherste, wirksamste Möglichkeit, sich gegen schwerwiegende Krankheiten zu wappnen. Denn der kleine Piks aktiviert das Immunsystem, bevor man sich mit einem Erreger ansteckt. So ist die Abwehr auf eine spätere „natürliche“ Infektion vorbereitet und kann sofort reagieren. Ob Corona, Pneumokokken oder Influenza – immunisierte Menschen erkranken nicht oder zumindest milder. Deshalb: Lassen Sie sich impfen bzw. fragen Sie Ihren Arzt, ob Auffrischungen fällig sind. Der Gripeschutz sollte z. B. jährlich von Oktober bis spätestens nach dem Jahreswechsel erneuert werden.

Alles, was zum Thema Impfungen wichtig und wissenswert ist, erfahren Sie hier: ► www.impfen-info.de

- **Auf Distanz bleiben:** Keime werden vor allem durch Berührungen und Speicheltröpfchen in der Luft übertragen. Gehen Sie gerade in der Winterzeit größeren Menschengruppen aus dem Weg bzw. halten Sie mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen.
- **Hände waschen:** An sauberen Händen haften weniger Keime. Reinigen Sie sie daher mehrmals täglich gründlich mit Seife. Vermeiden Sie es, sich an Augen, Nase, und Mund zu fassen. Denn die Schleimhaut dort ist die Haupteintrittspforte für Krankheitserreger.
- **Regelmäßig lüften:** Öffnen Sie mehrmals am Tag die Fenster Ihrer Wohnung für kurze Zeit. Stoßlüften verringert die Keimzahl im Raum, sorgt für frischen Sauerstoff und befeuchtet trockene Heizungsluft wohltuend.
- **Maske tragen:** Ein Mund- und Nasenschutz filtert die Luft und hält Corona-Viren, aber auch andere Keime zurück. Die wenigen, die eingeatmet werden, kann das Immunsystem leichter in Schach halten.

Mehr dazu, wie Sie mit Hygiene Keime ausbremsen, lesen Sie hier: ► www.infektionsschutz.de (→ Hygienetipps)



Mediterrane Kost: gesunde Ernährung mit Urlaubsfeeling

Im Alltag vernünftig essen – das klingt für Sie nach wenig Genuss und jede Menge Aufwand? Unser Rat: Holen Sie sich den Geschmack des Südens nach Hause! Die traditionelle Mittelmeerküche ist nämlich nicht nur etwas für Feinschmecker. Sie bringt auf ganz unkomplizierte Weise auch eine ordentliche Portion Gesundheit auf den Teller.

„Testurteil empfehlenswert“: Schon lange gilt die mediterrane Kost als eine der gesündesten Ernährungsweisen überhaupt. Denn sie stärkt nachweislich Herz und Gefäße, hält Blutdruck und Blutfette im Lot und ist obendrein gut für die Figur (siehe Kasten). Neuere Studien belegen zudem, dass die Mittelmeerküche bei Menschen mit Diabetes den Blutzucker wirksamer senkt als jede andere Ernährungsform. Dabei kennt sie weder Verbote noch strikte Essregeln, bietet Leckerbissen für jeden Geschmack und ist im Alltag leicht umsetzbar. Es gibt also viele gute Gründe, das Essen auf südländische Art für sich zu entdecken.

Essen nach alter Tradition. Die Esskultur, wie sie bis in die 1960er im Mittelmeerraum üblich war, ist heute sogar geistiges Weltkulturerbe. Ihr Geheimnis ist der einzigartige Mix aus einfachen, aber wertvollen Zutaten – gepaart mit der typischen Lebensart des Südens:

- **Reichlich Pflanzliches.** In Öl eingelegt, als Beilage, zur Pasta – frisches Gemüse spielt in der Mittelmeerküche bei jeder Mahlzeit die Hauptrolle. Es ist kalorienarm, füllt den Magen und liefert wichtige Vitamine, Mineralien sowie Ballaststoffe. Im Süden schätzt man zudem Hülsenfrüchte mehr als hierzulande. Kichererbsen, Linsen & Co. sind gesunde Basis vieler mediterraner Gerichte, etwa von Salaten, Soßen, Pasten oder Brotaufstrichen.
- **Hohe Fettqualität.** Statt Butter und Schmalz verwendet die mediterrane Küche fast ausschließlich Olivenöl. Auch Fisch, Nüsse und Samen kommen oft und gerne auf den Tisch, Fleisch dagegen nur selten. Diese Zusammenstellung macht die Alltagskost reich an gesundheitsförderlichen Fetten. Milchprodukte werden eher sparsam und vorwiegend gesäuert verzehrt: Ayran, Joghurt fürs Zaziki oder würziger Käse sind auch bei Hitze gut haltbar, wohl-schmeckend und bekömmlicher als Frischmilch.
- **Gesunde Zubereitung.** Weiteres Plus der klassischen Mittelmeerküche: Alle Speisen werden selbst gekocht – aus regionalen Produkten, die fang- und erntefrisch im Topf landen. Für raffinierten Geschmack sorgen reichlich Knoblauch, aromatische Kräuter und verschiedene Gewürze. Ungesunde Zutaten wie z. B. Zucker und Salz kommen dagegen höchstens in kleiner Menge und zur Verfeinerung in die mediterranen Köstlichkeiten.



- **Treffpunkt Esstisch.** Essen nebenher, auf die Schnelle? In Italien, Spanien oder Griechenland Fehlanzeige. Hier nimmt man sich noch Zeit für ausgiebige Mahlzeiten – am liebsten in großer Runde. Auch diese gesellige, bewusste und genießerische Art des Essens macht den mediterranen Lebensstil so besonders und so gesund.

Haben Sie Lust auf die Mittelmeerküche bekommen? Sie werden sehen: Die leckeren Gerichte lassen sich schnell und einfach nachkochen. Kostenlose Rezepte zum Ausprobieren sowie ein Kochbuch „Mediterrane Küche“ mit zahlreichen Anregungen und Tipps finden Sie z. B. hier:

► www.herzstiftung.de (→ Ihr Herzgesundheits → Gesund bleiben → Ernährung)

Mediterrane Kost: abnehmen ohne Hunger

Die Mittelmeerkost ist alles andere als eine Diät. Trotzdem belegen Studien, dass sie schlank hält. Mehr noch: Mit einer mediterranen Ernährung verlieren Sie auf gesunde, genussvolle Weise bis zu zwei Kilo im Monat – vor allem, wenn Sie noch folgende Tipps beherzigen:

- **Geizen Sie mit Fett:** Selbst gesunde Fette bringen viele Kalorien ins Essen. Setzen Sie deshalb auch wertvolle Öle beim Kochen möglichst knapp ein und fragen Sie z. B. an der Fleisch- oder Käsetheke nach fettarmen Produkten.
- **Wählen Sie Vollkorn:** Ob Reis, Nudeln, Brot oder Mehl – ungeschältes Getreide schmeckt nicht nur herzhafter. Es enthält zudem mehr Ballaststoffe, die für stabilere Blutzuckerwerte und für langanhaltende Sättigung sorgen.
- **Werden Sie aktiv:** Jeder Schritt zusätzlich verbraucht Energie. Mit Bewegung erreichen Sie Ihr Wunschgewicht daher schneller bzw. halten es auch langfristig.

Schwitzen in der Sauna – auch mit Diabetes?

Die Sauna ist mehr als eine „Schwitzhütte“: Regelmäßiges Saunieren hält die Abwehrkräfte auf Trab, stärkt Herz und Gefäße, ist gut für die Haut und noch dazu herrlich entspannend. Auch für Diabetiker ist die Sauna nicht tabu – wenn sie einige Dinge beachten:

- **Vorher absichern.** Besprechen Sie sich besonders als Sauna-Neuling mit Ihrem Arzt. Er kann Sie beraten und beurteilen, ob die Hitzekur Ihnen bekommt. Bei entsprechender Vorsicht wird er in der Regel keine Einwände haben.
- **Umsichtig schwitzen.** Wichtig ist, dass Sie das Saunieren behutsam angehen. Starten Sie bei niedriger Hitze und mit nur wenigen, kurzen Aufenthalten von 3 bis 5 Minuten. Wenn Sie dies ohne Probleme vertragen, können Sie die Zahl, Dauer und Temperatur Ihrer Saunagänge langsam steigern.
- **Füße schützen.** Diabetiker mit Nervenschäden sollten den Kontakt mit heißen Gegenständen (Saunaofen, -steine) meiden. Denn sie könnten sich unbemerkt Verbrennungen zuziehen. Tragen Sie in der Sauna immer Badeschuhe und trocknen Sie Ihre Füße am Schluss sorgfältig ab, um Pilzinfektionen vorzubeugen.

- **Sicherheitshalber testen.** Wärme beschleunigt den Stoffwechsel und auch die Wirkung von Insulin oder anderen Diabetes-Medikamenten. Kontrollieren Sie deshalb vor, nach und eventuell auch zwischendurch Ihren Blutzuckerwert – sofern Sie ein Messgerät besitzen. Halten Sie für den Fall einer Unterzuckerung stets etwas Traubenzucker bereit.
- **Sanft abkühlen.** Muten Sie Ihrem Kreislauf keine eiskalten Schwallduschen oder Tauchbäder zu. Sie verengen die Gefäße schlagartig und können zu einem massiven Anstieg des Blutdrucks führen. Duschen Sie sich lieber lauwarm ab oder gehen Sie kurz an die frische Luft.
- **Ausreichend nachtanken.** Durch das starke Schwitzen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Trinken Sie vor und zwischen dem Saunieren reichlich, um nicht auszutrocknen.
- **Ausruhen nicht vergessen.** Legen Sie sich nach jedem Saunagang für 15 bis 30 Minuten auf eine Liege. Diese Pausen sind Balsam für die Seele und geben dem Körper Zeit, sich von der Belastung zu erholen.

Nach dem Saunabesuch fühlt man sich frisch und erholt. Vorsicht geboten ist jedoch z. B. bei fieberhaften Infekten,



akuten Entzündungen, bei schwankenden Blutzucker- oder Blutdruckwerten oder kurz nach einem Herzinfarkt bzw. Schlaganfall. Denn dann kann Saunieren den Körper überbelasten. Pausieren Sie daher unbedingt, bis sich Ihre gesundheitliche Situation wieder stabilisiert hat und Ihr Arzt wieder grünes Licht gibt.

Kurz berichtet:

100 Jahre Insulin. Die erstmalige Isolierung von Insulin im Jahr 1921 war und ist ein Meilenstein der Medizingeschichte. Denn es machte die bis dahin tödlich verlaufende Diabetes-Erkrankung behandelbar. Auch heute noch ist das Hormon ein lebensrettendes Medikament, das vielen Diabetikern ein weitgehend normales und selbstbestimmtes Leben ermöglicht. Mehr zur beispiellosen Karriere des Insulins, über aktuelle Ansätze der Diabetes-Forschung und Patienten-Geschichten lesen Sie auf der Jubiläumsseite:

► 100-jahre-insulin.de

SBK-MedPlus Telefon

0800 072 572 570 02
(gebührenfrei*)

* innerhalb Deutschlands

Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Sie sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Herausgeber

SBK
Siemens-Betriebskrankenkasse
80227 München

Redaktion

SBK: Nicole Dertmann
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt

Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet:
www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis

S. 1, 2, 3 Eric Thevenet/SBK;
S. 4 Adobe Stock