

Diabetes-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Jede Bewegung ist besser als keine!

Körperliche Aktivität tut bei Diabetes gut – so gut, dass sie heute ein wichtiger Pfeiler der Therapie ist. Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt fit, selbstbewusst, seelisch ausgeglichen und mobil. Vor allem aber bringt jeder Schritt das Herz, den Kreislauf und den Stoffwechsel auf Trab. Dies trägt maßgeblich zum Schutz vor diabetesbedingten Folgeerkrankungen bei.

Wirksam wie ein Medikament. Erhöhte Blutzuckerwerte, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht – bei Typ-2-Diabetes kommen häufig gleich mehrere Dinge zusammen. Die gute Nachricht: Alle diese Risikofaktoren lassen sich durch Bewegung positiv beeinflussen. Denn körperliche Aktivität verbraucht Energie. Sie senkt direkt den Blutzucker, indem sie diesen „Kraftstoff“ in die aktiven Muskelzellen schickt. Zudem kurbelt Ausdauertraining die Fettverbrennung an. Dies verbessert mit der Zeit die Blutfette und hilft, das Gewicht stabil zu halten bzw. schlanker zu werden. Nicht zuletzt stärkt Bewegung Herz sowie Gefäße und verbessert langfristig den Blutdruck. Bewegung ist also ein wahres Multitalent, um der eigenen Gesundheit auf die Sprünge zu helfen und sie zu schützen.

Alltagsbewegung: Training nebenher. Für ein aktiveres Leben brauchen Sie weder teure Sportoutfits noch viel Zeit. Das beste Fitnessstudio ist dort, wo Sie gerade sind. ►



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

regelmäßige Bewegung hilft, einem Typ-2-Diabetes vorzubeugen. Aber nicht nur: Sie wirkt auch dann noch überaus positiv, wenn man bereits erkrankt ist. Keine Sorge: Es muss ja nicht gleich Sport sein. Erfahren Sie hier, warum körperliche Aktivität ein echter Gewinn für Ihre Gesundheit ist und wie auch Sie die Freude an Bewegung entdecken können.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Gesunde Bewegung: Jeder Schritt mehr zählt! **S. 1–2**

Kinderwunsch bei Diabetes: Dem Mutterglück steht nichts entgegen! **S. 3**

Selbsthilfe: Unterstützung von Betroffenen für Betroffene Kurz berichtet **S. 4**

► Denn der Alltag bietet immer und überall Gelegenheiten für eine Portion Bewegung. Aufzug oder Treppe? Rad oder Auto? Zu Fuß die direkte Strecke oder ein kurzer Umweg? Im Sitzen oder Gehen telefonieren? Sie haben die Wahl! Fast jede Tätigkeit lässt sich aktiver gestalten. Die Zielmarke von 10.000 Schritten am Tag ist ehrgeizig, aber mit der Zeit erreichbar. Unser Tipp: Besorgen Sie sich für kleines Geld einen Schrittzähler oder machen Sie per App kurzerhand Ihr Handy dazu. Der Blick auf den aktuellen „Punktstand“ spornt nicht nur an. Er macht auch sichtbar, wie Sie sprichwörtlich Schritt für Schritt Ihr Bewegungspensum erhöhen.

Freizeitsport: vorab zum Check. Wer sich im Alltag viel bewegt, fühlt sich bald fitter und möchte sich vielleicht noch steigern. Auch Aktivitäten, bei denen man schon mal ins Schwitzen kommt, sind bei Diabetes keineswegs tabu. Bevor Sie mit Sport loslegen: Lassen Sie sich unbedingt ärztlich beraten, was Sie sich zumuten dürfen und welche Sportart sich für Sie eignet. Wichtig ist, dass das Training zu Ihrer Gesundheitssituation passt. Liegt beispielsweise eine diabetische Augenerkrankung vor, ist Krafttraining mit schweren Gewichten nicht ratsam. Bei Übergewicht sollte die Bewegungsart möglichst gelenkschonend, bei bereits bestehenden Nervenschäden verletzungsarm sein. In aller Regel günstig sind Sportarten, bei denen sich die Belastung dosieren und auf die individuelle Kondition anpassen lässt – etwa langsames Joggen, Nordic-Walking, Schwimmen, Aquagymnastik, Radfahren oder Tanzen. Prinzipiell lautet das Motto jedoch „Erlaubt ist, was gefällt“. Denn Spaß an der Bewegung ist die beste Motivation, um regelmäßig aktiv zu werden und auch auf Dauer am Ball zu bleiben.

Rehasport: Bewegung auf Rezept. Sport im Alleingang ist nicht Ihr Ding? Oder Sie haben Angst, etwas falsch zu machen? Dann ist vielleicht eine Diabetessportgruppe genau das Richtige für Sie. Denn hier trainieren Sie mit anderen Betroffenen und unter fachlicher Anleitung. Jede Einheit umfasst leichte Kraft-, Koordinations- und Ausdauer-



übungen – abgestimmt auf Ihre gesundheitliche Situation. Sie können ohne jeden Erfolgsdruck und im eigenen Tempo mitmachen. Voraussetzung für die Teilnahme am Rehasport sind eine ärztliche Voruntersuchung und Verordnung. Den Antrag auf Kostenübernahme reichen Sie bitte bei uns ein. Sobald wir diesen genehmigt haben, können Sie jederzeit mit dem Training beginnen. Sie möchten mitmachen? Gern unterstützt Ihre persönliche SBK-Kundenberatung Sie dabei, geeignete Angebote in Ihrer Nähe zu finden. Informationen zum Rehasport und Hilfe bei der Suche nach Gruppen vor Ort bietet auch der Deutsche Behindertensportverband: ► www.dbs-npc.de (→ Sportentwicklung → Rehabilitations-sport → Informationen für Rehasportler*innen)

Sicher trainieren bei Diabetes

Sport senkt den Blutzuckerspiegel und kann zu einer Unterzuckerung führen – vor allem, wenn Sie Insulin spritzen oder Medikamente einnehmen, die die Bildung des Hormons anregen (Sulfonylharnstoffe etc.). Daher sollten Sie einige wichtige Grundregeln beachten:

- **Fangen Sie klein an.** Das Gespür, wie das Training auf Ihren Blutzucker wirkt, entwickelt sich mit der Zeit. Gehen Sie es anfangs lieber zu ruhig als zu ehrgeizig an. Steigern Sie die Belastung Schritt für Schritt.
- **Kontrollieren Sie nach.** Wenn Sie ein Blutzuckermessgerät besitzen: Bestimmen Sie vor jeder Sporteinheit Ihren Wert. Er sollte leicht erhöht sein und bei 150 bis 180 mg/dl liegen, damit ein Blutzuckerabfall während des Sports abgepuffert wird.
- **Achten Sie Signale.** Beenden Sie ihr Training sofort, wenn Anzeichen einer Unterzuckerung auftreten. Sie kann sich zum Beispiel durch Schwindel, Schwäche oder kalten Schweiß äußern. Noch besser: Messen Sie den Blutzucker auch während des Trainings.
- **Halten Sie Nachschub parat.** Bei Unterzucker benötigen Sie schnelle Kohlenhydrate. Tragen Sie daher immer etwas Traubenzucker bei sich. Er gleicht den Blutzuckerspiegel innerhalb kurzer Zeit wieder aus und verhindert ein weiteres Absinken.
- **Suchen Sie sich Mitstreiter.** Trainieren Sie möglichst nicht allein. Abgesehen davon, dass Sport zu zweit oder in der Gruppe mehr Spaß macht: Ihre Begleitung kann im Ernstfall, etwa bei einer Ohnmacht, rasch notärztliche Hilfe holen. Dies gibt Ihnen Sicherheit.
- **Essen Sie nach.** Eine Unterzuckerung kann selbst noch Stunden nach körperlichen Aktivitäten auftreten. Daher sollten Sie am besten gleich nach dem Sport eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Ein Apfel oder ein Stück Brot stabilisieren den Blutzuckerspiegel.

Bestens betreut – für einen guten Start ins Familienglück!

Wer als Mädchen oder junge Frau an Diabetes erkrankt, hat im Leben noch viel vor – die Gründung einer Familie zum Beispiel. Mutter werden als Diabetikerin? Natürlich geht das! Eine bestehende Diabetes-Erkrankung ist schon lange kein Grund mehr, sich gegen eigenen Nachwuchs zu entscheiden. Damit Sie eine problemlose Schwangerschaft erleben und Ihr Kind gesund zur Welt kommt, sind aber zwei Dinge wichtig: gute Planung im Vorfeld und eine intensive Begleitung in den neun Monaten bis zur Geburt.

Am besten mit Vorlauf. Grundsätzlich gilt: Je besser Ihre Stoffwechseleinstellung rund um die Empfängnis ist, desto leichter klappt es mit dem Schwangerwerden. Und umso höher sind auch die Chancen, dass sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnistet und die ersten kritischen Wochen bestens übersteht. Daher: Besprechen Sie sich frühzeitig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie sich Familienzuwachs wünschen. So können Sie bei Bedarf Ihre Blutzuckerwerte noch optimieren. Denn Ihr HbA1c sollte möglichst bereits drei Monate vor der Schwangerschaft unter 7 %, besser noch 6,5 % liegen. Durch bestimmte Voruntersuchungen wird auch abgeklärt, ob bei Ihnen zum Beispiel besondere Vorerkrankungen oder Risiken vorliegen. Sprechen Sie auch das Thema Folsäure an: Eine optimale Versorgung mit diesem Vitamin – idealerweise schon vor der Empfängnis – ist wichtig, damit sich Ihr Baby gesund entwickeln kann. Wenn Sie Typ-2 Diabetikerin sind, kann es zudem erforderlich sein, Ihre bisherigen Medikamente abzusetzen und vorübergehend auf Insulin umzusteigen.

Schutz von Mutter und Kind. Sobald Sie schwanger sind – ob unerwartet oder geplant: Setzen Sie sich spätestens jetzt mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt in Verbindung. Die „anderen Umstände“ können nämlich Ihren Stoffwechsel beeinflussen. Die hormonellen Veränderungen, die eine Schwangerschaft begleiten, wirken sich unter anderem auf den Insulinbedarf des Körpers aus und können Ihre Blutzuckerwerte stark schwanken lassen. Um Sie und Ihr Kind vor gefährlichen Entgleisungen zu schützen, raten Fachleute Ihnen zu engmaschigen Blutzuckerselbstkontrollen. Dadurch kann die Diabetes-Behandlung immer passgenau auf Ihre aktuellen Werte eingestellt werden. Zu den regelmäßigen Besuchen in der diabetologischen Praxis kommen natürlich gynäkologische Termine. Im Grundsatz werden der Verlauf Ihre Schwangerschaft und die Entwicklung Ihres Kindes im Mutterleib mit denselben Untersuchungen überwacht wie bei anderen Frauen. Sie können in Ihrem Fall jedoch öfter und in geringeren Zeitabständen fällig sein. Wann und wie oft die Kontrollen erfolgen sollten, kann von Fall zu Fall unterschiedlich sein und liegt im ärztlichen Ermessen.



In guten Händen. Als Schwangere bestens aufgehoben sind Sie in einer erfahrenen Einrichtung, z. B. einer diabetologischen Schwerpunktpraxis. Dort arbeiten Fachleute Hand in Hand zusammen, damit Ihre Schwangerschaft möglichst komplikationslos verläuft. Hier kann man Ihnen auch sagen, wo es in Ihrer Nähe eine Klinik mit einem direkt angeschlossenen Perinatalzentrum gibt. Sie ist auf Risikoschwangerschaften spezialisiert. Eine Geburt dort gibt Ihnen die Sicherheit, dass Sie und Ihr Kind während und nach der Entbindung optimal versorgt sind.

Wissen, das weiterhilft. Sie planen Nachwuchs? Auf was es jetzt, in der Zeit bis zur Geburt und danach ankommt, erfahren Sie zum Beispiel auf dieser Internetseite:
► www.diabinfo.de (→ Leben mit Diabetes → Typ-1- bzw. Typ-2-Diabetes → Diabetes im Alltag → Kinderwunsch)

Gesunde Ernährung: jetzt doppelt wichtig!

Essen für zwei bedeutet nicht, dass Sie mit einem Mal größere Portionen brauchen. Eine Schwangerschaft erhöht den Kalorienverbrauch kaum. Allerdings benötigt das wachsende Kind zahlreiche Nährstoffe, damit es sich gesund entwickeln kann. Und die liefert ihm vor allem etwas, das bei Diabetes immer wichtig ist: eine ausgewogene, vielseitige Ernährung. Der hohe Bedarf an manchen Vitaminen und Mineralstoffen lässt sich jedoch nicht immer allein über die Nahrung decken. Bei einer nachgewiesenen Mangelversorgung kann dann die gezielte Zufuhr nötig sein – mit ärztlich verordneten Präparaten, die genau auf die besonderen Bedürfnisse von Mutter und Kind abgestimmt sind.

Antworten auf wichtige Fragen rund um die Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie unter anderem hier:
► www.diabetesde.org/gesunder-start-ins-leben

Selbsthilfe: gemeinsam stärker!

Für viele Menschen mit einer chronischen Erkrankung ist der Kontakt zu anderen Betroffenen eine wertvolle Stütze. Raum für die Begegnung und den gezielten Austausch unter Gleichgesinnten bieten Selbsthilfegruppen.

Rat & Hilfe – aus erster Hand. Schon die Erfahrung, mit der Krankheit nicht allein zu sein, gibt Auftrieb. Menschen, die in der gleichen Situation sind wie Sie, verstehen Ihre Sorgen. Zudem haben sie oft einen reichen Wissensschatz, den sie gerne mit Ihnen teilen. Praxiserprobte Tipps können bei der eigenen Krankheitsbewältigung helfen. Oft finden neben den Treffen und Vorträgen auch Freizeitaktivitäten statt – eine gute Gelegenheit, miteinander schöne Stunden zu verbringen und sich kennenzulernen. Vielleicht entstehen sogar neue Freundschaften?

Gruppen: oft unmittelbar vor Ort. In Deutschland gibt es inzwischen ein Netzwerk von regionalen Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit Diabetes in eigener Sache zusammengefunden haben. In vielen Fällen sind sie in einem übergeordneten Verband organisiert. Unter ► www.nakos.de (→ Adressen → Datenbanksuche) haben Sie die Möglichkeit, nach diesen

bundesweit tätigen Patientenorganisationen (grüne Adressen) zu suchen. In den roten Adressen finden Sie zudem Anlaufstellen, die den Kontakt zu Selbsthilfegruppen in Wohnortnähe vermitteln oder sie selbst anbieten.

Virtueller Austausch: Hilfe im Netz. Die Vernetzung per Computer oder Handy ist rund um die Uhr, an jedem Ort und anonym möglich. Dies senkt die Hürde, den Kontakt zu anderen Betroffenen zu suchen. In Chats und Internetforen ist der Austausch häufig sehr offen und lebhaft. Dies kann aber auch belasten, etwa wenn der Umgangston rau wird. Greift kein Moderator ein? Werden persönliche Daten verlangt? Gibt es viel Werbung? Dann ist die Hilfe meist nicht seriös. Prüfen Sie Online-Angebote genau, bevor Sie sie in Anspruch nehmen.

Selbsthilfe hat auch ihre Grenzen. Sie ist in fast jeder Situation eine Bereicherung. Trotzdem: Selbsthilfe ist und bleibt Laienhilfe. Bereden Sie deshalb insbesondere medizinische Ratschläge aus der Gruppe oder dem Netz stets mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Es braucht oft Fachwissen, um wertvolle Informationen und Tipps von fragwürdigen zu unterscheiden.



Mehr zum Nachlesen: Was Selbsthilfe ist, was sie bietet und was es dabei zu beachten gilt, lesen Sie hier:

► www.patienten-information.de (→ Krankheit/Themen → Begleitung und Unterstützung → Selbsthilfe)

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

alle Eric Thevenet/SBK

Kurz berichtet:

Wie erleben andere Diabetes? Erfahrungsberichte geben immer nur die persönliche Sichtweise wider. Dennoch können sie dazu beitragen, die eigene Erkrankung zu akzeptieren. In Schilderungen anderer Menschen mit Diabetes findet man sich wieder und lernt dazu. Auch Angehörigen können sie helfen, Erkrankte im nahen Umfeld besser zu verstehen. Wie sieht mein Alltag mit Diabetes aus? Wie gehe ich mit seinen Herausforderungen um? Auf dieser Seite schreiben und erzählen verschiedene Betroffene:

► www.diabinfo.de (→ Info-Ecke → Erfahrungsberichte)