

# Diabetes-Infobrief

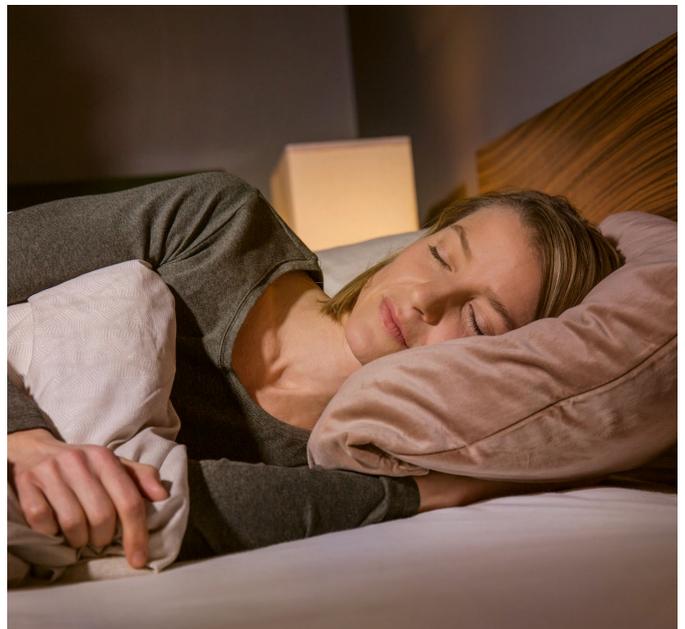
## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

### Gesunder Schlaf: Nachtruhe ist alles andere als verlorene Zeit

Schlaf ist eine wichtige Erholung – für Körper, Geist und Seele. Menschen mit Diabetes leiden nicht nur deutlich häufiger als Gesunde an Ein- und Durchschlafproblemen. Bei ihnen sind die möglichen Folgen auf das gesundheitliche Wohlbefinden auch besonders ausgeprägt. Daher gilt: Holen Sie sich ärztlichen Rat, wenn Sie nachts keinen Schlaf finden.

**Schlaflosigkeit belastet.** Jeder Mensch wälzt sich von Zeit zu Zeit im Bett und tut die halbe Nacht kein Auge zu. Eine „echte“ Schlafstörung ist aber anders: Betroffene können an mindestens drei Tagen pro Woche und länger als einen Monat nicht ein- oder durchschlafen. Sie fühlen sich tagsüber ausgelaugt und antriebslos, sind unkonzentriert und gereizt. Schlaflosigkeit beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit, das seelische Wohlbefinden und die Lebensqualität massiv und kann regelrecht krank machen. Denn der Körper braucht die nächtlichen Auszeiten, um fit und gesund zu bleiben.

**Schlaf: wichtige Erholungsphase.** Zwischen dem Einschlummern und Aufwachen fahren viele Körperfunktionen zurück. Das heißt aber nicht, dass im Schlaf nichts passiert. Im Gegenteil: Die nächtlichen Stunden nutzt zum Beispiel das Gehirn, um die Eindrücke des Tages zu sortieren. An anderer Stelle finden Reparatur- und Aufräumarbeiten statt. Unter anderem werden im Schlaf Abfallstoffe entsorgt, ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

nicht schlafen zu können, zermüht auf Dauer. Vor allem leidet mit der Zeit auch Ihre Gesundheit, wenn Sie nachts ständig wach liegen. Es gibt heute Mittel und Wege, eine Schlafstörung zu behandeln – wenn ihre Ursache gefunden ist. Oft verhelfen dann schon einfache Maßnahmen wieder zu einer erholsamen Nachtruhe, die Ihr Wohlbefinden auf ganzer Linie stärkt.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

#### Inhalt:

Schlafstörungen bei Diabetes:  
Frühzeitige Behandlung schützt  
die Gesundheit **S. 1–2**

Therapieerfolg: Auf Ihre aktive  
Mithilfe kommt es an! **S. 3**

Ratgeber Internet: So finden Sie  
verlässliche Informationen  
Kurz berichtet **S. 4**

► Stresshormone abgebaut, Immunprozesse optimiert, Wachstumsfaktoren ausgeschüttet und Zellen erneuert. Die nächtlichen Vorgänge sorgen dafür, dass der Stoffwechsel am nächsten Morgen wieder reibungslos arbeiten kann.

**Gut schlafen: gerade bei Diabetes wichtig.** Kommt Schlaf auf Dauer zu kurz, leiden praktisch alle Körpersysteme. Dies erhöht das Risiko für viele Erkrankungen, unter anderem für Diabetes. Besteht diese Stoffwechselstörung bereits, kann schlechter Schlaf ihren Verlauf negativ beeinflussen. Denn er führt häufig dazu, dass

- sich die Wirkung von Insulin verringert und dadurch die Blutzuckerwerte steigen oder schwanken,
- Bluthochdruck entsteht, der Herz und Gefäße belastet,
- die Abwehrkräfte des Körpers geschwächt werden,
- durch Heißhunger und verringertes Sättigungsgefühl eine empfohlene Gewichtsabnahme schwerer fällt.

Schlafmangel kann so diabetesbedingte Folgeerkrankungen und Notfälle befeuern. Umgekehrt bereiten etwa Sorgen um die Gesundheit oder Nebenwirkungen ihrer Medikamente vielen Menschen mit Diabetes schlaflose Nächte.

**Schlafdauer – keine feste Norm.** Das Schlafbedürfnis ist genetisch festgelegt und von Mensch zu Mensch individuell verschieden: Die einen brauchen täglich nur fünf, andere ihre neun Stunden Schlaf. Nicht allein die Menge macht's. Entscheidend ist in erster Linie die Qualität des Schlafes. Solange Sie sich tagsüber überwiegend fit und ausgeruht fühlen, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen – selbst wenn Sie von Zeit zu Zeit eine unruhige Nacht haben. Wird Schlaflosigkeit jedoch zur Regel, ist ärztlicher Rat gefragt.

**Ursachenforschung: Woran liegt's?** Schlafprobleme sind meist offenkundig – aber nicht immer. Bei „nur“ unruhigem und oberflächlichem Schlaf können sich manche Betroffene ihre Tagesmüdigkeit nicht erklären. Schlafstörungen werden zudem häufig als normale Alterserscheinung abgetan. In der Tat treten sie in höheren Jahren vermehrt auf. Der Grund



## Schlaftabletten: allenfalls eine Akuthilfe!

Allein die Erwartung, wieder wach zu liegen, kann Schlafstörungen verstärken. Mit Schlafmitteln lässt sich dieser Teufelskreis durchbrechen. Sie zeigen Betroffenen, dass Schlaf grundsätzlich möglich ist. Aber: Schlaffördernde Medikamente beheben nicht die Ursache des Problems. Zudem können einige abhängig machen und auf Dauer die natürliche Schlafstruktur stören. Nehmen Sie auch rezeptfreie oder pflanzliche Einschlafhilfen stets nur nach ärztlicher Rücksprache und möglichst kurzzeitig ein.

dafür ist aber vor allem, das ältere Menschen öfter mit Erkrankungen, Medikamenten und belastenden Lebensumständen zu tun haben, die den Schlaf beeinträchtigen können. Sind solche beeinflussbaren Faktoren erst einmal erkannt, verbessert ihre gezielte Therapie meist auch den Schlaf. Um den konkreten Auslöser zu finden, ist neben der gründlichen ärztlichen Untersuchung in vielen Fällen das zeitweise Führen eines Schlafprotokolls hilfreich.

**Schlafhygiene: Selbsthilfe für ruhige Nächte.** Oft braucht es gar keine Medikamente (siehe Kasten) oder speziellen Therapien, um besser zu schlummern. Der erste Schritt ist, mögliche Schlafräuber im Alltag aufzuspüren und optimale Bedingungen für eine erholsame Nachtruhe zu schaffen:

- **Fester Schlafrhythmus.** Viele Menschen tun sich mit dem Einschlafen leichter, wenn sie jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen und zu Bett gehen. Am besten weichen Sie nicht mehr als 30 Minuten von der Regel ab.
- **Raumklima.** Zu warm, zu kalt, zu hell, stickig oder zugig? Sorgen Sie dafür, dass Sie sich in Ihrem Schlafzimmer nachts wohlfühlen. Ein Stoß Frischluft und eine für Sie angenehme Temperatur verbessern den Schlaf.
- **Leichtes Abendessen.** Mit vollem Magen schläft es sich schlechter. Meiden Sie daher zu später Stunde schwere Kost und nehmen Sie die letzte Mahlzeit des Tages ein bis drei Stunden vor dem Zubettgehen ein.
- **Keine Schlafstörer.** Koffein und Nikotin regen an, Alkohol erschwert das Durchschlafen. Trinken Sie nachmittags daher keinen Kaffee, am Abend keinen Alkohol mehr. Für die Zigarette gilt: Rauchen Sie am besten gar nicht.
- **Sanfter Ausklang.** Handy, Fernsehen oder auch Sport halten Gehirn und Kreislauf auf Trab. Besser auf den Schlaf stimmen beruhigende Tätigkeiten ein, etwa ein Abendspaziergang, entspannende Musik oder Lesen.

Ausführliche Informationen zum Thema Schlafstörungen finden Sie hier: ► [www.stiftung-gesundheitswissen.de](http://www.stiftung-gesundheitswissen.de) (→ Krankheiten A–Z → S → Schlafstörung)

# Therapietreue: engagiert in eigener Sache mitwirken

Dank moderner Therapien können Sie mit Ihrer Diabetes-erkrankung heute ein weitgehend normales Leben führen. Der wichtigste Schlüssel dazu sind Sie selbst. Denn auch die beste medizinische Versorgung kann nur helfen, wenn Sie ärztliche Ratschläge in Ihrem Alltag beherzigen. Und das beste Medikament wirkt nur, wenn Sie es richtig anwenden. Kurz: Mit Ihrer Bereitschaft, sich „therapietreu“ zu verhalten, steht und fällt der Erfolg jeder Behandlung. Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, Ihnen diese aktive Mitarbeit zu erleichtern:

- **Mitreden erwünscht.** Eine Voraussetzung dafür, dass ärztliche Empfehlungen befolgt werden, ist vor allem die Glaubwürdigkeit des Ratschlags. Noch wichtiger als die Überzeugung, fachlich in den besten Händen zu sein, ist jedoch ein „guter Draht“ zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Nimmt sie oder er sich ausreichend Zeit für Sie? Stoßen Ihre Anliegen und Fragen auf Gehör? Finden Gespräche mit Ihnen auf Augenhöhe statt? Bestehen Sie vor allen Dingen darauf, dass Sie in die Behandlungsplanung aktiv einbezogen werden. Denn Therapieentscheidungen, die Sie selbst und bewusst mitgetroffen haben, verpflichten eher als „Ansayen von oben“.
- **Nachfragen erlaubt.** Eine hohe Hürde für die Therapietreue ist Unwissenheit. So werden etwa Arzneimittel oft aus Angst vor Nebenwirkungen nicht eingenommen. Hier sind ausführliche Aufklärung und Beratung nötig. Fragen Sie im ärztlichen Gespräch gezielt nach, welchen Nutzen die verordneten Medikamente für Sie haben. Bringen Sie auch mögliche Bedenken offen zum Ausdruck. Damit Sie das während des Termins Besprochene richtig verstehen und in Erinnerung behalten: Haken Sie ausdrücklich nach, wenn Ihnen etwas unklar ist. Am besten lassen Sie sich wichtige Behandlungsempfehlungen schriftlich mit nach Hause geben – so können Sie diese jederzeit nachlesen. Gute Praxen nehmen den Mehraufwand gerne in Kauf, damit Sie die Sprechstunde gut informiert verlassen.
- **Eigenkompetenz gefragt.** Erfahrungsgemäß halten sich Erkrankte eher an die ärztlichen Therapievereinbarungen, wenn sie spezielle Diabetes-Schulungen besucht haben. Denn dort holen sie sich das nötige „Rüstzeug“, um mit der Krankheit kompetent und selbstbewusst umzugehen. Wie wirken meine Medikamente? Wie werden sie richtig eingenommen? Was stärkt und schützt die Gesundheit? Und was ist im Notfall zu tun? Eine Schulung gibt Ihnen alltagsnahe Hilfe zur Selbsthilfe. Fragen Sie in Ihrer Praxis nach dieser guten Möglichkeit, Ihr Wissen zu Diabetes zu erweitern und an Sicherheit zu gewinnen.



- **Machbare Behandlung.** Viele Arzneimittel, mehrere Einnahmezeiten und verschiedene Darreichungsformen – je komplizierter die Therapie ist, desto eher schleichen sich im Alltag Fehler ein. Sprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn die tägliche Medikation Sie überfordert. Oft lässt sie sich so umstellen, dass sie für Sie besser umsetzbar ist. Hilfsmittel wie Pillenboxen zum Vorsortieren vereinfachen die pünktliche Einnahme Ihrer Medikamenten. Nutzen Sie, um daran zu denken, etwa gut sichtbare Notizzettel, einen Wecker oder Ihr Handy. Bitten Sie gegebenenfalls Angehörige, Sie zu erinnern.
- **Erkennbare Erfolge.** Es kostet zeitweise Überwindung, die empfohlenen ärztlichen Termine zur Verlaufskontrolle wahrzunehmen und täglich Medikamente einzunehmen. Wichtig, um bei der Stange zu bleiben: Machen Sie den Nutzen der Behandlung und Fortschritte sichtbar. Dabei helfen häusliche Selbstkontrollen. Bestimmen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck, Ihr Gewicht und bei Bedarf auch Ihren Blutzucker und notieren Sie die Ergebnisse in Ihrem Diabetes-Tagebuch. Am Werteverlauf lesen Sie schwarz auf weiß ab, dass sich Ihr Einsatz und Ihre Therapietreue lohnen. Vor allem können Sie bei Auffälligkeiten zeitnah reagieren und sich ärztlich beraten lassen, wie sich Ihre gesundheitliche Situation wieder stabilisieren lässt.

## Das Wichtigste: ein gesunder Lebensstil

Eine optimale medikamentöse Einstellung und die enge ärztliche Begleitung sind bei Diabetes unerlässlich – aber nur die halbe Miete. Basis für eine erfolgreiche Therapie ist eine gesundheitsförderliche Lebensweise. Warum sich für Sie insbesondere eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung auszahlen, lesen Sie hier:

► [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) (→ Krankheiten/Themen → Diabetes → Das Wichtigste im Überblick → Kurz informiert: Diabetes Typ 2 und gesunde Lebensweise)

# Gut informiert und beraten im Netz!

Das Internet ist für viele heute eine wichtige Informationsquelle – gerade in Sachen Gesundheit. Doch welche der unzähligen Seiten und Foren im „Online-Dschungel“ sind auch seriös?

**Was gute Seiten ausmacht.** Mit ein paar Fragen prüfen Sie Internetseiten auf wichtige Qualitätskriterien:

- **Wer steht dahinter?** Suchen Sie im Impressum oder bei „Wir über uns“ Auskünfte zu Betreiber, Ziel und Finanzierung der Seite.
- **Ist die Seite werbefrei?** Meist für wirtschaftliche Interessen sprechen viele Produktplatzierungen.
- **Wird neutral informiert?** Seriöse Seiten berichten gut verständlich, umfassend, sachlich und objektiv.
- **Wer schreibt?** Autoren sollten genannt sein. Holen Sie im Netz bei Bedarf genauere Informationen zu ihrem fachlichen Hintergrund ein.
- **Sind die Inhalte aktuell?** Achten Sie darauf, dass die Inhalte datiert und mit Verweisen zu genutzten Quellen versehen sind.

Weitere Tipps zur Online-Recherche finden Sie hier: ► [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de) (→ Suche „Gute Informationen im Netz finden“)

## Tala-med Suche: Klasse statt Masse.

Nur ausgewählte Informationsseiten aus dem Bereich Gesundheit bezieht die am Universitätsklinikum Freiburg entwickelte Suchmaschine Tala-med ein. Die Suche, die sich derzeit noch in der Testphase und im Aufbau befindet, können Sie hier ausprobieren:

► [search.gap-medinfo.de](http://search.gap-medinfo.de)

**Immer einen Besuch wert.** Viele Fachverbände, Stiftungen und Selbsthilfeorganisationen klären verlässlich rund um Diabetes auf. Anlaufstellen für Betroffene, Ihre Angehörigen oder Interessierte sind zum Beispiel diese Internetseiten und -plattformen:

► [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org) (Deutsche Diabetes-Hilfe e. V.)

► [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de) (Helmholtz Zentrum München)

► [www.ddg.info](http://www.ddg.info) (Deutsche Diabetes-Gesellschaft e. V.)

► [www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de) (Deutsche Diabetes Stiftung)

► [www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de) (Deutscher Diabetiker Bund e. V.)

**Nachfragen kostet nichts.** Sie haben im Netz etwas Neues, Interessantes oder gar Beunruhigendes gelesen? Oft braucht es medizinisches Wissen, um



die Glaubwürdigkeit einer Information einzuschätzen. Holen Sie sich deshalb im Zweifel ärztlichen Rat. Im Gespräch können Sie direkt und individuell klären, ob die Auskünfte aus dem Netz richtig und für Sie bedeutsam sind.

## 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](mailto:info@4sigma.de)  
Internet:  
[www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

alle Eric Thevenet/SBK

## Kurz berichtet:

**Diabetes-Anfrageportal: individuelle Online-Beratung.** Sie haben ein dringliches Anliegen und Ihre ärztliche Praxis ist nicht erreichbar? Oder Sie möchten es lieber anonym klären und nicht lang im Netz nach Antworten suchen? Das Deutsche Diabetes Zentrum (DDZ) bietet Ihnen eine Online-Plattform, über die Sie sich schriftlich an medizinische Fachkräfte wenden können. Sie bearbeiten Ihre Anfrage und geben Ihnen wissenschaftlich gesicherte Rückmeldung. Mehr zu diesem Dienst und wie Sie ihn nutzen, erfahren Sie hier:

► [www.diabinfo-anfragen.de](http://www.diabinfo-anfragen.de)