

Diabetes-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Stoffwechsellentgleisungen: (k)ein Fall für den Notarzt?

Beim Blutzucker gilt: Sowohl zu niedrige als auch zu hohe Werte können für den Körper ein Problem sein. Werden solche Schwankungen rechtzeitig erkannt, lassen sie sich jedoch in der Regel in Eigenregie stabilisieren. Jeder Diabetiker sollte diese Selbsthilfemaßnahmen kennen und anwenden können – damit es erst gar nicht zu ernstern Notfallsituationen kommt.

Zuckerstoffwechsel: sensible Balance. Der Körper benötigt zur Energieerzeugung Glukose. Diesen Brennstoff gewinnt er aus kohlenhydrathaltiger Nahrung. Jeder Bissen davon führt zum Anstieg des Blutzuckerspiegels und zur Bildung des Hormons Insulin. Es sorgt dafür, dass Glukose in die Zellen gelangt bzw. ein Überschuss in Leber und Muskeln gespeichert wird. Sein Gegenspieler ist Glukagon. Dieser Botenstoff mobilisiert Zucker aus den körpereigenen Reserven, wenn zu wenig Glukose verfügbar ist. Bei Diabetikern arbeitet dieses System, das den Glukosegehalt des Blutes stets dem jeweiligen Bedarf anpasst, nicht mehr richtig – weil sie entweder zu wenig Insulin bilden (Typ-1) oder dessen Türöffner-Funktion gestört ist (Typ-2). Dann braucht es meist Medikamente, um den Blutzucker im Lot zu halten.

Risiko Blutzuckerschwankung. Heute lässt sich ein Diabetes gut behandeln. Doch bekanntlich ist die Kopie selten so gut wie das Original. Weil bei Diabetikern der Zucker- ▶



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

in Sachen Blutzucker zählt vor allem Stabilität. Denn Ausschläge nach oben oder unten belasten den Körper und können sich im Ernstfall zu akuten Stoffwechselkrisen entwickeln. Erfahren Sie hier, warum und wann Ihre Werte schwanken können und auf was es dann ankommt, um sie wieder in den Griff zu bekommen und schwere Entgleisungen zu vermeiden.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Diabetes-Notfälle: So reagieren Sie bei „kritischen“ Blutzuckerwerten **S. 1–2**

Erektile Dysfunktion: Lust statt Frust im Schlafzimmer **S. 3**

Wohltuende Tabakentwöhnung: Der Körper atmet auf! Apropos Corona **S. 4**

Hyperglykämie: Blutzucker auf Höhenflug

Blutzucker-Ausreißer nach oben sind bei Diabetes nicht ungewöhnlich. Unter Behandlung sind massive „Überzuckerungen“ allerdings selten. Man unterscheidet zwei Formen dieser gefährlichen Stoffwechselkomplikation:

- **Ketoazidose:** Sie betrifft vorwiegend Typ-1-Diabetiker. Weil ihnen Insulin komplett fehlt, nehmen die Zellen keine Glukose auf und es verbleibt im Blut. Stattdessen gewinnt der Stoffwechsel Energie aus Fett. Dabei entstehen Ketone, die neben der bestehenden Hyperglykämie zu einer Übersäuerung des Körpers führen.
- **Hyperosmolares Syndrom:** Typ-2-Diabetiker bilden dagegen noch Insulin. Dieses blockiert zwar den Fettabbau, schleust aber zu wenig Glukose in die Zellen. Sie reichert sich im Blut an und wird vermehrt über die Niere ausgeschieden. Durch den enormen Flüssigkeitsverlust trocknet der Körper aus.

Typisch für hyperglykämische Entgleisungen ist starker Durst bei gleichzeitigem Harndrang. Ohne Gegenmaßnahmen kann es zu schweren Bewusstseinsstörungen bis hin zum Koma kommen. Näher können Sie sich z. B. hier informieren: ► www.diabinfo.de (→ Leben mit Diabetes → Typ-1-Diabetes/Typ-2-Diabetes → Behandlung → Im Notfall → Überzuckerung & Ketoazidose)

► Haushalt „künstlich“ reguliert wird, ist er störungsanfälliger. So können Faktoren, die der gesunde Stoffwechsel bei der Blutzuckereinstellung automatisch einrechnet, ihre Werte durcheinanderbringen. Wichtige Einflüsse sind z. B.

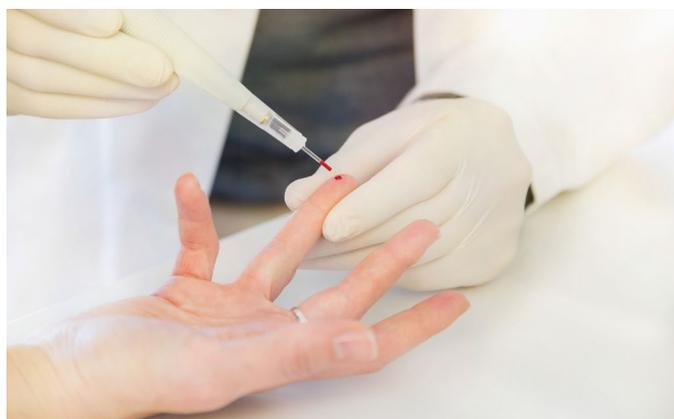
- die Menge und Zusammensetzung der Mahlzeiten,
- die Dosis blutzuckersenkender Tabletten bzw. von Insulin,
- das Pensum körperlicher Aktivität,
- akute Erkrankungen mit Fieber, Durchfall oder Erbrechen,
- Stress und psychische Belastung.

Blutzuckermessung: Sicherheit durch Selbstkontrollen.

Blutzuckerschwankungen betreffen nicht alle Diabetiker im gleichen Maß. Ein erhöhtes Risiko haben Patienten, die Insulin spritzen bzw. die Insulinproduktion anregende Tabletten (z. B. Sulfonylharnstoffe) einnehmen. Sie sollten am besten mehrmals täglich den Glukosespiegel im Blut bestimmen und protokollieren. Denn die Selbstmessung zeigt, ob der aktuelle Wert im mit dem Arzt vereinbarten Zielbereich liegt. Ist der Blutzucker zu niedrig bzw. zu hoch? Dann ist wichtig, frühzeitig gegenzusteuern, damit er sich wieder stabilisiert.

Unterzuckerung – häufigstes Problem. Auch normalerweise gut eingestellte Diabetiker können in einen Unterzucker (Hypoglykämie) abrutschen – z. B. wenn sie sich mehr bewegen als sonst, zu wenig essen, aus Versehen ihre Medikamente überdosieren, Alkohol trinken oder an fieberhaften Infekten leiden. Doch schwere Hypoglykämien, die nicht selten notärztliche Hilfe erfordern, sind meist vermeidbar:

- **Auslöser kennen.** Jeder Diabetiker sollte wissen, wann der Blutzucker nach unten entgleisen kann. In solchen Situationen (z. B. bei sportlicher Betätigung, akuten Erkrankungen) helfen engmaschige Blutzuckerkontrollen, einen Abfall der Werte frühzeitig zu erkennen und abzufangen.
- **Auf Warnsignale achten.** Auf Zuckermangel reagiert der Körper zunächst z. B. mit Zitterigkeit, Schweißausbrüchen oder Heißhunger. Vor allem langjährige Diabetiker bemerken diese Frühzeichen aber oft nicht oder verspätet. Ein spezielles Training kann dann die Wahrnehmung verbessern und schulen. Eine Checkliste „Wie erkennt man eine Unterzuckerung?“ gibt es hier: ► www.diabetesde.org (→ Über Diabetes → Infomaterial → Checklisten → Therapie-Tipps für Menschen mit Diabetes).



- **Rasch reagieren.** Halten Sie stets Traubenzucker, Fruchtsaft oder Limonade griffbereit. Denn die wichtigste Maßnahme bei einer „Hypo“ ist die Gabe schneller Kohlenhydrate – möglichst bei den ersten Anzeichen. Messen Sie danach Ihren Blutzucker und essen Sie etwas Brot oder Obst. Dies verhindert ein erneutes Absinken der Werte.
- **Andere informieren.** Ein plötzlicher, starker Blutzuckerabfall kann zu Bewusstlosigkeit führen. Besprechen Sie mit engen Kontaktpersonen, wie sie Ihnen dann beistehen. Das richtige Verhalten bei Hypoglykämien zeigt eine Übersicht, die Sie unter ► www.diabinfo.de/leben.html (→ Info-Ecke → Downloads → Notfalldokumente) ausdrucken können. Wenn Sie ein Glukagon-Notfallset besitzen: Erklären Sie möglichen Ersthelfern seine Anwendung.
- **Therapie überprüfen.** Häufige Hypoglykämien sind Indiz dafür, dass Ihre Medikation angepasst werden muss. Vereinbaren Sie daher zeitnah einen Termin bei Ihrem Arzt. Er forscht nach den Ursachen und stellt Ihre Behandlung so ein, dass Ihr Blutzucker keine Kapriolen mehr schlägt.

„Impotenz“: Reden ist Gold!

Über Erektionsstörungen spricht kein Mann gerne – vor allem wenn er selbst davon betroffen ist. Doch sie sind nichts, wofür man sich schämen müsste. Ein offener Umgang mit Problemen beim Geschlechtsverkehr ist der erste Schritt zurück zu einer erfüllenden und befriedigenden Sexualität.

Flaute im Bett – Ursache Diabetes? Es ist völlig normal, dass die „Manneskraft“ mit dem Alter nachlässt. Erst wenn die Erektionsfähigkeit des Penis dauerhaft und in der Mehrzahl der sexuellen Kontakte eingeschränkt ist, sprechen Mediziner von einer erektilen Dysfunktion. Sie betrifft Diabetiker öfter und in jüngeren Jahren als gesunde Männer. Denn die Zuckerkrankheit kann das komplexe Gefüge, das die sexuelle Interesse und Erleben steuert, beeinträchtigen:

- **Zerstörerischer Blutzucker:** Ein lange unerkannter bzw. unzureichend behandelter Diabetes schädigt die Gefäße und Nerven im ganzen Körper. Der männliche Penis reagiert darauf besonders empfindlich: Erektionsprobleme sind häufig das erste Zeichen für eine gestörte Durchblutung bzw. Weiterleitung von Nervenreizen.
- **„Lustkiller“ psychischer Stress:** Das Bedürfnis nach Sex entsteht auch im Kopf. Sorgen und depressive Verstimmungen, die eine chronische Erkrankung wie Diabetes oftmals begleiten, dämpfen den Sexualtrieb. Die Erfahrung, dass in Momenten der Zweisamkeit kein Verlass auf das „beste Stück“ ist, belastet zusätzlich.
- **Nebenwirkung Erektionsschwäche:** Auch manche Medikamente, die Diabetiker häufig einnehmen (z. B. Blutdrucksenker), können Auslöser oder Verstärker von sexuellen Funktionsstörungen beim Mann sein.

Raus aus dem Schweigen. Aus Angst, im Bett zu „versagen“, meiden viele Männer bewusst körperliche Nähe und ziehen sich zurück. Dies stürzt auch die Lebensgefährten in ein Gefühlschaos und kann zur Zerreißprobe für die Partnerschaft werden. Über das eigene Liebesleben zu reden, ist

Sexualstörungen – die weibliche Seite

Diabetikerinnen können ebenfalls mit Beschwerden zu tun haben, die das Liebesleben beeinträchtigen, z. B. verminderter Erregbarkeit, Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Vaginalinfektionen. Öfter noch als beim Mann spielen neben organischen Ursachen seelische Faktoren eine Rolle. Die gute Nachricht: Auch weibliche Sexualstörungen lassen sich meist lindern oder gar beheben – wenn betroffene Frauen sich Rat und Hilfe bei ihrem behandelnden Gynäkologen holen.



nicht einfach. Paare, die es tun, erleben aber oft, dass die Gespräche ihre Beziehung festigen und Wege eröffnen, sexuelle Schwierigkeiten gemeinsam zu lösen.

- **Schluss mit dem Kopfkino.** „Ich bin für sie kein vollwertiger Mann mehr!“, „Er findet mich nicht mehr attraktiv!“ – wenn es mit dem Sex nicht so recht klappen will, führen unausgesprochene Gefühle leicht zu Missverständnissen. Zu wissen, dass Hindernisse beim Liebesakt an der Zuneigung des Partners nichts ändern, entspannt das Miteinander deutlich. Schon allein diese Sicherheit kann die Libido stärken und Erektionsstörungen lindern.
- **Bereit für ärztlichen Rat.** Es kostet Überwindung, sich mit „intimen“ Problemen dem Hausarzt oder Urologen anzuvertrauen. Doch es lohnt sich: Ist die Ursache dafür erst geklärt, gibt es in den meisten Fällen erfolgversprechende Behandlungsmöglichkeiten. Dazu gehört immer, die Stoffwechsellage und den persönlichen Lebensstil zu optimieren. Denn gute Werte bei Blutzucker, -druck und -fetten können die Erektionsfähigkeit ebenso verbessern wie etwa ein Rauchstopp (siehe Seite 4), der Verzicht auf Alkohol oder eine Gewichtsabnahme. Zudem berät der Arzt Männer und Paare eingehend zu weiteren Therapien. Dies sind z. B. mechanische Erektionshilfen, potenzsteigernde Medikamente, Schwellkörperimplantate und psychotherapeutische Unterstützungsangebote.

Liebe: mehr als Geschlechtsverkehr. Eine Impotenz verändert vielleicht den Sex, aber nicht zwangsläufig zum Schlechteren. Denn miteinander zu schlafen ist nur eine von vielen Spielarten der lustvollen Begegnung. Zärtliches Streicheln, sanfte Massagen oder erotische Berührungen – auch ohne Erektion kann Mann ein guter Liebhaber sein. Häufig bereichert es die Paarbeziehung sogar, zusammen und ohne Erfolgsdruck neue Formen der Befriedigung auszuprobieren.

Ausführliche Informationen zu und vertrauliche Beratung bei sexuellen Störungen finden Betroffene und ihre Angehörigen z. B. hier: ► www.isg-info.de

Nichtraucher werden – der Gesundheit zuliebe!

Diabetes ist nicht nur ein Stoffwechsel-, sondern vor allem ein Herzkreislaufleiden. Denn nahezu bei allen Folgeerkrankungen, die Diabetiker entwickeln können, spielt die schlechende Schädigung von Blutbahnen eine Rolle. Deshalb ist der Schutz der Gefäße das Hauptziel der Langzeittherapie. Eine Maßnahme, die maßgeblich dazu beiträgt, ist der Rauchstopp.

Zug um Zug ein Gesundheitsrisiko.

Beim Verglühen von Tabak entstehen zahlreiche Schadstoffe. Raucher nehmen diese Gifte in der Lunge ins Blut auf, das sie in jeden Winkel des Körpers trägt. Sie können dort alle Gewebe angreifen, u. a. die Innenwände der Blutgefäße. Diese leiden aber auch indirekt: Tabakkonsum erhöht den Blutdruck und beeinflusst die Blutzusammensetzung ungünstig. Beides fördert die Gefahr, dass sich Gefäße durch Ablagerungen verengen und Organe unzureichend durchblutet werden.

Frei statt abhängig. Rauchen ist jedoch nicht nur höchst ungesund. Es ist auch eine Sucht. Der Körper gewöhnt sich sehr rasch an die „Droge“

Nikotin. Er fordert sie dann regelmäßig und in immer kürzeren Abständen ein. Viele Raucher werden auch psychisch abhängig: Sie verbinden die Zigarette mit bestimmten Orten und Anlässen, z. B. einer Pause. In solchen Situationen funkt das Gehirn über kurz oder lang ganz automatisch „Zeit zum Rauchen“ – darauf zu verzichten, erfordert viel Willenskraft.

Rauchstopp: am besten mit Hilfe.

Nichtraucher zu werden und zu bleiben, ist leichter gesagt als getan. Vor allem bei Versuchen im Alleingang ist das Rückfallrisiko hoch. Bessere Chancen, dauerhaft vom Glimmstängel loszukommen, bieten professionelle Entwöhnungsprogramme. Denn sie helfen mit bewährten Strategien, das eigene Rauchmuster zu verstehen, Entzugsbeschwerden zu lindern und Alternativen für den Griff zur Zigarette zu entwickeln. Daher: Machen Sie bei einem von der SBK bezuschussten Kurs mit – wir unterstützen Sie gleich mit mehreren anerkannten Methoden auf Ihrem Weg zur Rauchfreiheit. Mehr dazu und wie Sie sich anmelden, lesen Sie hier:

► sbk.org/raucherentwoehnung

Apropos Corona

Die SBK als Ratgeber. Damit sie in dieser herausfordernden Zeit weiterhin bestens informiert und versorgt bleiben, aktualisieren wir laufend unsere Themenseite rund um das Coronavirus. Hier finden Sie alle Hintergründe und Antworten auf wichtige Fragen, z. B. zum Thema Impfung, Arztbesuch oder Auslandsreisen in Corona-Zeiten. Über die SBK-Corona-Hotline 0800 072 572 580 00 können Sie individuelle Anliegen zudem persönlich mit unseren Experten klären. Mehr erfahren Sie unter: ► sbk.org/informationen-zum-coronavirus



Ab sofort ohne Papier!

Weniger Papier schützt Wälder und Umwelt. Lesen Sie die Informationen zu Ihrer Erkrankung in Zukunft einfach digital. Den Diabetes Infobrief finden Sie hier jederzeit online: ► sbk.org/diabetes

Sie möchten an das Erscheinen der aktuellen Ausgabe erinnert werden? Mit der kostenlosen Meine SBK-App kein Problem! Eine Nachricht auf Ihrem Smartphone informiert Sie, sobald eine neue Info eingetroffen ist.

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

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

Gedruckt auf EnviroTop, einem zertifizierten Recyclingpapier