

Diabetes-Infobrief

SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes

Inkontinenz: Lebenslust statt Blasenfrust

Menschen mit Diabetes haben ein deutlich höheres Risiko als Gesunde für Probleme mit der Blase. Sie schränken das Wohlbefinden und die Lebensqualität vieler Betroffener stark ein. Doch eine Blasenschwäche (Harninkontinenz) ist kein unausweichliches Schicksal. Es gibt Möglichkeiten, ihr vorzubeugen, sie zu lindern oder mit ihr sicher durchs Leben zu gehen.

Blasentätigkeit: hochkomplexes System. Die Blase dient als Zwischenspeicher für den Urin, den die Nieren bilden. Sie fasst bis zu einem dreiviertel Liter davon. Wie voll die Blase aktuell ist, melden spezielle Nervenbahnen an das Gehirn. Dieses löst dann verschiedene Reflexe aus:

- **Urinhaltere reflex:** Er aktiviert den Muskel am Ausgang der Blase. Mit zunehmendem Füllstand verschließt sich dieser verstärkt und verhindert dadurch, dass Urin vorzeitig über den Harnleiter abfließt.
- **Ausscheidungsreflex:** Er hemmt ab einer bestimmten Urinmenge den Haltere reflex. Zugleich aktiviert er im Gehirn Bereich, die uns die volle Blase spüren lassen. Im Normalfall geschieht dies früh genug, um noch die Toilette aufzusuchen und dort die Blase willentlich zu entleeren.
- **Harnröhren-Harnblasenreflex:** Sobald der Urin fließt, sorgt dieser Reflex dafür, dass sich die Harnblase aktiv zusammenzieht und so vollständig entleert wird. ▶



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

über eine schwache Blase spricht man nicht? Stimmt, die Inkontinenz ist immer noch ein Tabuthema. Dabei leiden viele Menschen an ständigem Harndrang und ungewolltem Urinverlust. Obwohl ihr Leidensdruck groß ist, holen sich viel zu wenige ärztlichen Rat. Lesen Sie hier, warum dies aber oft der erste Schritt zurück zu einem Alltag ohne Beschwerden ist.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

Inhalt:

Blasenschwäche: So behalten Sie die Kontrolle! **S. 1–2**

Herausforderung Diabetes: Die Krankheit betrifft auch die Angehörigen **S. 3**

Lebensmittelkennzeichnung: Was bringt der Nutri-Score? Kurz berichtet **S. 4**

► **Inkontinenz: bei weitem keine Seltenheit.** Mindestens fünf Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an Blasenschwäche. Ab einem Alter von 60 Jahren betrifft sie etwa jeden Vierten – Frauen häufiger als Männer. Manche verlieren beim Husten, Niesen, Lachen oder Heben ungewollt Urin (**Belastungsinkontinenz**). Andere verspüren so plötzlich heftigen Harndrang, dass sie es häufig nicht mehr rechtzeitig zur Toilette schaffen (**Dranginkontinenz**). Auch ständiges Tröpfeln (**Überlaufinkontinenz**) kann auftreten. Unkontrollierter Urinabgang belastet Betroffene vielfältig. Oft ist er begleitet von Schmerzen beim „kleinen Geschäft“, von Hautreizungen im Intimbereich oder ständigen Harnwegsinfekten. Viele schämen sich auch, meiden Kontakte und schränken Aktivitäten aus Angst vor peinlichen „Pannen“ ein. Minderwertigkeitsgefühle, Vereinsamung, soziale Ausgrenzung und Depressionen können die Folge sein.

Risikofaktor Diabetes? Es ist normal, dass die Blase mit den Jahren schwächer wird. Menschen mit Diabetes sollten jedoch wissen, dass Störungen der Blasenfunktion auch direkt mit ihrer Erkrankung zu tun haben können:

- **Neuropathie:** Hoher Blutzucker schädigt im ganzen Körper schleichend Nervenbahnen. Sind solche betroffen, die Gehirn und Blase verbinden, funktioniert mit der Zeit die Feinabstimmung der Urinabgabe nicht mehr richtig.
- **Medikamente:** Auch Arzneimittel, die Diabetiker häufig einnehmen, können die Blasentätigkeit beeinträchtigen. Dazu zählen z. B. manche Blutzucker-, Blutdruck- oder Lipidsenker, bestimmte Herzmittel oder Antidepressiva.
- **Übergewicht:** Es betrifft Menschen mit Diabetes öfter als Gesunde und beeinflusst nicht nur den Stoffwechsel negativ. Zu viel Körperfett am Bauch drückt zudem auf die Blase und fördert so den unkontrollierten Harnverlust.

Blasenstärkung im Alltag. Ob und wann sich Probleme mit der Blase entwickeln, lässt sich nicht vorhersagen. Sie selbst können aber viel dafür tun, um ihnen vorzubeugen oder bei beginnenden Beschwerden noch gegenzusteuern:



- **Optimal einstellen.** Die beste Inkontinenz-Vorsorge ist ein guter Blutzucker. Denn er hält Ihre Nerven empfindsam – nicht nur an der Blase. Nehmen Sie deshalb Ihre Diabetes-Medikamente stets zuverlässig ein und gehen Sie regelmäßig zu den ärztlichen Verlaufskontrollen.
- **Genug trinken.** Sparen Sie nicht bei der Flüssigkeitszufuhr – auch bei häufigem Harndrang. Trinken Sie viele kleine Schlucke über den Tag verteilt. Dies entlastet die Blase und stellt dabei sicher, dass sie gut gespült wird.
- **Beckenboden stärken.** Diese Muskelplatte stützt die Blase von unten. In einer Physiotherapie, die der Arzt verordnet, lernen Sie spezielle Übungen zur Kräftigung.
- **Risiken vermeiden.** Stress und Übergewicht schlagen sich auf die Blase. Weniger von beidem kann bereits helfen, sie zu entspannen und Druck von ihr zu nehmen.
- **Rhythmus finden.** Zögern Sie den Toilettengang etwas hinaus, wenn Sie „müssen“. So lernt Ihre Blase, wieder mehr Harn zu speichern. Warten Sie aber nicht zu lange. Eine ständig zu volle Blase überdehnt mit der Zeit und behält dann einen Teil des Urins zurück.

Aktiv werden statt still leiden. Hormonveränderungen in den Wechseljahren, Arzneimittel, Verletzungen der Blase oder Harnwege (z. B. bei einer Prostata-OP), Nervenschäden oder andere Erkrankungen – eine Inkontinenz kann viele Ursachen haben. Genauso zahlreich sind jedoch auch die Möglichkeiten, sie zu lindern oder gar zu beheben. Fassen Sie daher Mut und ziehen Sie Ihren Arzt ins Vertrauen. Die Therapie richtet sich nach dem Auslöser und Schweregrad der Störung. Oftmals führen schon ein gesunder Lebensstil, ein geordnetes Trinkverhalten, gezieltes Blasentraining und die Stärkung des Beckenbodens zum Erfolg. Zudem gibt es Medikamente, die eine überaktive Blase beruhigen oder ihren Schließmuskel stärken. In schweren Fällen bzw. bei Abflusshindernissen können auch operative Verfahren die Blasenfunktion verbessern oder wiederherstellen.

Hier finden Sie ausführliche Informationen rund um das Thema Inkontinenz: ► [dsl-blasenschwaeche.de](https://www.dsl-blasenschwaeche.de)

Hilfsmittel: diskreter Schutz bei Blasenschwäche

Maßnahmen zur Stärkung der Blase wirken erst nach einiger Zeit. Bis dahin oder wenn Urinverluste dauerhaft auftreten, haben Betroffene Anspruch auf aufsaugende bzw. ableitende Inkontinenz-Artikel. Unsere speziell ausgebildeten Hilfsmittel-Berater helfen dann gerne bei der Wahl geeigneter Produkte. Mehr dazu lesen Sie hier:

► [sbk.org](https://www.sbk.org) (→ Beratung & Leistungen → Gesundheit & Behandlung → Brillen und Hilfsmittel)

Diabetes Typ F: Familie und Freunde als Mitbetroffene

Diagnose Diabetes – und was jetzt? Die Nachricht, fortan mit der chronischen Krankheit leben zu müssen, stellt den Alltag vieler Betroffener gehörig auf den Kopf. Aber auch Angehörige empfinden die neue Situation nicht selten als belastend und leiden buchstäblich mit. Und zwar häufig so sehr, dass es dafür inzwischen sogar einen eigenen Begriff gibt: Diabetes Typ F wie Familie und Freunde.

Mittendrין und doch oft vergessen. Geschätzt gibt es hierzulande aktuell mehr als 8,5 Millionen Diabetiker. Geht man von nur drei nahestehenden Personen aus, hat etwa ein Viertel aller Menschen, die in Deutschland leben, direkt oder indirekt mit der Erkrankung zu tun. Ob Eltern, Kinder, Partner, Freunde oder Kollegen – das unmittelbare Umfeld bekommt ihre Auswirkungen oft hautnah zu spüren. Während Patienten ärztlich und therapeutisch intensiv bei der Krankheitsbewältigung betreut werden, fühlen sich Mitbetroffene jedoch nicht selten hilflos und allein gelassen.

Familienangelegenheit Diabetes. Anders essen, täglich Spritzen oder Tabletten, regelmäßige Blutzuckermessungen, Arztbesuche: Viele Diabetiker hadern damit, dass die Krankheit ihre persönliche Lebensgestaltung mitbestimmt. Angehörige und andere Nahestehende sind dann eine wichtige Verstärkung. Sie trösten, motivieren, erinnern, begleiten und machen nötige Veränderungen solidarisch mit. Die gemeinsame Aufgabe, den Alltag mit Diabetes zu meistern und eine neue Normalität zu finden, schweißt in vielen Fällen zusammen. Sie kann das tägliche Miteinander jedoch auch beeinträchtigen und erschweren.

Hilfe oder Bevormundung: ein schmaler Grat. Fakt ist: Sozial eingebundene Diabetiker bewältigen ihre Krankheit leichter. Aber Mitgefühl, Rücksichtnahme und gut gemeinte Ratschläge können auch negativ wahrgenommen werden. Nahestehende tun sich oft schwer, ihren Beistand richtig zu dosieren. Bewusste Zurückhaltung wird ihnen womöglich als Desinteresse ausgelegt, zu viel Anteilnahme wiederum als ungebetene Einmischung. Beides kann zu Konflikten führen. Wichtig ist dann, dass alle Beteiligten über ihre Gefühle, Probleme und Erwartungen reden. Eine ehrliche und offene Kommunikation hilft ungemein, sich konstruktiv mit der Herausforderung Diabetes auseinanderzusetzen.

Selbstpflege statt Selbstaufgabe. Vor allem Frauen sehen sich in der Verantwortung, wenn ihr Partner, ihr Kind oder ein Elternteil an Diabetes erkrankt. Sie organisieren den Alltag um, stehen für Fahrdienste parat, übernehmen Aufgaben und sind stets ansprechbar – und das neben Haushalt und Beruf. Zeit für sich, Hobbies, Freundschaften? Fehlanzeige!



Pflichtgefühl führt oft dazu, dass persönliche Bedürfnisse zu kurz kommen. Regelmäßige Ich-Momente sind jedoch kein Egoismus, sondern eine wertvolle Kraftquelle. Denn nur wer auch für das eigene Wohlbefinden sorgt, hat auf Dauer die Energie, für andere da zu sein.

Wissen – das beste Werkzeug. Oft verhindern Ängste und Verunsicherung den entspannten Umgang mit der Diabeteserkrankung. Umfassende Aufklärung ist dann nicht nur für Betroffene wichtig. Wie geht es weiter? Was erwartet uns? Was tun gegen gesundheitliche Folgen, bei Notfällen? Der beste Weg, Antworten zu bekommen, ist das ärztliche Gespräch. Angehörige sind in der Praxis jederzeit als Mithörer willkommen. Nutzen sollten sie zudem die Möglichkeit einer Schulung. Es gibt Angebote, die Mitbetroffene ganz gezielt einbeziehen oder sich speziell an sie richten. Auch Selbsthilfegruppen und Internetportale bieten ausführliche Informationen. Verlässliche Anlaufstellen für Betroffene sowie Angehörige sind beispielsweise diese Seiten:

- ▶ diabetesde.org (Deutsche Diabetes Hilfe)
- ▶ diabinfo.de (Diabetesinformationsportal)

Rat & Hilfe bei seelischen Problemen

Ob Sie selbst daran leiden oder „nur“ mitbetroffen sind: Bleiben Sie nicht allein, wenn die Diabeteserkrankung emotional und psychisch zu sehr belastet. Es ist keine Schwäche, sich dann Hilfe zu suchen. Manchmal braucht es fachliche Unterstützung und den neutralen Blick von außen, um mit einer neuen Lebenssituation zurechtzukommen. Die SBK unterstützt Sie mit verschiedenen Angeboten dabei. Alles Wichtige dazu erfahren Sie hier:

- ▶ sbk.org (→ Beratung & Leistungen → Gesundheit & Behandlung → Psychische Gesundheit)

Nutri-Score: Einkaufen nach Farbschema?

Für Menschen mit Diabetes ist eine gesunde Ernährung im Alltag wichtig. Denn sie trägt maßgeblich dazu bei, den Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten, Übergewicht zu vermeiden und Folgeerkrankungen vorzubeugen. Doch welche Lebensmittel dürfen im Einkaufskorb landen und welche bleiben besser im Regal? Seit 2020 erleichtert ein neues Label auf abgepackten Produkten die Auswahl: der Nutri-Score.

Einkaufen nach Farbskala. Zehn verschiedene Müslis, Säfte oder Joghurts – bis vor kurzem gab nur das Kleingedruckte Aufschluss über Unterschiede und die genaue Zusammensetzung. Der Nutri-Score, der inzwischen gut sichtbar auf viele Packungen gedruckt ist, erleichtert den Vergleich ähnlicher Produkte. Das Logo teilt Lebensmittel in 5 Qualitätsstufen ein – mit einem Code aus Buchstaben und Farben. Er zeigt mit einem Blick, ob in Produkten eher gesunde (Grün/A) oder viele ungünstige (Rot/E) Inhaltsstoffe stecken.

Was wird alles eingerechnet? In die Bewertung eines Lebensmittels fließt sein Gehalt an Kalorien, Zucker, Salz, Fett und gesättigten Fettsäuren pro 100 g bzw. 100 ml. Der Nutri-Score berücksichtigt aber auch gesundheits-

förderliche Bestandteile wie Proteine, Nüsse, Obst und Gemüse. Am Ende ergibt sich eine Punktzahl, anhand der die Einstufung des Produkts erfolgt.

Alarmstufe Rot? Prinzipiell ist es nicht verkehrt, im Laden bevorzugt dunkel- oder hellgrüne (A/B) Produkte auszuwählen. Doch Vorsicht: Ein günstiger Nutri-Score heißt nicht immer, dass ein Lebensmittel wirklich gesund ist. Denn bei der Bewertung klammert er künstliche Zusätze (z. B. Geschmacksverstärker, Aromen, Farb- oder Süßstoffe) aus. Das Gleiche gilt auch für wertvolle Inhalte wie Mineralstoffe, Vitamine und ungesättigte Fette. Auf diese Weise schneidet etwa manches Fertiggericht besser ab als das fraglos empfehlenswerte Olivenöl.

Gleiches mit Gleichem vergleichen.

Wer sich gesund ernähren will, darf sich daher nicht allein auf den Nutri-Score verlassen. Zumal die Hersteller bisher nicht dazu verpflichtet sind, ihn anzugeben. Im Zweifel bleibt auch in Zukunft nur der Blick in die detaillierte Zutatenliste hinten auf der Packung. Eine echte Hilfe ist die Nährwertampel jedoch, um innerhalb einer Produktgruppe die beste Alternative zu finden. Nehme ich diese Fischstäbchen oder



besser die anderen? Mithilfe des Nutri-Scores ist die Entscheidung schnell und ohne viel Aufwand getroffen.

Mehr über den Nutri-Score lesen Sie auf der Seite des Bundeszentrums für Ernährung: ► [bzfe.de](https://www.bzfe.de) (→ Lebensmittel → Einkauf und Kennzeichnung → Kennzeichnung → NutriScore)

Kurz berichtet:

Wissen spannend vermittelt. Die Internetportal diabinfo.de bietet neutrale, wissenschaftlich fundierte Informationen für Diabetiker und ihre Angehörigen. Wissen gibt es hier aber nicht nur zum Nachlesen. Wer möchte, kann auf noch einfachere Weise mehr über die Erkrankung erfahren. Denn auf diabinfo.de finden Sie auch viele Podcasts und Videos. Sie klären in Wort und Bild über wichtige Themen auf oder geben die Erfahrungen anderer Betroffener an Sie weiter. Hören oder schauen Sie doch einfach mal rein:

► diabinfo.de (→ Leben mit Diabetes → Infoecke → Mediathek)

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