

Diabetes FÜR DUMMIES®

Alan L. Rubin

**Übersetzung aus dem
Amerikanischen
von Katharina Dahl**



WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Auszug aus *Diabetes für Dummies* (ISBN 3-527-70256-3)

© 2006 WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, Weinheim

Original English language edition Copyright © 2005 by Wiley Publishing, Inc.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe © 2005 by Wiley Publishing, Inc.
Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in
Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John
Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, *Für Dummies*, the Dummies Man logo, and related trademarks
and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc.
and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezo-
gene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons,
Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren
und Verlag für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie even-
tuelle Druckfehler keine Haftung.

Printed in Germany

Gedruckt auf säurefreiem Papier

Satz Lieselotte und Conrad Neumann, München
Druck und Bindung M.P. Media-Print Informationstechnologie, Paderborn

WN: 90 43 71

Vorwort

.....

Dieses Büchlein stellt Ihnen einige unserer Lieblingskapitel aus *Diabetes für Dummies* (ISBN 3-527-70256-3) in Auszügen vor.

Sie werden sich vielleicht fragen, warum noch ein Ratgeber für Diabetiker? Aber Sie werden schon beim ersten Blick in dieses Büchlein sehen, dass sich *Diabetes für Dummies* von den anderen Titeln stark unterscheidet.

Einerseits wollen wir die Informationen für Sie so auf den Punkt bringen, dass Sie diese schnell finden und einfach umsetzen können, andererseits ist es uns wichtig, dass Sie verstehen, warum die eine oder andere Maßnahme wichtig für Ihre Gesundheit ist. Deshalb finden Sie in unserem Büchlein auch Informationen zu Diabetes, die sich mit dem Wesen der Krankheit und den aktuellen Forschungsergebnissen auseinandersetzen. Der Autor Alan L. Rubin ist Diabetesspezialist, kennt die Sorgen und Nöte von Diabetikern also sehr genau.

Das alles wird Ihnen in *Diabetes für Dummies* ohne medizinisches Fachchinesisch an die Hand gegeben.

Wir hoffen, dass wir Sie damit ein wenig neugierig gemacht haben. Viel Vergnügen bei der Lektüre wünscht Ihnen das ... *für Dummies*-Team,

Friedhelm Linke	Hartmut Gante	Esther Neuendorf
Marketing and Sales Director	Publishing Director	Publisher

Inhalt

<i>Vorwort</i>	3
<i>Einführung</i>	7
Symbole in diesem Buch.....	7
<i>Mit Diabetes leben</i>	9
Sie sind nicht alleine.....	10
Mit der Diagnose umgehen.....	12
Eine gute Lebensqualität erhalten.....	17
<i>Sechs Strategien für den Kampf gegen Diabeteseffekte</i>	24
Meisterhaftes Messen	24
Frommes Fasten	25
Kleinliche Kontrolle.....	26
Bessere Bewegung	27
Lebenslanges Lernen.....	27
Einsichtige Einstellung	28



Was sind ... für Dummies-Bücher überhaupt?

Was sind ... für Dummies-Bücher? Praktische, spaßige und leicht verständliche Bücher, die Menschen helfen, im Beruf, zu Hause oder in der Freizeit ihre Fähigkeiten zu verbessern. Dabei wurden sie nicht für Dumme geschrieben.

Wer liest sie? Alle, die sich in ein neues Gebiet einarbeiten und etwas mit klaren und einfachen Erklärungen lesen wollen.

Was macht sie einzigartig? ... für Dummies-Bücher zeichnen sich aus durch Erklärungen in einfacher Sprache, hilfreiche Symbole, Schummel-Seiten für schnelle Antworten, außergewöhnliche Cartoons und unkomplizierte Tipps, die Leser sofort anwenden können.

Einführung

.....

Kann man noch glücklich werden, wenn man Diabetes hat? Es ist eine Krankheit, so viel ist klar. Aber Diabetiker Anfang des 21. Jahrhunderts sind viel besser dran als jemals zuvor in der Geschichte.

Heutzutage haben diejenigen unter Ihnen, die Diabetes haben, mindestens zehn Jahre Zeit, um die Spätfolgen dieser Krankheit zu vermeiden. In gewisser Weise ist die Diagnose »Diabetes« sogar beides: eine gute und eine schlechte Nachricht. Klar, es ist eine schlechte Nachricht, weil eben jede Krankheit eine schlechte Nachricht ist. Aber es kann auch positiv sein, wenn Sie die Chance nutzen, Ihren Lebensstil zu ändern. Damit würden Sie nicht nur die Spätfolgen des Diabetes vermeiden, Sie könnten damit auch generell länger, gesünder und mit einer höheren Lebensqualität leben.

Symbole in diesem Buch

Die Zeichen am Seitenrand zeigen an, welche Texte besonders wichtig sind oder eher tiefer gehende Informationen enthalten.



Bei diesem Symbol erzähle ich eine kleine Geschichte z.B. von einem Patienten.



Immer wenn Sie dieses Zeichen sehen, wissen Sie, dass der entsprechende Text wichtig ist.



In den so markierten Abschnitten beschreiben wir Situationen, in denen Sie Ihren Arzt aufsuchen sollten (z.B. wenn der Blutzucker sehr hoch ist oder spezielle Tests durchgeführt werden müssen).



Hier finden Sie wichtige Informationen, die Ihnen Zeit und Mühe ersparen können.



Bei diesem Symbol finden Sie Warnungen vor speziellen Risiken (z.B. wenn Sie Komplikationen nicht entsprechend behandeln).

Mit Diabetes leben

.....

In diesem Kapitel

- ▶ Andere Menschen mit Diabetes treffen
 - ▶ Mit der Diagnose zurechtkommen
 - ▶ Die eigene Lebensqualität erhalten
 - ▶ Die richtige Hilfe finden
-

Als jemand, der Diabetes hat, sind Sie natürlich nicht nur die Summe Ihrer Blutzuckerspiegel. Sie haben Gedanken, Gefühle und Sie haben eine Geschichte. Die Art und Weise, wie Sie auf die Herausforderung Diabetes reagieren, entscheidet mit darüber, ob die Krankheit ein lästiges Übel oder der Anfang eines schrecklichen Leidensweges ist.

Eine meiner Patientinnen hat mir einmal von ihrem ersten Job nach der Schule erzählt. Dort wurde jeder Geburtstag eines Angestellten mit einer Torte gefeiert. Als sie an der ersten Geburtstagsfeier teilnahm, wurde sie aufgefordert, ein Stück Torte zu nehmen. Sie lehnte immer wieder ab, bis sie schließlich sagen musste, dass sie Diabetikerin sei. Daraufhin sagte eine Kollegin: »Gott sei Dank, ich dachte schon, Sie seien nur unglaublich stur.« Noch zwanzig Jahre später musste meine Patientin daran denken, dass ihr mal gesagt wurde, dass es besser ist, Diabetikerin zu sein als stur.

Eine andere Patientin gestand mir: »Das Schlimmste am Diabetes ist, dass ich manchmal mit Ärzten zu tun habe, die mich nicht respektieren.« Es war ihr schon mehrmals passiert, dass sie dem ärztlichen Rat haargenau gefolgt war und ihr Blutzucker trotzdem nicht gut war. Manche Ärzte machten sie dann für diesen angeblichen Fehler verantwortlich.

Und wenn Sie nicht gerade alleine auf einer verlassenen Insel leben (in diesem Fall wäre ich sehr beeindruckt, dass Sie es geschafft haben, dieses Buch zu bekommen), betrifft Ihr Diabetes niemals nur Sie allein. Ihre Familie, Freunde und Kollegen sind ebenfalls davon betroffen, wie Sie mit Ihrem Diabetes umgehen und wie sie Ihnen helfen können. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen deshalb zeigen, welche Strategien es gibt, mit Ihrer Erkrankung umzugehen und welchen Einfluss das alles auf Ihr Umfeld hat.

Sie sind nicht alleine

Sind Sie so berühmt wie Halle Berry? Schreiben Sie so gut wie Ernest Hemingway? Vielleicht können Sie gar so toll singen wie Johnny Cash oder Elvis Presley oder haben Sie die Erfindungsgabe von Thomas Edison? Eines zumindest haben Sie gemeinsam mit all diesen Berühmtheiten – genau: Diabetes.

In guter Gesellschaft

Diabetes ist eine sehr gewöhnliche Krankheit und viele ungewöhnliche Menschen haben Diabetes. Die Liste von Diabetikern ist lang und vermutlich wären Sie erstaunt, wer alles darauf steht. Jeder dieser Menschen

lebte oder lebt mit Diabetes und ganz viele haben etwas sehr Besonderes aus ihrem Leben gemacht. In Deutschland ist es leider noch nicht so populär, dass Berühmtheiten sich zu Krankheiten bekennen. In den USA ist es durchaus üblich, dass sich Sportler, Politiker, Schauspieler für die verbesserte Versorgung bei bestimmten Krankheiten öffentlich stark machen.

Auch viele Politiker haben Diabetes – vielleicht weil sie zu oft an offiziellen Essen mit einer Menge von ungesunden zuckerhaltigen Speisen teilgenommen haben. Unter den sowjetischen Generalsekretären mit Diabetes sind zum Beispiel Yuri Andropow, Nikita Chruschtschow und Michail Gorbatschow. Der israelische Premierminister Menachem Begin hatte Diabetes. Auf der arabischen Seite gleicht das König Fahd von Saudi-Arabien aus. Man könnte die Liste noch lange fortführen, etwa mit Winnie Mandela aus Südafrika.

Diabetes hindert auch erfolgreiche Sportler nicht an Topleistungen, wie Michael Hackert (Eishockey-Torjäger bei den Frankfurter Lions), Dimo Wache (Torhüter beim Fußball-Bundesligisten Mainz 05) oder Rasenhockey-Star Carsten Fischer zeigen.

Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten



Die Namen im letzten Abschnitt sind nur ein paar Beispiele von Menschen mit Diabetes, die Großartiges erreicht haben. Was ich sagen will, ist: Diabetes sollte Sie nicht davon abhalten, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es möchten. Ich würde sagen, wenn Sie sich an einige Regeln halten, dann leben Sie sogar gesünder als die meisten Menschen ohne Diabetes, die

rauchen, zu viel essen und sich nicht genug bewegen. Wenn Sie sich an die Regeln halten, werden Sie ebenso gesund sein wie ein Mensch ohne Diabetes.

Vielleicht haben ja die vielen Menschen, die auch mit Diabetes so viel erreicht haben, ihre Kraft sowohl für die Tücken der Krankheit eingesetzt als auch zum Erreichen ihrer persönlichen Ziele. Vielleicht hat der Diabetes sie sogar vorwärts getrieben, indem er Stärke von ihnen verlangt hat. Die Gesetzgebung sieht noch immer ein paar Einschränkungen für Menschen mit Diabetes vor – zeigen Sie es allen, dass Menschen mit Diabetes ebenso alles tun können wie Menschen ohne Diabetes.

Mit der Diagnose umgehen

Erinnern Sie sich noch an den Moment, als Sie erfuhren, dass Sie Diabetes haben? Sofern Sie nicht zu jung waren, um die Diagnose zu verstehen, war es sicherlich ein Schock für Sie, nicht wahr? Plötzlich sollten Sie an einer Krankheit leiden, an der Menschen sterben. Diese Gedanken und Gefühle, die Sie damals erlebt haben, haben auch die Menschen, die erfahren, dass sie sterben werden. In den folgenden Abschnitten sind die Phasen wiedergegeben, in denen wir auf solche Diagnosen reagieren.

Abwehr

Zunächst haben Sie vermutlich die Diagnose in Frage gestellt – trotz aller Beweise nicht daran geglaubt. Vielleicht hat Ihr Arzt Ihnen noch dabei geholfen, indem er nur eine »leichte Zuckerkrankheit« feststellte, was allerdings ebenso wenig möglich ist wie eine »leichte

Schwangerschaft«. Vielleicht haben Sie nach Beweisen dafür gesucht, dass das alles ein Fehler ist.

Schließlich mussten Sie einsehen, dass die Diagnose richtig ist, und Sie haben angefangen, Informationen zusammenzusuchen, die Ihnen beim Umgang mit diesem neuen Umstand helfen können. Darüber haben Sie eventuell Ernährungsumstellung, körperliche Aktivität oder Medikamente ganz vergessen?



Ich hoffe, dass Sie die Diagnose in Ihrer Familie und im Freundeskreis nicht geheim gehalten haben. Für Diabetes muss man sich nun wirklich nicht schämen. Sie sollten Ihre Erkrankung nicht geheim halten, weil die Hilfe Ihrer Umgebung sehr wichtig sein kann: Ihre Kollegen sollten Ihnen keine Süßigkeiten anbieten, die Sie nicht essen können. Ihre Freunde sollten wissen, wie man Glukagon verabreicht – eine Behandlung bei sehr niedrigem Blutzucker, zum Beispiel wenn Sie durch die Wirkung von zu viel Insulin bewusstlos werden.

Sie haben keine Schuld an dieser Erkrankung. Diabetes ist auch keine Form von Lepra oder anderen Erkrankungen, die stigmatisieren. Es ist nicht ansteckend – also auch nicht gefährlich für Ihre Umgebung.



Wenn Sie offen mit Ihrer Erkrankung umgehen, werden Sie entdecken, dass Sie absolut nicht alleine sind mit Ihrem Diabetes. (Falls Sie mir nicht glauben, lesen Sie mal nach unter *Sie sind nicht alleine* weiter vorn in diesem Kapitel.) Eine meiner Patientinnen erzählte mir einmal, wie sie eines Morgens bei der Arbeit bemerkte, dass sie ihr Insulin vergessen hatte. Zunächst war sie sehr beunruhigt, aber dann

fiel ihr ein, dass ein Kollege ebenfalls Diabetiker ist. So konnte sie sich Insulin von ihm leihen. Ein andermal war sie auf einer Party und wollte sich abseits in einem Zimmer Insulin spritzen, wo sie auf einen anderen Gast traf, der dort das Gleiche tat.

Wut

Sobald Sie die erste Abwehrphase überwunden haben, werden Sie vielleicht wütend sein. Warum haben ausgerechnet Sie diese Krankheit? Ich bin mir sicher, dass Sie bald herausfinden werden, dass die Krankheit gar nicht so furchtbar ist – und dass Sie außerdem nichts tun können, um die Krankheit loszuwerden. Wut macht eigentlich alles nur schlimmer, und es ist wirklich gefährlich, wenn eines der folgenden Dinge passiert:

- ✓ Wenn sich Ihre Wut gegen eine bestimmte Person richtet, die dadurch verletzt wird.
- ✓ Unter Umständen fühlen Sie sich schuldig, weil Ihre Wut Ihnen und Ihren Nächsten schadet.
- ✓ Wut kann eventuell eine sinnvolle und gute Therapie verhindern.



Solange Sie wütend sind, sind Sie nicht in der Lage, Probleme zu lösen. Die Krankheit braucht aber gerade zu Beginn Ihre volle Aufmerksamkeit. Benutzen Sie Ihre Energien, um Ihrem Diabetes kreativ und sinnvoll zu begegnen.

Verhandeln

Die Phase der Wut geht häufig über in eine Phase, in der Ihnen immer mehr bewusst wird, dass Sie nicht unsterblich sind – Sie versuchen mehr Zeit herauszuschlagen, um Zeit zu verhandeln. Auch wenn Ihnen wahrscheinlich klar ist, dass Sie noch eine lange Zeit vor sich haben, das ständige Reden über Komplikationen, Kontrollen und Therapien deprimiert manchmal. Und eine depressive Grundstimmung erschwert eine gute Therapie noch mehr.

In Studien konnte gezeigt werden, dass Diabetiker zwei- bis viermal so häufig unter Depressionen leiden wie die allgemeine Bevölkerung. Auch Angstzustände kommen bei Diabetikern drei- bis fünfmal häufiger vor als bei Menschen ohne Diabetes.

Wenn Sie unter Depressionen leiden, haben Sie möglicherweise das Gefühl, dass der Diabetes Ihnen ganz spezielle Probleme bereitet und dieser Umstand Ihre Niedergeschlagenheit rechtfertigt. Vielleicht empfinden Sie Ihre Erkrankung so:

- ✓ Diabetes hindert Sie daran, Freunde zu finden.
- ✓ Als Diabetiker sind Sie in Ihren Freizeitbeschäftigungen eingeschränkt.
- ✓ Sie fühlen sich zu schwach, um Schwierigkeiten zu beseitigen.
- ✓ Sie haben Angst vor der Zukunft und möglichen diabetischen Komplikationen.
- ✓ Sie dürfen nicht essen, worauf Sie Lust haben.
- ✓ Sie sind genervt von all den kleinen Einschränkungen, die der Diabetes mit sich bringt.



Sie haben natürlich Recht: All diese Bedenken sind berechtigt, aber Sie können sie überwinden. Wie können Sie sie überwinden – wie eine Depression abwenden? Hier sind ein paar wichtige Methoden:

- ✓ Versuchen Sie, einen optimalen Blutzuckerwert zu erreichen.
- ✓ Starten Sie mit einem regelmäßigen Bewegungsprogramm.
- ✓ Erzählen Sie einem Freund oder Verwandten von Ihren Sorgen. Geteiltes Leid ist halbes Leid.
- ✓ Erkennen Sie, dass nicht jede Unregelmäßigkeit im Blutzucker Ihre Schuld ist.

Weiterkommen

Falls Sie nicht allein mit den Sorgen und der Depression fertig werden, sollten Sie professionelle Hilfe suchen. Eine Therapie und eventuell auch Antidepressiva können helfen. Aber vielleicht kommt es bei Ihnen gar nicht erst so weit. Auch diese Phasen, die ich hier beschreibe, nehmen Sie vielleicht in einer anderen Reihenfolge oder überhaupt ganz anders wahr. Manche Phasen erleben Sie intensiver, andere weniger oder gar nicht.



Glauben Sie nicht, dass Wut, Abwehr oder auch Depressionen falsch sind. All dies sind normale Methoden, mit Problemen umzugehen. Und tatsächlich helfen diese Mechanismen auch für eine Weile. Akzeptieren und leben Sie diese Gefühle für eine Zeit – und dann überwinden Sie sie. Lernen Sie, mit Ihrem Diabetes ein normales Leben zu führen.

Eine gute Lebensqualität erhalten

Glauben Sie, dass Sie mit einer chronischen Krankheit wie dieser eine schlechtere Lebensqualität haben? Das muss nicht so sein. Es gibt zahlreiche Studien, die sich diesem Thema widmen.

Die Bedeutung der Kontrolle

Eine Studie, die lediglich zwölf Wochen dauerte, wurde 1998 im *Journal of the American Medical Association* (JAMA) beschrieben. Untersucht wurde die empfundene Lebensqualität in zwei Gruppen: Eine Gruppe hatte gute Blutzuckerwerte, die andere nicht. Es stellte sich heraus, dass diejenigen mit den besseren Werten auch weniger Stress empfanden. Sie fühlten sich außerdem gesünder und freier im Denken und Lernen. Tatsächlich war diese Gruppe auch produktiver, hatten weniger Arbeitsausfälle und waren generell in ihrer Aktivität weniger eingeschränkt.

Die meisten anderen Untersuchungen zur Lebensqualität sind eher Langzeitstudien. In einer Studie bekamen mehr als 2000 Personen ganz unterschiedlich intensive Behandlungen. Ein Ergebnis war, dass die Lebensqualität für Diabetiker geringer ist als für die restliche Bevölkerung. Aber verschiedene Faktoren waren für eine größere Zufriedenheit mit dem Leben verantwortlich.



Menschen, die sich weniger körperlich bewegen, sind unzufriedener. Dies ist auf jeden Fall ein Punkt, den Sie sofort aufgreifen können. Körperliche Aktivität sollte Ihnen für den Rest

des Lebens zur Gewohnheit werden. Allerdings ist bekannt, dass dauerhafte Verhaltensänderungen hin zu mehr sportlicher Betätigung sehr schwierig sind. Die meisten Menschen nehmen sich das vor, halten es eine Weile durch und fallen dann wieder in ihre alten (bewegungsarmen) Gewohnheiten zurück.

Eine andere Studie zeigte dieses Verhalten genau: Diabetiker (und auch Menschen ohne Diabetes) halten neue Sportprogramme nur eine gewisse Zeit durch, wenn sie nicht ausreichend unterstützt werden. Das berichtet das *New England Journal of Medicine* im Juli 1991. Bei der Untersuchung wurde eine Gruppe von Diabetikern über zwei Jahre hinweg bei ihrer sportlichen Aktivität unterstützt. Während der ersten sechs Monate lief alles gut, die Teilnehmer waren regelmäßig aktiv. Hierdurch verbesserten sich die Blutzuckerwerte, das Gewicht und der generelle Gesundheitszustand. Nach diesem ersten halben Jahr sprangen die Teilnehmer nach und nach ab, kamen nicht mehr zum Sport. Am Ende des Untersuchungszeitraumes von zwei Jahren hatten die meisten ihr altes Gewicht wieder und zeigten auch ähnlich (schlechte) Blutzuckerwerte. Muss ich noch erwähnen, dass die wenigen, die mit dem Sportprogramm weitermachten, auch weiterhin gesünder und zufriedener waren?

Der (geringe) Einfluss der Insulintherapie

Vielleicht haben Sie Bedenken, dass eine intensive Insulintherapie mit drei bis vier täglichen Spritzen und

regelmäßigen Blutzuckermessungen Sie in Ihrem gewohnten Tagesablauf einschränkt.

In der Zeitschrift *Diabetes Care* erschien im November 1998 eine Studie, die genau diese Frage untersuchte: Hat die Zeit und der Aufwand, den eine Diabetestherapie braucht, einen negativen Einfluss auf die Lebensqualität von Diabetikern? Verglichen wurden Diabetiker mit anderen chronisch Kranken (Menschen mit Hepatitis [Leberentzündung] oder Magendarmerkrankungen) und mit Gesunden. Das Ergebnis war: Die Diabetiker hatten eine höhere Lebensqualität als die anderen chronisch Kranken. In der Gruppe mit Diabetes machte man sich mehr Sorgen um soziale und psychologische Aspekte und weniger um zeitraubende Tests und Therapien.

Andere wichtige Faktoren für die Lebensqualität

Es gibt noch viele Studien, die die Lebensqualität von Diabetikern zum Thema hatten. Ich möchte nur ein paar weitere mit interessanten Ergebnissen hier erwähnen:

- ✓ **Unterstützung der Familie:** Diabetiker profitieren sehr von familiärer Hilfe im Umgang mit ihrer Erkrankung. Aber haben sie deshalb auch bessere Werte? Eine Studie von 1998 versuchte diese Frage zu beantworten und fand ein paar bemerkenswerte Ergebnisse. Eine starke Familie im Rücken zu haben, verbessert zwar nicht die Blutzuckerwerte, aber Diabetiker fühlen sich dann der Situation besser gewachsen und generell wohler in ihrer Umgebung.

- ✓ **Insulinspritzen für Erwachsene:** Haben Erwachsene, die Insulin spritzen müssen, eine geringere Lebensqualität? Ein Report von 1998 besagt, dass Insulinspritzen hier keinesfalls einen negativen Einfluss haben. Das körperliche und emotionale Wohlbefinden wird durch den Beginn der Insulintherapie nicht beeinflusst.
- ✓ **Insulinspritzen bei Jugendlichen:** Jugendliche akzeptieren eine Insulintherapie häufig nicht so einfach wie Erwachsene und fühlen sich deshalb eher in ihrer Lebensqualität beeinflusst. Allerdings stellte eine Studie 2001 fest, dass sich eine größere Zufriedenheit und ein besseres Gesundheitsgefühl einstellte, als der Blutzucker unter der neuen Therapie besser wurde. Außerdem hatten Jugendliche unter Insulintherapie weniger das Gefühl, ihrer Familie zur Last zu fallen.



- ✓ **Umgang mit Stress:** Im Januar 2002 erschien eine Studie, die zeigte, dass der Blutzuckerwert sinkt, wenn der Stress weniger wird. Die Patienten dieser Studie waren in zwei Gruppen eingeteilt: Eine erhielt eine Diabetesschulung, die andere zusätzlich fünf Stunden zum Thema Umgang mit Stress. Diese Gruppe zeigte signifikant bessere Ergebnisse beim Umgang mit dem Diabetes.
- ✓ **Lebensqualität auf lange Sicht:** Verändert sich die eigene Perspektive der Lebensqualität im Alter? Schätzen Diabetiker ihre Lebensqualität im Laufe der Jahre besser, schlechter oder unverändert ein? Die Studien sind sich einig, dass die empfundene Lebensqualität der meisten Diabetiker

mit der Zeit zunimmt. Offensichtlich fühlen sich die Menschen nach zehn oder mehr Jahren mit Diabetes besser – vielleicht ein Zeichen dafür, dass die Zeit alle Wunden heilt.

Fazit



Wenn Sie jetzt noch mal all diese Informationen aus den letzten Abschnitten zusammennehmen – was können Sie also tun, um auch mit Diabetes ein Leben mit hoher Lebensqualität zu genießen? Hier noch einmal die wichtigsten Punkte:

- ✓ Versuchen Sie, Ihren Blutzuckerwert so weit wie möglich im Normalbereich zu halten.
- ✓ Nehmen Sie körperliche Bewegung als normalen Bestandteil Ihres Lebens auf.
- ✓ Sichern Sie sich die Unterstützung von Familie, Freunden und medizinischem Fachpersonal.
- ✓ Halten Sie sich auf dem Laufenden über die neuesten Entwicklungen in der Behandlung des Diabetes.
- ✓ Bewahren Sie sich eine gesunde Lebenseinstellung. Denken Sie daran, dass Sie eines Tages über Dinge lachen werden, die Sie jetzt fürchterlich stören – also warum nicht jetzt schon lachen?

Wenn Sie nicht gut mit dem Diabetes zurechtkommen



Wahrscheinlich würden Sie sich nicht scheuen, einen Arzt aufzusuchen, wenn Sie medizinische Probleme haben. Leider fällt es manchmal ungleich schwerer, sich wegen psychologischer Schwierigkeiten um geeignete Hilfe zu bemühen. Das Hauptproblem dabei ist, dass diese seelischen Probleme früher oder später auch Ihre Gesundheit beeinträchtigen werden. Und natürlich ist das Leben auch nicht so schön, wenn man traurig oder überängstlich ist.

Ich beschreibe Ihnen hier ein paar Punkte, die alle Zeichen dafür sind, dass es nicht mehr nur um Diabetes, sondern auch um depressive Verstimmungen geht:

- ✔ Sie können nicht schlafen.
- ✔ Sie fühlen sich tagsüber ausgelaugt und ohne Energie.
- ✔ Sie können nicht klar denken.
- ✔ Sie finden nichts, was Sie wirklich interessiert und Ihnen Spaß macht.
- ✔ Sie fühlen sich nutzlos.
- ✔ Sie denken regelmäßig über Selbstmord nach.
- ✔ Sie haben keinen Appetit.
- ✔ Sie finden gar nichts lustig – Humor ist ein Fremdwort.

Wenn Sie mehrere dieser Zeichen bei sich alltäglich finden, sollten Sie dringend professionelle Hilfe suchen. Ihre Hoffnungslosigkeit mag Ihnen das Gefühl geben, dass niemand Ihnen helfen kann – aber das stimmt absolut nicht.

Zunächst sollten Sie Ihren Hausarzt oder Diabetologen aufsuchen. Er oder sie kann Ihnen auf jeden Fall bei der Lösung Ihrer Probleme helfen. Es gibt Psychotherapeuten, die einige Erfahrung mit chronisch Kranken und auch speziell mit Diabetikern haben. Diese werden mit Ihnen Möglichkeiten und Lösungen erarbeiten, an die Sie alleine nicht denken. Sie sollten sich einen Therapeuten suchen, dem Sie vertrauen. Gerade wenn es Ihnen schlecht geht, müssen Sie das Gefühl haben, dass Sie mit ihm sprechen können und er nur Ihr Wohlergehen als Ziel hat.

Gegebenenfalls empfiehlt Ihr Therapeut Ihnen ein Medikament, um die Ängste oder Depressionen zu behandeln. Es gibt einige Medikamente, die sicher, wirkungsvoll und frei von Nebenwirkungen sind. Manchmal ist es ausreichend, diese Medikamente eine kurze Zeit zu nehmen, um mit den anstehenden Problemen fertig zu werden.

Selbsthilfegruppen können hier ebenfalls eine große Unterstützung sein. Schon allein die große und wachsende Zahl dieser Gruppen zeigt doch, dass dort positive Dinge passieren. Meistens werden in diesen Gruppen konkrete Erfahrungen ausgetauscht. Aber auch persönliche Gefühle wie Isolation, Nutzlosigkeit und Depressionen sind in vielen dieser Gruppen ein häufiges Thema, bei dem man sich gegenseitig helfen kann.

Sechs Strategien für den Kampf gegen Diabeteseffekte

.....

In diesem Kapitel

- ▶ Meisterhaftes Messen
 - ▶ Frommes Fasten
 - ▶ Kleinliche Kontrolle
 - ▶ Bessere Bewegung
 - ▶ Lebenslanges Lernen
 - ▶ Einsichtige Einstellung
-

Folgen Sie einfach den Experten-Anweisungen auf den nächsten Seiten und Sie können ein wunderbares Leben mit Diabetes haben.

Meisterhaftes Messen

Sie besitzen ein Blutzuckermessgerät. Und was machen Sie jetzt damit? Die meisten Menschen stechen sich selbst nicht sehr gerne und haben gerade beim ersten Mal große Probleme damit. Probieren Sie verschiedene Methoden (Stellen und Geräte) aus, um Ihren Blutzucker zu testen, manche spürt man fast gar nicht – es gibt also keine Entschuldigung. Wie oft Sie genau tes-

ten, müssen Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Aber je häufiger Sie messen, desto besser werden Sie Ihren Blutzucker in den Griff bekommen. Die häufigen Kontrollen geben Ihnen einen Einblick in Ihren Körper: Reaktionen auf Essen, Bewegung und Medikamente.



Typ-1-Diabetiker sollten auf jeden Fall vor jedem Essen und abends vor dem Schlafengehen den Blutzucker messen, weil sie damit die Insulindosierung festlegen. Gut eingestellte, stabile Typ-2-Diabetiker kommen eventuell mit ein oder zwei Messungen pro Tag aus – bei nur einer Messung sollte die allerdings immer mal wieder zu anderen Uhrzeiten stattfinden. Bei Krankheiten oder vor einer langen Autofahrt sollten Sie besser zusätzliche Messungen einschleichen, damit keine Hypo- oder Hyperglykämien auftreten. Das Tolle an den neuen Geräten ist, dass sie so schnell sind – in 30 Sekunden ist alles erledigt.

Frommes Fasten

Wenn wir sind, was wir essen, dann haben wir die Wahl, kontrolliert oder unkontrolliert zu sein – je nachdem, was wir uns in den Mund schieben. Wenn Sie zunehmen, nimmt auch Ihre Insulinresistenz zu, aber schon eine geringe Gewichtsabnahme kann den Spieß wieder umdrehen. Der springende Punkt ist, dass eine diabetische Diät einfach nur eine gesunde Ernährung ist, wie sie jedem von uns – ob Diabetiker oder nicht – gut tut. Sie sollten sich also nicht »gesellschaftlich ausgestoßen« fühlen, weil Sie nicht die »richtigen« Dinge essen. Sie benötigen auch keine speziellen Zutaten oder Nahrungsergänzungen, die Diät ist ausgewogen und enthält

alle Vitamine und Mineralien, die Sie benötigen (achten Sie aber bitte auch darauf, dass Sie genug Calcium zu sich nehmen).

Diese ausgewogene Diät können Sie überall durchführen. Auf jeder Speisekarte finden sich entsprechende Gerichte. Wenn jemand für Sie kocht, sagen Sie ruhig Bescheid, dass Sie Diabetiker sind und wie viel Kohlenhydrate und Fett Sie essen dürfen. Falls Ihr »Koch« das nicht umsetzen kann, müssen Sie beim Essen darauf achten.

Kleinliche Kontrolle

Um regelmäßige Pflichten zu erfüllen, muss man sich schon mal Denkhilfen einfallen lassen – mir geht das jedenfalls so. Zum Beispiel befolge ich bei meinen Feuermeldern den Tipp, die Batterien immer an meinem Geburtstag auszuwechseln. Ähnlich können Sie das auch mit Ihren »Diabetes-Spätkomplikations-Meldern« machen. Achten Sie darauf, dass Urinkontrollen auf Eiweiß, Untersuchungen der Fußsensibilität und Augenarzttermine immer um Ihren Geburtstag herum passieren – natürlich können Sie auch ein beliebiges anderes Datum nehmen.

Diabetische Komplikationen brauchen etwa fünf bis zehn Jahre, um sich zu entwickeln. Sobald sie bekannt sind, kann eine Menge getan werden, um den Fortgang zu verlangsamen oder zu stoppen. Es gilt der Spruch: »Ein Gramm an Prävention ist so viel wert wie ein Kilo Heilung«.

Bessere Bewegung

Falls Sie Insulin benötigen, wird die Blutzuckereinstellung ein bisschen komplizierter, weil Sie Ihre Essensmenge und die Insulinwirkung koordinieren müssen. Ich habe Diabetiker in meiner Praxis, die sind trotzdem seit vielen Jahren super eingestellt – das sind die fanatischen Sportler. Diese Diabetiker regeln Blutzuckerschwankungen mit zusätzlicher Bewegung statt mit zusätzlichem Insulin. Bei ihnen findet man keine so großen Höhen und Tiefen im Blutzucker wie bei Nichtsportlern. Und zusätzlich können sie auch kleinere Kohlenhydratsünden auf diesem Wege ausgleichen.

Lebenslanges Lernen

Manchmal bin ich sehr erstaunt, wie wenig manche Patienten, die sich schon lange mit Diabetes rumschlagen, über ihre Erkrankung wissen. Man sollte denken, dass sie an allem interessiert sind, was es dazu zu lernen gibt. Und es gibt eine Menge zu lernen in diesem Gebiet. Manchmal gibt es so viele Neuigkeiten, dass ich kaum mitkomme – und es ist doch mein Spezialgebiet. Wie kann man immer auf dem neuesten Stand sein? Die Antwort ist: lebenslanges Lernen.

Nach der Diagnosestellung, wenn der erste Schock überwunden ist, sind Sie bereit, neues Wissen aufzunehmen. In diesem Büchlein finden Sie eine Menge an Informationen, die Sie wissen sollten. Eine Diabetes-schulung ist auch unbedingt zu empfehlen. Und dann müssen Sie am Ball bleiben. Finden Sie die nächste Diabetes-Selbsthilfegruppe, suchen Sie im Internet, abonnieren Sie einen Newsletter oder eine Zeitschrift, besuchen Sie Veranstaltungen zu diesem Thema.



Denken Sie bitte immer daran, dass auch falsche oder verwirrende Informationen kursieren – gerade im Internet. Seien Sie also wachsam und vorsichtig. Überprüfen Sie die Qualität einer Information, bevor Sie sie nutzen. Manchmal sind auch Informationen von zuverlässigen Seiten gerade für Ihr Problem nicht zutreffend.

Einsichtige Einstellung

Ihre Einstellung gegenüber Ihrer Erkrankung kann sehr unterschiedlich sein und hat große Auswirkungen darauf, ob Sie im Diabeteshimmel leben. Mit einer positiven Lebenseinstellung, die den Diabetes als Herausforderung und Chance sieht, wird es Ihnen leichter fallen, den Blutzucker zu kontrollieren. Tatsächlich ist es so, dass der Körper abhängig von der Stimmung bestimmte Hormone produziert, die auch das Diabetesgeschehen beeinflussen. Andererseits kann sich eine negative Einstellung ungünstig auswirken. Pessimismus führt dazu, dass man eher eine Diät aufgibt, keinen Sport treibt und Medikamente vergisst. Zusätzlich werden dann andere Hormone produziert, die sich negativ auswirken.

Diabetes ist eine Herausforderung, weil Sie plötzlich über Dinge nachdenken müssen, an die andere keinen Gedanken verschwenden müssen (und Sie vorher auch nicht). Diabetes führt zu einer guten Organisation, die Sie auch auf andere Lebensbereiche übertragen können. Wer gut organisiert ist, kann mehr erreichen.

Diabetes ist eine Chance, weil es Sie dazu bringt, gesunde Entscheidungen zu treffen – zum Beispiel in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Vielleicht werden Sie noch viel gesünder enden als Ihr Nachbar ohne Diabe-

tes. Sie werden sehen, wenn Sie immer mehr gesunde Entscheidungen treffen, werden Sie sich immer weniger als Diabetiker fühlen und immer mehr als gesunder Mensch.

Ich weiß, dass solche Vorsätze und Einstellungen nicht immer leicht durchzuhalten sind. Aber versuchen Sie es und holen Sie sich Unterstützung, wo immer Sie diese brauchen.

Mehr über Diabetes und viele weitere Kapitel finden Sie in *Diabetes für Dummies* (Wiley-VCH, ISBN 3-527-70256-3) oder fragen Sie Ihren Diabetologen, Ihren Apotheker, Ihren Diabetesberater oder Ihren Diabetesassistenten.

Vollständiges Inhaltsverzeichnis von

Diabetes für Dummies

Teil I: Der Diabetes wird festgestellt

Kapitel 1: Mit Diabetes leben

Kapitel 2: Alles fängt mit dem Zucker an

Kapitel 3: Welche Art von Diabetes haben Sie?

Teil II: Wie Diabetes Ihren Körper beeinflusst

Kapitel 4: Mit Akutkomplikationen umgehen

Kapitel 5: Langzeitkomplikationen verhindern

Kapitel 6: Diabetes, Sexualfunktion und
Schwangerschaft

Teil III: Der Entwurf für ein erfolgreiches Leben mit Diabetes

Kapitel 7: Blutzuckerkontrolle und andere Tests

Kapitel 8: Ernährung bei Diabetes

Kapitel 9: In Bewegung bleiben

Kapitel 10: Medikamente, die Sie kennen sollten

Kapitel 11: Ihre Hauptrolle als Diabetiker

Kapitel 12: Das Wissen anwenden

Teil IV: Besondere Überlegungen für ein Leben mit Diabetes

Kapitel 13: Ihr Kind hat Diabetes

Kapitel 14: Diabetes bei Senioren

Kapitel 15: Beruf und Versicherung

Kapitel 16: Neuigkeiten in der Diabetestherapie

Kapitel 17: Was bei der Behandlung Ihres Diabetes
nicht hilft

Teil V: Der Top-Ten-Teil

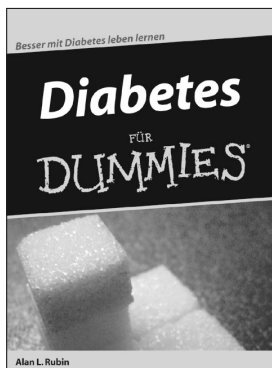
Kapitel 18: Zehn Strategien für den Kampf gegen
Diabeteseffekte

Kapitel 19: Zehn Geschichten zu Diabetes, die Sie
vergessen können

Kapitel 20: Zehn Wege, Hilfe zu organisieren

Alan L. Rubin

Diabetes für Dummies



2006, 354 Seiten, Broschur
ISBN-13: 978-3-527-70256-5
ISBN-10: 3-527-70256-3

In einer Zeit der Einsparungen im Gesundheitssystem, einer Zeit, in der Ärzte und Krankenhäuser immer stärkeren Sparzwängen unterworfen sind, muss sich jeder selbst immer stärker um die eigene Gesundheit und deren Erhalt kümmern. Diabetiker sind da ganz besonders gefordert. *Diabetes für Dummies* ist dabei eine Hilfestellung für die Betroffenen. Der Arzt Alan Rubin hilft den Lesern, ihre Krankheit zu verstehen, damit sie besser mit ihr umzugehen wissen. Außerdem stellt er ihnen medizinische Neuerungen, Trainingspläne und Diäten vor, verschweigt dabei aber nicht die Gefahren und Risiken. Dieses Buch ist der Weggefährte für Diabetiker durch den Alltag und hilft ihnen auch, die Sprache der Ärzte zu verstehen.