

# Auf einen Blick

---

<b>Über den Autor</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>23</b>
<b>Teil I: Mit dem Thema Diabetes beginnen</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Typ-2-Diabetes: Die Grundlagen .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Wo anfangen? .....	39
<b>Teil II: Ihr Gesundheitsteam und Ihre Medikamente</b> .....	<b>45</b>
<b>Kapitel 3:</b> Ihr Gesundheitsteam zusammenstellen .....	47
<b>Kapitel 4:</b> Ihre Untersuchungen .....	57
<b>Kapitel 5:</b> Die Diabetesschulung .....	67
<b>Kapitel 6:</b> Medikamente und Operationen .....	73
<b>Teil III: Den Blutzucker kontrollieren und Langzeitfolgen vermeiden</b> .....	<b>95</b>
<b>Kapitel 7:</b> Ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren .....	97
<b>Kapitel 8:</b> Die Komplikationen in Grenzen halten .....	107
<b>Kapitel 9:</b> Typ-2-Diabetes bei Frauen .....	127
<b>Kapitel 10:</b> Typ-2-Diabetes bei Männern .....	139
<b>Teil IV: Gesund essen und aktiv bleiben</b> .....	<b>145</b>
<b>Kapitel 11:</b> Das Wissen über eine gesunde Ernährung auffrischen .....	147
<b>Kapitel 12:</b> Gesunde Mahlzeiten planen .....	167
<b>Kapitel 13:</b> Ihr Sportprogramm starten .....	189
<b>Teil V: Hilfe finden</b> .....	<b>203</b>
<b>Kapitel 14:</b> Emotionen und psychische Gesundheit im Griff haben .....	205
<b>Kapitel 15:</b> Unterstützung – ein Geben und Nehmen .....	215
<b>Kapitel 16:</b> Kinder und Jugendliche mit Typ-2-Diabetes .....	221
<b>Kapitel 17:</b> Diabetes-Mythen entlarven .....	229
<b>Kapitel 18:</b> Ihre Rechte kennen .....	235
<b>Teil VI: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>241</b>
<b>Kapitel 19:</b> Zehnmal Spaß beim Sport für Menschen, die Sport eigentlich hassen ...	243
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Dinge (oder so), die Sie für Ihre Augen tun können .....	249
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>255</b>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Über den Autor</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>23</b>
Über dieses Buch .....	23
Törichte Annahmen über den Leser .....	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	25
Jenseits dieses Buches .....	25
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>MIT DEM THEMA DIABETES BEGINNEN</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Typ-2-Diabetes: Die Grundlagen</b> .....	<b>29</b>
Was Diabetes genau ist .....	29
Wissenswertes über den Blutzucker .....	30
Das mächtige Hormon Insulin .....	30
Glucagon nicht vergessen .....	32
Ein hoher Blutzucker ist nicht gut .....	32
Auf den Blutdruck achtgeben .....	33
Unterschiedliche Diabetesarten .....	33
Typ-1-Diabetes .....	33
Gestationsdiabetes .....	34
Andere Diabetesarten .....	35
Prädiabetes .....	35
Wie Diabetes diagnostiziert wird .....	36
Risikofaktoren verstehen .....	37
Wer noch Diabetes hat .....	38
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Wo anfangen?</b> .....	<b>39</b>
Sich um sich selbst kümmern .....	39
Sich an den meisten Tagen gut fühlen .....	40
Das Risiko für Komplikationen senken .....	40
Eine gesunde Schwangere, ein gesundes Baby .....	42
Ihren Diabetes managen .....	42
Ein Gesundheitsteam zusammenstellen .....	43
Medikamente nehmen .....	43
Den Blutzuckerspiegel kontrollieren .....	43
Sich gesund ernähren und immer aktiv bleiben .....	44
Hilfe finden .....	44

<b>TEIL II</b>	
<b>IHR GESUNDHEITSTEAM UND IHRE MEDIKAMENTE</b> .....	<b>45</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Ihr Gesundheitsteam zusammenstellen</b> .....	<b>47</b>
Mit dem Diabetologen beginnen .....	48
Den richtigen Arzt wählen .....	48
Einen Diabetesberater DDG oder Diabetesassistenten DDG hinzuziehen .....	49
Andere Spezialisten aufsuchen .....	50
Der Diätassistent: Er hilft Ihnen dabei, Ihre Mahlzeiten zusammenzustellen .....	51
Augenarzt: Er achtet auf Ihre Augen .....	51
Der Apotheker: Er erklärt Ihnen die Anwendung der Medikamente .....	52
Der Zahnarzt und Dentalhygieniker: Sie sorgen dafür, dass Ihr Mund in Topform ist .....	53
Die Podologin DDG: Sie sorgt für Ihre Füße .....	53
Der Hautarzt: Er hilft Ihrer Haut, gesund zu bleiben .....	54
Spezialisten für Ihre psychische Gesundheit: Sie kümmern sich um Ihre Gedanken und Gefühle .....	54
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Ihre Untersuchungen</b> .....	<b>57</b>
Was Sie bei einer Untersuchung zu erwarten haben .....	57
Alles über den Blutzucker .....	58
Das Gewicht spielt eine Rolle .....	59
Sich Ziele für Ernährung und Bewegung setzen .....	59
Ihre Medikamente im Auge behalten .....	60
Ziele für Blutdruck und Cholesterin .....	60
Nierenuntersuchungen .....	61
Die Füße kontrollieren .....	62
Impfungen .....	62
Zeit für Fragen einplanen .....	63
An die jährliche Augenuntersuchung denken .....	63
Ihr Untersuchungsplan kurz und knapp .....	63
Körperliche Untersuchungen und Termine .....	63
Laboruntersuchungen .....	64
Was Sie mitbringen müssen .....	64
Wie ein Profi kommunizieren .....	65
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Die Diabetesschulung</b> .....	<b>67</b>
Wichtiges zur Diabetesschulung .....	67
Wann eine Schulung sinnvoll ist .....	68
Den Diabetesberater oder Diabetesassistenten treffen .....	69
Was Sie bei der Schulung erwartet .....	69
Diabetesschulung nach der Diagnose .....	69
Am Ball bleiben .....	70
Eine Schulung in der Nähe finden .....	71

**Kapitel 6**  
**Medikamente und Operationen..... 73**

- Warum Sie Medikamente nehmen müssen ..... 74
- Tabletten gegen den Typ-2-Diabetes ..... 75
  - Biguanide..... 77
  - Sulfonylharnstoffe ..... 77
  - Glinide ..... 78
  - Dipeptidylpeptidase-4-Hemmer ..... 78
  - Natrium-Glukose-Cotransporter-2-Hemmer (SGLT-2-Hemmer)..... 78
  - Alpha-Glukosidase-Hemmer ..... 79
  - Thiazolidinedione (TZDs)..... 79
  - Kombinationspräparate für Typ-2-Diabetes ..... 79
  - GLP-1-Agonisten..... 80
- Alles über Insulin ..... 81
  - Das kleine Insulin-Einmaleins..... 81
  - Insulinarten..... 82
  - Insulin besorgen und aufbewahren ..... 86
  - Insulin injizieren: Spritzen, Pens und mehr ..... 86
  - Tipps für die Insulininjektion ..... 88
  - Insulinpumpen ..... 89
- Vorsicht mit anderen Medikamenten..... 91
  - Medikamente, die den Blutdruck senken..... 91
  - Medikamente gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel ..... 92
  - ASS und andere Medikamente..... 92
- Operation bei Typ-2-Diabetes ..... 93

**TEIL III**  
**DEN BLUTZUCKER KONTROLLIEREN UND LANGZEITFOLGEN**  
**VERMEIDEN ..... 95**

**Kapitel 7**  
**Ihren Blutzuckerspiegel kontrollieren ..... 97**

- Warum, wann und wie der Blutzuckerspiegel bestimmt werden sollte ..... 98
  - Wissen, wann der Blutzucker bestimmt wird..... 98
  - Den Blutzuckerspiegel messen – ein Kinderspiel ..... 99
  - Ihre Blutzuckerzielwerte betrachten..... 99
- Blutzuckermessgeräte und weiteres Zubehör ..... 100
  - Die verschiedenen Blutzuckermessgeräte ..... 100
  - Auf Messgenauigkeit achten..... 101
  - Die verschiedenen Funktionen der Messgeräte abwägen..... 102
  - Auch der Preis spielt eine Rolle ..... 103
  - Einen Blick auf die Teststreifen und Lanzetten werfen ..... 103
- Die Blutzuckerwerte protokollieren ..... 104
  - Eine Protokoll-Methode wählen, die zu Ihnen passt..... 104
  - Die Blutzuckerwerte verwenden ..... 105

## Kapitel 8 Die Komplikationen in Grenzen halten **107**

Zu niedrige Zuckerwerte im Auge haben . . . . .	108
Die Warnzeichen einer Hypoglykämie . . . . .	108
Den Unterzucker in 15 Schritten behandeln . . . . .	109
Glucagon griffbereit haben. . . . .	110
Hohen Blutzuckerwerten den Garaus machen. . . . .	111
Die diabetische Ketazidose. . . . .	111
Hyperosmolares diabetisches Koma. . . . .	112
Das Herz und Gehirn gesund erhalten. . . . .	113
Verhärtung der Arterien . . . . .	114
Herzinfarkt . . . . .	114
Schlaganfall . . . . .	115
Sich wohl in Ihrer Haut fühlen. . . . .	115
Den Mund gesund halten. . . . .	116
Auf Ihre Augen achten . . . . .	117
Einen gesunden Fuß vor den anderen setzen. . . . .	118
Für die unteren Extremitäten sorgen . . . . .	119
Periphere arterielle Verschlusskrankheit . . . . .	120
Gesunde Nerven im gesamten Körper. . . . .	120
Nerven, die fühlen . . . . .	121
Nerven, die automatische Körperfunktionen steuern . . . . .	121
Auf Ihre Nieren achten . . . . .	122
Mit Burn-out, Stress und Depressionen umgehen. . . . .	122
Diabetes-Burn-out und Stress erkennen . . . . .	123
Depressionen erkennen . . . . .	123
Auf Ihre Gefühle achten . . . . .	124
Ihre sexuelle Gesundheit . . . . .	124

## Kapitel 9 Typ-2-Diabetes bei Frauen **127**

Auf den Menstruationszyklus achten . . . . .	127
Auf unberechenbare Blutzuckerwerte achten. . . . .	128
Die Kontrolle zurückerlangen. . . . .	128
Gesunde Mutter, gesundes Baby . . . . .	129
Eine Schwangerschaft planen . . . . .	129
Während der Schwangerschaft auf sich und Ihr Baby achten . . . . .	130
Vorsorgeuntersuchung für Schwangerschaftsdiabetes . . . . .	132
Die Geburt. . . . .	133
Die Zeit nach der Geburt. . . . .	133
Das Stillen . . . . .	134
Die Wechseljahre können Sie aus der Bahn werfen. . . . .	134
Auf ungewöhnliche Blutzuckerwerte vorbereitet sein . . . . .	135
Stimmungsschwankungen sind ganz normal . . . . .	135
Hitzewellen und nächtliche Schweißausbrüche . . . . .	136
Pilzinfektionen entgegenwirken. . . . .	136
Beschwerden beim Geschlechtsverkehr . . . . .	137

Was jede Frau mit Diabetes wissen sollte .....	137
Auf Ihr Herz achten .....	137
Die Zeichen erkennen .....	138

**Kapitel 10  
Typ-2-Diabetes bei Männern ..... 139**

Die erektile Dysfunktion ansprechen .....	140
Die Ursachen beleuchten .....	140
Die erektile Dysfunktion behandeln .....	141
Ohne Scham mit dem Arzt sprechen .....	141
Das Problem des niedrigen Testosteronspiegels in Angriff nehmen.....	142
Auf die emotionale und sexuelle Gesundheit achten .....	142
Auf die Herzgesundheit achten .....	143

**TEIL IV  
GESUND ESSEN UND AKTIV BLEIBEN ..... 145**

**Kapitel 11  
Das Wissen über eine gesunde Ernährung auffrischen ..... 147**

Hilfe von Diätassistenten in Anspruch nehmen .....	148
Was Diätassistenten tun .....	148
Wann Sie einen Diätassistenten konsultieren sollten.....	149
Wer den Besuch beim Diätassistenten zahlt .....	150
Kalorien zählen .....	150
Nährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett .....	151
Das Einmaleins der Kohlenhydrate.....	152
Kohlenhydratquellen.....	152
Alle Fakten zum Zucker .....	155
Zuckeraustauschstoffe .....	156
Das Einmaleins der Proteine .....	157
Das Einmaleins der Fette .....	158
Gesunde Fette auf den Speiseplan nehmen .....	158
Ungesunde Fette meiden .....	159
Lebensmitteletiketten richtig lesen.....	161
Die Kalorien im Auge behalten.....	161
Als Nächstes folgen die Nährstoffe.....	161
Inhaltsstoffe auflisten: von viel zu wenig .....	163
Alle Informationen anwenden .....	163
Salz – weniger ist mehr.....	163
Den Durst löschen.....	164
Wasser, Limonade und andere Getränke.....	164
Wein, Bier und Hochprozentiges .....	165

**Kapitel 12  
Gesunde Mahlzeiten planen ..... 167**

Ihre Ziele bestimmen .....	168
Eine vollwertige, nährstoffreiche Ernährung.....	169

## 18 Inhaltsverzeichnis

Es gibt nicht die eine richtige Diabetesdiät! .....	169
Die Vielfalt der Nahrungsmittel steigern .....	169
Die ideale Portionsgröße auftischen. ....	171
Was als eine Portion gilt .....	171
Essen abwägen und abmessen. ....	172
Wissen, was auf den Teller gehört. ....	172
Ein Ernährungsplan, der zu Ihnen passt .....	174
Diabetes-Ernährungspläne sind immer individuell. ....	174
Sich an einen Diätassistenten wenden .....	175
Ihren eigenen Ernährungsplan zusammenstellen .....	175
Einführung in die Bestimmung der Kohlenhydratmenge .....	178
Nahrungsmittel mit vielen Kohlehydraten .....	179
Auf die Portion kommt es an .....	179
Lebensmitteletiketten lesen und die Kohlenhydrate bestimmen. ....	180
Intelligent planen, einkaufen und kochen .....	181
Intelligent planen .....	181
Schlau einkaufen .....	182
Clever kochen .....	183
Die Geschmacksknospen mit kleinen Naschereien verwöhnen. ....	183
Entspannt Essen gehen .....	185
Ein Restaurant wählen, das eine gesunde Auswahl hat. ....	185
Gerichte bestellen, die zum Ernährungsplan passen .....	185
Feiertage und besondere Anlässe .....	186

## Kapitel 13

<b>Ihr Sportprogramm starten .....</b>	<b>189</b>
Erstens, zweitens, drittens: Vorteile, Sport zu treiben .....	190
Die ersten Schritte in Richtung Bewegung. ....	192
Weniger sitzen, mehr stehen .....	192
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. ....	193
Den Blutzuckerspiegel während des Sports kontrollieren. ....	193
Sich Fitness-Ziele stecken .....	193
Verschiedene Trainingsarten kennenlernen .....	194
Ausdauertraining: Der Kreislauf kommt in Schwung .....	195
Kraft aufbauen .....	196
Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen .....	197
Ein ausgewogenes Work-out: Warm-up, Work-out, Cool-down .....	197
Das Warm-up .....	198
Das Work-out .....	198
Die Cool-down-Phase .....	199
Motivation, um am Ball zu bleiben .....	199
An den Nutzen für Ihre Gesundheit denken .....	199
Hilfe vom Fachmann .....	200
Die Stimmung verbessern .....	200
Unterstützung von Familie und Freunden .....	200
Feedback von Fitnessstrackern und Apps .....	201



**TEIL V  
HILFE FINDEN..... 203**

**Kapitel 14  
Emotionen und psychische Gesundheit im Griff haben..... 205**

Gefühle und Sorgen benennen .....	206
Gefühlen von Wut und Verleugnung entgegentreten .....	207
Sich die Wut eingestehen .....	207
Mit Verleugnung umgehen .....	208
Das Richtige gegen Stress tun .....	208
Diabetesbezogene Belastungen und Burn-out erkennen .....	210
Einen Blick auf Depressionen und Angststörungen werfen .....	211
Depressionssymptome kennen .....	211
Einführung in die Angststörungen .....	212
Depressionen und andere psychische Erkrankungen behandeln .....	212
Eine Selbsthilfegruppe vor Ort besuchen .....	213
Nett zu sich selbst sein .....	213
Bildung und Stärke .....	213
Sich Zeit für sich selbst nehmen .....	214
Achtsamkeit und Meditation ausprobieren .....	214

**Kapitel 15  
Unterstützung – ein Geben und Nehmen..... 215**

Hilfe von der Familie .....	216
Mit Freunden und Familie über Ihre Diagnose sprechen .....	216
Die Familie aufklären .....	216
Offen miteinander reden .....	217
Sich gemeinsam gesund ernähren .....	217
Gemeinsam Sport treiben .....	218
Tipps für Betreuungspersonen und Partner .....	218
Sich weiterbilden .....	219
Nicht nerven .....	219
Helfen, ein Gesundheitsteam zusammenzustellen .....	220
Sich selbst Hilfe suchen .....	220

**Kapitel 16  
Kinder und Jugendliche mit Typ-2-Diabetes..... 221**

Unterschiede bei Typ-2-Diabetes von Kindern und Jugendlichen .....	222
Ihr Kind unterstützen .....	222
Die ersten Schritte .....	223
Auf Ernährung und Sport konzentrieren .....	223
Medikamente einnehmen .....	224
Den Blutzuckerspiegel im Auge behalten .....	224
Veränderungen in der Familie .....	224
Bildung und Verantwortung .....	225
Kontrolluntersuchungen .....	226
Besondere Herausforderungen für Teenager .....	226

Stress .....	227
Alkohol und Zigaretten .....	227
Sexuelle Aktivität .....	228

**Kapitel 17  
Diabetes-Mythen entlarven ..... 229**

Mythos 1: Das Essen von zu viel Zucker verursacht Diabetes. ....	229
Mythos 2: Menschen mit Diabetes dürfen keine Süßigkeiten und Schokolade essen .....	230
Mythos 3: Menschen mit Diabetes sollten spezielle Diabetesprodukte essen. ...	231
Mythos 4: Menschen mit Diabetes erkälten sich schneller .....	232
Mythos 5: Sie haben versagt, wenn Ihr Arzt sagt, dass Sie Insulin spritzen müssen. ....	233
Mythos 6: Diabetes ist keine so schwere Erkrankung .....	234

**Kapitel 18  
Ihre Rechte kennen ..... 235**

Diabetes am Arbeitsplatz .....	236
Entscheiden, ob Sie andere ins Vertrauen ziehen. ....	236
Einen Schwerbehindertenausweis bekommen .....	236
Aufklärung und Kommunikation .....	236
Im Job gesund bleiben. ....	237
Ihr Kind mit Diabetes in der Schule. ....	237
Eine Reise vorbereiten .....	237
Mit dem Arzt sprechen .....	238
Auf die Sicherheitskontrollen am Flughafen vorbereitet sein. ....	238
Essen und Zwischenmahlzeiten auf Reisen .....	238
Auf Haut und Füße achten .....	239
Sicherheit beim Autofahren. ....	239
Die Fahrerlaubnisverordnung für Menschen mit Diabetes. ....	240
LKW und Busse. ....	240

**TEIL VI  
DER TOP-TEN-TEIL ..... 241**

**Kapitel 19  
Zehnmal Spaß beim Sport für Menschen, die  
Sport eigentlich hassen ..... 243**

Einen Sportpartner finden .....	244
Wie ein Kind spielen .....	244
Mit Gehen beginnen .....	244
Apps und Videos nutzen. ....	245
Die Lautstärke aufdrehen. ....	245
Positiv denken .....	246
Anderen helfen .....	246
Laufen und dabei Geld sammeln .....	246

Realistische Ziele setzen ..... 247  
 Einfach nur tanzen. .... 247

**Kapitel 20**

**Zehn Dinge (oder so), die Sie für Ihre Augen tun können..... 249**

Den Blutzuckerspiegel im Griff haben ..... 249  
 Blutdruck und Cholesterinspiegel senken ..... 250  
 Mit dem Rauchen aufhören oder besser gar nicht erst damit anfangen ..... 250  
 Wichtige Augenerkrankungen im Hinterkopf behalten ..... 251  
 Regelmäßige Untersuchungen des Augenhintergrunds ..... 252  
 Die notwendige Therapie erhalten ..... 252  
 Während der Schwangerschaft auf Ihre Augen achten ..... 253  
 Risiko bestimmen ..... 253

**Stichwortverzeichnis ..... 255**

