

Juni 2018
Ausgabe 50

Bewegung bei Diabetes – Unsere Angebote für Sie



Das Ergebnis unserer Zufriedenheitsbefragung 2017 ergab, dass Sie besondere Themenwünsche für die Zukunft haben. In unserem letzten Diabetesbrief sind wir auf das Thema »Ernährung bei Diabetes« eingegangen. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen nun unsere Angebote zu den Themen »Bewegung und Gewichtsreduktion bei Diabetes« vorstellen.

Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind wichtige Faktoren sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung des Diabetes mellitus Typ 2.

Studien zufolge könnten wir viele chronische Erkrankungen verhindern, wenn wir alle ab dem 18. Lebensjahr 10.000 Schritte pro Tag gehen würden. Leider liegt die durchschnittliche tägliche Alltagsaktivität der Deutschen bei weniger als 2.000 Schritten. Erhöht ein Diabetiker seine normale Alltagsaktivität um 1.000 Schritte pro Tag, kann das den Blutzucker nachhaltig senken.

Sie möchten wissen, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag einbauen können? Schauen Sie sich doch einmal unsere Angebote hierzu an.

Broschüre »Fit durch laufen«

Unsere Broschüre »Fit durch laufen« bietet Ihnen zahlreiche interessante Informationen rund um das Thema »Laufen«. Informieren Sie sich über die Grundlagen wie den Energiestoffwechsel, den Puls und die Möglichkeiten, durch Laufen das Abnehmen zu unterstützen. Damit Sie erfolgreich in das Lauftraining einsteigen können, erhalten Sie außerdem Tipps zur Auswahl der richtigen Ausstattung, wichtige Hinweise zur Durchführung des Trainings sowie Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Kalorien- und Puls-Rechner

Nicht nur Laufen, sondern auch andere Sportarten können Sie dabei unterstützen, den Blutzuckerspiegel nachhaltig zu senken. Unser Kalorien- und Puls-Rechner gibt Ihnen einen Überblick über den Kalorienverbrauch bei einzelnen Sportarten. Zudem können Sie altersabhängig überprüfen, welche Trainingszone für Sie und Ihre persönlichen Ziele geeignet ist. Bestellen Sie sich Ihr persönliches Exemplar der Broschüre »Fit durch Laufen« und

INHALT

- 1** Bewegung bei Diabetes
- 3** Hypoglykämie
- 4** Diabetesschulung

unseren Kalorien- und Puls-Rechner kostenfrei unter www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren.

Das 8 Minuten Fitness-Programm – ganz ohne Geräte

Eine Studie der Harvard-Universität zeigt, dass ein kurzes, intensives Workout völlig ausreicht, um sich fit und leistungsfähig zu halten. Schon mit 8 Minuten effizientem Muskeltraining am Tag erreichen Sie viel. Unsere Fitness-App hilft beim täglichen Training. Nach einem kurzen Warm-up werden alle Muskeln trainiert: Kräftigen Sie mit gezielten, dreidimensionalen

Laden Sie sich kostenlos die Fitness-App herunter!



iOS (ab Version 7.0)



Android (ab Version 4.0.3)



Übungen gleichzeitig mehrere Muskelgruppen und steigern Sie dabei auch Koordination, Schnellkraft, Geschmeidigkeit und Ausdauer. Vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen, vom Basistraining in der ersten bis zum intensiven Intervall-Training in der vierten Woche: Für den leichten und sicheren Einstieg werden alle Übungen in Videos gezeigt.

Coaching für Ernährung und Bewegung – ein Erfahrungsbericht

Unser Gesundheitsprogramm »califit« unterstützt Sie dabei, Ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren. Die ersten Teilnehmer sind nun bereits seit über 9 Monaten dabei.

Überzeugen Sie sich von der **Erfolgsstory eines Teilnehmers**: Michael M., 55 Jahre, Adipositas, Diabetes Typ 2, stressiger Job.

»Bei mir wurde im September 2017 Diabetes Typ 2 festgestellt. Mein HbA1c-Wert lag mit 6,5 Prozent genau an der Schwelle. Mein Hausarzt meinte, dass ich es jetzt selbst in der Hand hätte, den HbA1c-Wert zu senken. Ich sollte das Gewicht reduzieren und mich mehr bewegen. Im Grunde genommen weiß ich ja, wie es geht. Trotzdem hat es leider mit den guten Vorsätzen nicht geklappt.

Dann habe ich von dem Programm »califit« gehört und die Teilnahmeunterlagen angefordert. Bald folgte schon das erste Gespräch mit meinem persönlichen Gesundheitscoach. Der hat mit mir meine aktuelle gesundheitliche und soziale Situation besprochen. Auch wurde ich auf

die begleitende App hingewiesen und konnte ein paar Tage später mit dem zugeschickten Aktivierungslink starten. Seitdem trage ich regelmäßig meine Parameter und Zielvereinbarungen ein und habe dadurch einen besseren Überblick über den Verlauf meiner Werte. Gleichzeitig verliere ich meine Ziele nicht aus den Augen und kann meine Erfolge besser messen.

Mir ist auch die Ernährungsumstellung nicht schwergefallen. Mithilfe von »califit« hat das gut geklappt, sogar ganz ohne Diät. Ich habe gelernt, Schritt für Schritt meine Ernährung umzustellen. Genauso ging es mit der Bewegung. Mir wurde einfach aufgezeigt, dass man mit nur kleinen Stellhebeln, wie z.B. das Auto ein Stückchen weiter weg zu parken, schon viel erreichen kann. So habe ich wieder Spaß daran, mich regelmäßig zu bewegen. Mit der App kann ich meine Bewegung aufzeichnen und die Erfolgserlebnisse mit meinem Coach teilen. Das hat bei mir zu einer sehr starken Motivation geführt.

Durch die Kombination aus mehr Bewegung und einer angepassten Ernährung konnte ich in den letzten 6 Monaten fast 8 Kilo verlieren. Ich fühle mich jetzt viel fitter und leistungsfähiger und das Schönste ist, dass bei der letzten Diabeteskontrolle der HbA1c-Wert auf 5,8 Prozent gesunken ist. Dadurch muss ich jetzt nach Rücksprache mit meinem Arzt noch nicht einmal ein Medikament gegen meinen Diabetes einnehmen. Mein Hausarzt ist sehr zufrieden und findet, dass das Gesundheitsprogramm eine gute Unterstützung ist.«

Mehr Informationen

Informieren auch Sie sich über das Ernährungs- und Bewegungscoaching »califit« unter **07 11/66 03-20 55** oder per Mail: **gesundheitsmanagement@hallesche.de**

Rehabilitationssport bei Diabetes

Aufgrund der positiven Auswirkung von Bewegung gibt es auch spezielle Bewegungsprogramme für Diabetiker – den sogenannten Rehasport. Dabei werden ganz gezielt Bewegungen unterstützt und durchgeführt, die für Diabetiker geeignet sind.

Rehasport wird in Gruppen bis maximal 15 Personen mit dafür ausgebildeten Übungsleitern angeboten. Eine Übungseinheit dauert in der Regel 45 Minuten. Zur Auswahl stehen die unterschiedlichsten Rehasportarten wie Gymnastik, Schwimmen oder Bewegungsspiele in Gruppen. Ziel aller Rehasportmaßnahmen ist es, die Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und Flexibilität zu verbessern, um somit langfristig mehr Selbstständigkeit zu erreichen.

Haben Sie Interesse an Rehasport?

Zwei Dinge sollten Sie beachten:

- Der Verein oder die Einrichtung muss zertifiziert sein, z.B. durch den Behinderten- und Rehabilitationssportverband (BRSV). Geeignete Einrichtungen können Sie recherchieren unter www.dbs-npc.de → Sportentwicklung → Rehabilitationssport → Rehasportgruppen.
- Sie benötigen eine Verordnung durch Ihren behandelnden Arzt mit Angabe von Diagnose, Gründen und Zielen für den Rehasport. Bitte vergessen Sie nicht, auf der Verordnung den Verein anzugeben, in dem Sie den Rehasport durchführen möchten.

Die Kosten werden tariflich erstattet.

Hypoglykämie

Unter Hypoglykämie versteht man eine Unterzuckerung – ein Abfallen des Blutzuckers auf Werte unter 60 mg/dl. Die Hypoglykämie zählt zu den häufigsten diabetischen Notfallsituationen.

Was sind die Ursachen?

Eine Unterzuckerung entsteht in erster Linie durch die medikamentöse Behandlung des Diabetes. Mögliche Ursachen sind:

- Ein zu streng eingestellter Diabetes durch eine zu hohe Dosis an Hypoglykämie auslösenden Medikamenten. Dazu gehören Insulin, Sulfonylharnstoffe und Glinide. Nicht Hypoglykämie auslösend sind Metformin, die sog. DPP-4-Inhibitoren, GLP-1-Analoga, SGLT-2-Inhibitoren, Alpha-Glucosidasehemmer und Glitazone.
- Eine zu geringe Kohlenhydrataufnahme im Verhältnis zur Dosis der Diabetesmedikation.
- Ein ungewohnt hoher Kohlenhydratverbrauch, beispielsweise durch Sport ohne Anpassung der Medikation.
- Eine Einschränkung des Abbaus und der Ausscheidung der Diabetesmedikamente z.B. durch eine Nieren- oder Leberfunktionsstörung. Es kommt zu einer Dosiserhöhung von Antidiabetika im Blut mit einer daraus resultierenden Unterzuckerung.

Die wichtigsten Symptome

Eine Hypoglykämie kann zahlreiche Symptome aufweisen, die teilweise kombiniert auftreten.

Frühsymptome und Symptome einer Hypoglykämie

- Hungergefühl
- Konzentrationsstörungen
- »Weiche Knie«
- Zittern
- Schweißausbruch
- Schneller Puls
- Blasse Gesichtsfarbe
- Unruhe und Nervosität
- Angstgefühle
- Sehstörungen
- Verwirrtheit
- Bewusstseinsstrübung bis zur Bewusstlosigkeit

Was tun bei einer Unterzuckerung?

Eine Unterzuckerung stellt immer eine akute Notfallsituation dar. Bei Auftreten der Frühsymptome sollten bereits Traubenzucker, süße Säfte oder Schokolade gegeben werden. Da die Frühsymptome der Hypoglykämie unspezifisch sind und auch durch andere Krankheiten verursacht werden können, ist eine sofortige Blutzuckermessung sinnvoll. Zwingend notwendig ist sie jedoch nicht, da kurzfristige



Überzuckerungen im Vergleich zu Unterzuckerungen harmlos sind. Auf jeden Fall sollte ein Diabetiker, der mit Hypoglykämie auslösenden Medikamenten eingestellt ist, immer Traubenzucker bei sich führen.

Bei bereits eingetretenen Verwirrheitszuständen oder Bewusstseinsstrübungen ist der Notarzt zu rufen. Dieser wird eine intravenöse Glukoseinfusion verabreichen und eine Krankenhauseinweisung veranlassen. Dies ist notwendig, da die Wirkdauer der überdosierten oder zu gering ausgeschiedenen und verstoffwechselten Antidiabetika wesentlich länger sein kann als die Wirkdauer der intravenösen Glukosegabe. Nach Beendigung der Glukoseinfusion kann somit plötzlich eine erneute Bewusstseinsstrübung eintreten.

Die Ausbildung von Frühsymptomen der Unterzuckerung ist variabel in Bezug auf Intensität und Qualität. Einige Medikamente wie Betablocker können Frühsymptome sogar völlig unterdrücken, sodass rasch Einschränkungen der geistigen Fähigkeiten bis zur Bewusstseinsstrübung – auch ohne Ausbildung von Frühsymptomen – auftreten können. Statt nach Minuten kann eine Bewusstlosigkeit dann schon nach nur wenigen Sekunden auftreten.

Bei gehäuftem Hypoglykämiephasen muss in jedem Fall eine Anpassung oder Umstellung der Antidiabetika sowie eine Ursachenabklärung erfolgen. Auch können spezielle Schulungen helfen, Unterzuckerungen bereits frühzeitig zu erkennen und richtig darauf zu reagieren.



Diabetesschulung

Mit der Diagnose »Diabetes mellitus« ändert sich vieles im Leben. Je mehr man über die Krankheit weiß, umso besser kann man sich mit ihr arrangieren und möglichen Komplikationen effektiv vorbeugen. Entscheidend für einen günstigen Verlauf des Diabetes ist in erster Linie eine optimale Blutzuckereinstellung. Diese ist sehr komplex und hängt nicht nur von der Medikamenteneinnahme, sondern auch von zahlreichen anderen Faktoren ab.

Eine Schulung von Verhaltensmaßregeln, insbesondere zu folgenden Themen, ist daher besonders wichtig:

- Ernährung
- Blutzuckermessung
- Medikamente
- Verhalten bei Unterzuckerungen und Überzuckerungen
- Vermeidung von und Verhalten bei Infektionen
- Vorbeugen von Spätschäden

Das vermittelte Wissen über die Erkrankung im Rahmen einer Diabetesschulung schafft die besten Voraussetzungen, damit die Zuckerkrankheit bei alltäglichen Aktivitäten nicht zur Belastung wird.

Wichtige Schulungsinhalte

Die Motivation, durch richtiges Verhalten die Komplikationen des Diabetes zu vermeiden, stellt den Kerngedanken einer Diabetesschulung dar. Inhaltlich setzt sich eine Diabetesschulung zusammen aus folgenden Themenbereichen:

- Informationen über Diabetes und Erklärung der Ursachen
- Vermitteln von einfachen Diätregeln
- Hinweise zur Tabletteneinnahme oder Insulingabe
- Anpassung der Diabetesmedikation bei Sport und Krankheit
- Selbstmessung des Blutzuckers
- Erkennen und Vermeiden von Unterzuckerungen und Überzuckerungen sowie Erste-Hilfe-Maßnahmen



- Maßnahmen zur Überwachung der Erkrankung
- Erläuterung von Impfempfehlungen
- Informationen über Spätschäden und Komplikationen, deren Früherkennung und Vermeidung
- Ratschläge zur Fußpflege
- Erörterung von rechtlichen Aspekten in Bezug auf Beruf, Versicherungen und Fahrtüchtigkeit

Damit eine Schulung erfolgreich sein kann, sollten Sie auch aktiv Fragen stellen und Ihre Erwartungen an die Schulung gegenüber dem Kursleiter äußern. Positiv an einer Schulung ist natürlich auch der Kontakt mit anderen Diabetikern. Gerade bei der Erstdiagnose einer chronischen Erkrankung ist es wichtig, dass man das Gefühl vermittelt bekommt, nicht alleine mit der Krankheit konfrontiert zu sein – vielleicht findet man sogar Teilnehmer, mit denen man sich auch nach Beendigung der Schulung austauschen kann.

Durchführung der Schulungen

Diabetesschulungen werden von auf Diabetes spezialisierten Hausärzten, diabetologischen Schwerpunktpraxen und auch von Krankenhäusern angeboten. Es handelt sich um Gruppenschulungen von bis zu 12 Doppelstunden, an denen auch Angehörige teilnehmen sollten und können – beispielsweise zum Erkennen von Unterzuckerungen und Überzuckerungen und Erlernen notwendiger Erste-Hilfe-Maßnahmen.

Wenn die Erstdiagnose schon länger zurückliegt, die Blutzuckereinstellung

nicht optimal ist oder eine Umstellung von oralen Antidiabetika auf Insulin ansteht, sind auch Nachschulungen sinnvoll.

Die Diabetesschulung bietet Ihnen eine Hilfestellung zur Krankheitsakzeptanz, zum Aufbau einer adäquaten Behandlungsmotivation und zur Unterstützung eines eigenverantwortlichen Umgangs mit der Krankheit. Dies sind die Grundvoraussetzungen, um mit dem Diabetes ein aktives Leben zu führen und Spätschäden zu vermeiden.

i Exklusives Angebot für Sie: Neues Blutzuckermessgerät

Über unseren Kooperationspartner, das Pharmaunternehmen STADApHarm GmbH, haben Sie jetzt erneut die Möglichkeit, kostenlos Blutzuckermessgeräte zu bestellen. Ebenfalls gratis erhalten Sie ein Servicepaket, das verschiedene Pflegeprodukte enthält. Weitere Informationen entnehmen Sie dem beigegeführten Flyer. Selbstverständlich ist dieses Angebot völlig unverbindlich und in keiner Weise verpflichtend.

Sind Sie interessiert?

Dann schicken Sie **Ihre Bestellung** mit der beigegeführten Karte **direkt an STADA**. Bitte senden Sie die Bestellkarte nicht an die HALLESCHÉ. Aus Datenschutzgründen dürfen wir diese nicht weiterleiten, sondern müssten sie vernichten.

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHÉ
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
gesundheitsmanagement@hallesche.de
- **Autoren**
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Dr. Jacqueline Böhme, Leiterin Gesundheitsmanagement
Dr. Marco Zähringer, Ärztlicher Dienst
Sandra Dangelmayr, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart