

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes


JA ZU GESUNDEN NERVEN

Nervenfasern sind die Informationsautobahnen in unserem Körper. Bei Diabetes kann es zu „Staus“ kommen, die vor allem Ihre Füße und Augen gefährden. Ein regelmäßiger ärztlicher Check hilft, mögliche Anzeichen früh zu erkennen – und rechtzeitig gegenzusteuern.

Ihre AOK Bayern



DENK DRAN!

Die Monate Oktober und November sind ideal für **Gripeschutz- und Pneumokokkenimpfung**. Nach etwa zwei Wochen ist der Körper gegen Ansteckungen gewappnet. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin mit Ihrem Hausarzt!

7,1

MILLIONEN

Bundesbürger haben Diabetes Typ 2 – jeder Zwölfte von uns. In der Region Prignitz sind 15,4 Prozent aller Bewohner daran erkrankt, in Heidelberg nur 4,8 Prozent. Der **Gesundheitsatlas des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO)** erklärt, warum.



Mehr unter  wido.de
 ▶ Suche: Gesundheitsatlas Diabetes



NERVENSCHÄDEN BEI DIABETES

VORBEUGEN IST DIE BESTE STRATEGIE

INFOLGE EINES DIABETES KANN ES ZU NERVENSCHÄDEN KOMMEN

Schätzungen zufolge ist fast jeder zweite Mensch mit Diabetes davon betroffen. Ob und wie schnell sich solche Schädigungen entwickeln, ist individuell unterschiedlich. Sind sie erst einmal da, lassen sie sich leider nicht mehr reparieren. Deshalb wird im Rahmen Ihrer Teilnahme am strukturierten Behandlungsprogramm „AOK-Curaplan Diabetes“ regelmäßig auf Anzeichen einer Nervenschädigung geachtet. Auch Sie selbst können die Entstehung und das Fortschreiten dieser Folgekomplikation positiv beeinflussen, wenn Sie frühzeitig und konsequent bestimmte Empfehlungen beachten.

Nervenschädigungen treten an verschiedenen Körperstellen auf. Am häufigsten sind Nerven betroffen, die für die Bewegung der Muskeln und das Empfinden der Haut zuständig sind. Der medizinische Fachbegriff heißt periphere Polyneuropathie. Dabei kann es zu gegensätzlichen Entwicklungen kommen: So werden bestimmte Reize weniger wahrgenommen oder es werden verstärkt Reize empfunden, obwohl es dafür keine nachvollziehbare Ursache gibt. Zu den typischen Beschwerden gehören:

- eingeschränkte Empfindung von Berührungen, Temperaturunterschieden oder Schmerzen (etwa trotz Verletzungen)
- Missempfindungen wie Taubheit, Ameisenkribbeln, Pelzigkeit und Brennen, die häufig an den Füßen beginnen und sich „sockenförmig“ ausbreiten
- starke Schmerzen, vor allem in den Beinen

BLUTZUCKER & CO.

Einer der Hauptgründe ist ein nicht optimal eingestellter Blutzuckerwert. Anhaltend hohe Werte, aber auch starke Schwankungen wirken sich ungünstig auf die Blutgefäße aus, welche die Nerven mit Nährstoffen versorgen. Ein Großteil der jährlich fast 50.000 Fußamputationen in Deutschland könnte mit einfachen Maßnahmen verhindert werden:

- Halten Sie die ärztlichen Kontrolltermine ein.
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte (HbA1c-Werte) überprüfen.
- Achten Sie auf gute Blutdruckwerte. Der systolische Blutdruck (oberer Wert) sollte zwischen 130 und 139 mmHg und der diastolische (unterer Wert) zwischen 80 und 89 mmHg liegen.
- Achten Sie auf gute Blutfettwerte (Cholesterin).
- Übergewicht ist ein Risikofaktor. Essen Sie ausgewogen und gesund. Spezielle Diabetiker-Lebensmittel brauchen Sie nicht.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie nur wenig Alkohol.
- Seien Sie körperlich aktiv. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag, indem Sie zum Beispiel Fahrrad fahren. Ihr Arzt berät Sie, welcher Sport für Sie am besten geeignet ist.

WIE SIE IHRE FÜSSE SCHÜTZEN & PFLEGEN



- Inspizieren Sie Ihre Füße täglich, am besten morgens und abends. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, benutzen Sie einen Spiegel oder bitten Sie Angehörige um Unterstützung. Achten Sie auf Druckstellen, Schwellungen, Verletzungen und Wunden.
- Bei Schwielen und Hühneraugen empfiehlt sich eine medizinische Fußpflege.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser (Temperatur: 35 bis 37 Grad), aber höchstens 5 Minuten, bei empfindlicher Haut noch kürzer.
- Cremen Sie sehr trockene Haut regelmäßig mit einer Feuchtigkeitscreme ohne Parfüm oder Konservierungsstoffe ein. Pflegeprodukte mit maximal 5 Prozent Urea (Harnstoff) eignen sich besonders gut.
- Tragen Sie gut passendes Schuhwerk. Achten Sie darauf, dass die Zehen genug Platz haben und nichts drückt. Geeignetes Schuhwerk besteht aus weichem Leder mit gepolstertem Einschlupf und hat keine störenden Innennähte.

WENN DER SCHADEN DA IST

Manchmal führen die Beschwerden aufgrund einer Nervenschädigung überhaupt erst zur Diagnose eines Diabetes. Dies kann nicht mehr geheilt oder rückgängig gemacht werden. Dann geht es vor allem darum, den Schaden zu begrenzen und ein Fortschreiten zu verhindern. Auf gut eingestellte Blutzuckerwerte weiterhin zu achten, ist auch in dieser Situation äußerst sinnvoll, damit die Beschwerden nicht noch ausgeprägter werden.

Es gibt Medikamente, die direkt auf das Nervensystem wirken. In schweren Fällen können auch Arzneimittel kombiniert werden. Normale Schmerzmittel helfen leider nicht. Eventuell zieht der behandelnde Arzt weitere Spezialisten wie Neurologen oder Schmerztherapeuten hinzu. Weitere Behandlungsmöglichkeiten sind:

- Krankengymnastik
- regelmäßige medizinische Fußpflege
- Einlagen oder spezielles Schuhwerk
- Psychotherapie kann dazu beitragen, die Beschwerden und Schmerzen besser zu bewältigen.

NERVEN & ORGANE

Bei einer anderen Form der Neuropathie kommt es zu Schädigungen von Organen. Diese Nervenstörungen können sich auf das Herz-Kreislauf-System, die Blase oder die Sexualfunktion auswirken. Die Behandlung orientiert sich an den Symptomen.

Mehr Infos zum Thema:

 diabinfo.de ▶ Suche: Nerven

Bei den meisten Menschen mit Typ-2-Diabetes reichen Tabletten aus, um den Blutzucker zu senken. Für manche kommt aber irgendwann der Zeitpunkt, an dem die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Insulin produziert. Sie müssen es sich dann selbst spritzen. Diese Vorstellung kann bestimmte Ängste hervorrufen. Die gute Nachricht: Auch wenn Ängste normal und verständlich sind, sind sie in der Regel unbegründet.

GUT ZU WISSEN

- Diabetes ist eine fortschreitende Erkrankung, die sich mit zunehmendem Alter verschlechtern kann. Wer eine Insulintherapie beginnen muss, hat also nicht automatisch selbst Schuld daran. Was hoffen lässt: Aktuelle Studien zeigen, dass durch eine deutliche Gewichtsreduktion Typ-2-Diabetes wieder verschwinden kann.
- Entscheidend ist in allen Stadien der Erkrankung, dass der Blutzucker optimal eingestellt ist, um Folgekomplikationen zu vermeiden.
- Eine Insulintherapie kann unter Umständen die Diabetessymptome verbessern. Leider nehmen Patienten, die Insulin spritzen, leicht zu. Dagegen hilft eine Schulung zu gesunder Ernährung sowie Bewegung. Auch ausführliche Gespräche mit dem behandelnden Arzt und engmaschige Kontrollen in der Anfangszeit sind hilfreich. Trauen Sie sich, Fragen zu stellen, beispielsweise auch, falls Sie Angst vor Unterzuckerungen haben. Auf keinen Fall sollten Sie die Therapie ohne Rücksprache mit dem Arzt abbrechen.

MODERNE PENS HELFEN

- Statt klassischer Spritzen werden heute moderne Pens eingesetzt. Diese müssen nicht aufgezogen werden, sondern setzen auf Knopfdruck die richtige Menge Insulin frei.
- Der Stich ist kaum spürbar. Pen-Nadeln gibt es in verschiedenen Längen (meist 4 oder 5 Millimeter).
- Nutzen Sie auch in diesem Zusammenhang das Angebot der AOK, an einer Schulung teilzunehmen. Sie erfahren hier, wie Sie Insulin richtig spritzen und was Sie beachten sollten. Das macht Sie sicherer und baut auch mögliche Ängste vor dem kleinen Pen-Piks ab.

WENIGER EINSCHRÄNKUNGEN

- Insulin-Einsteiger, die Insulin spritzen, merken rasch, dass sich der Blutzucker damit individuell besser steuern lässt als mit Tabletten (etwa bei Feiern oder Infekten). Sie sollten jedoch nicht sorglos werden, sondern Ihr Gewicht im Blick behalten.
- In Ausnahmefällen kann der Insulinbedarf mit einer Pumpe geregelt werden. Es handelt sich um ein kleines Gerät, das über eine fest platzierte Kanüle oder einen dünnen Schlauch kontinuierlich Insulin in das Unterhautgewebe des Bauches abgibt. Zusätzlich benötigtes Insulin kann zum Beispiel bei Mahlzeiten per Knopfdruck zugeführt werden. Eine Insulinpumpe kommt am ehesten bei jüngeren Menschen mit Typ-1-Diabetes infrage, wenn sich der Blutzucker mit herkömmlichen Methoden nicht einstellen lässt.



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Ressort Markt, 90330 Nürnberg, aok.de/bayern | **Verlag und Redaktion** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin | **Redaktionsleitung** Katja Winckler (verantwortlich) | **Grafik** Sybilla Weidinger (CD), Silvia Pipa | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

