

Das Gesundheits Magazin *Diabetes/Koronare Herzkrankheit*

1/2024

Gesunde Haut: So geht's

Menschen mit Diabetes haben aufgrund dieser Stoffwechselerkrankung und der dafür nötigen Medikamente häufiger Hautprobleme. Ein gut eingestellter Blutzuckerspiegel und sorgfältige Hautpflege können jedoch vorbeugen.

Ihre AOK Baden-Württemberg.



→ aok.de/online-coach-diabetes

Online-Coach Diabetes der AOK

Mit Kurzvideos und interaktiven Übungen unterstützt Sie der kostenfreie Online-Coach bei Diabetes mellitus Typ 2 auf Ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Er bietet etwa viele Informationen rund um Ihren Diabetes und Tipps für mehr Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und das Motivationsprogramm WOOP.

Neue Funktionen entdecken

Noch individueller und interaktiver:
Nutzen Sie das Blutzuckertagebuch des Online-Coaches, um Ihre Werte im Blick zu behalten. Die Auswertung können Sie ausdrucken und zum nächsten Arzttermin mitbringen.
→ aok.de/online-coach-diabetes



Beste Schutz für Ihre Haut

Ein gesunder Lebensstil, gute Hautpflege und der Blick auf Hautveränderungen sorgen dafür, dass es Ihnen und Ihrer Haut gut geht.

Bei bis zu 80 Prozent der Menschen mit Diabetes kommt es zu Hautveränderungen. Diese können durch die Erkrankung selbst oder seltener durch die Behandlung entstehen. Am besten schützen Sie Ihre Haut, wenn Sie sie entsprechend pflegen und Ihren Blutzucker gut im Griff haben.

Komplexe Ursachen

Verschiedene Faktoren sind der Grund, warum Hautveränderungen bei der Stoffwechselerkrankung Diabetes häufiger auftreten können. Oft beeinflussen sie sich gegenseitig:

- Etwa jeder dritte Mensch mit Diabetes hat trockene Haut, die schuppt oder juckt. Dies kann am häufigen Wasserlassen durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel liegen. Zudem ist bei Diabetes unter Umständen die Schweiß- und Talgproduktion eingeschränkt. Dadurch kann die Haut

nicht mehr genügend Fett und Feuchtigkeit speichern.

- Bedingt durch einen Insulinmangel kann die Hornhaut rissiger werden. Sie schützt in diesem Fall weniger gut vor Umwelteinflüssen.
- Menschen mit Diabetes haben oft verengte Arterien. Die Haut ist dann schlechter durchblutet.
- Wenn Nerven geschädigt sind, schmerzen kleine Verletzungen, etwa an den Füßen, nicht. Vorsicht: Sie bleiben manchmal unbemerkt und können sich entzünden.

Bakterien und Pilze

Insbesondere anhaltend hohe Blutzuckerwerte führen dazu, dass die Barrierefunktion der Haut gestört wird. Dadurch ist sie anfälliger für Infektionen und die

Bemerken Sie Hautveränderungen, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, die Ihnen helfen werden.

Wundheilung dauert länger. Wenn die Schutzschicht nicht mehr optimal funktioniert, haben Bakterien und Pilze ein leichtes Spiel. Sie können über kleinste Einrisse eindringen und Infektionen hervorrufen. Bakterien verursachen Entzündungen der Haut, der Talgdrüsen oder Abszesse. Pilzinfektionen machen sich hingegen an den Schleimhäuten bemerkbar, etwa im Mund, bei Frauen auch häufig im Genitalbereich. Ein Pilzbefall der Nägel an den Füßen kann besonders gefährlich sein, wenn

gleichzeitig eine Durchblutungsstörung besteht.

Medikamente als Auslöser

Hautreaktionen durch Diabetesmedikamente sind selten, aber möglich:

- Metformin kann allergische Reaktionen beispielsweise mit Ausschlag, Quaddeln und Juckreiz hervorrufen.
- Glibenclamid kann die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Bei

Kontakt mit UV-Strahlen kommt es durch eine überschießende Immunreaktion zu Rötungen, es bilden sich Knötchen oder Blasen und die Haut juckt.

- Insulin kann bei längerer Anwendung (1 bis 2 Jahre) an den Injektionsstellen zu Verhärtungen im Unterhautfettgewebe führen. Diese bilden sich oft zurück, wenn sie in Ruhe gelassen werden. Am besten ist es, die Injektionsstelle von Anfang an nach einem festen Schema zu wechseln (siehe Webtipp).
- Es ist wichtig, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt zu informieren, sobald Sie Hautveränderungen feststellen. Diese werden Sie dann dazu beraten, wie sich Abhilfe schaffen lässt. Sind Medikamente die Ursache für die Hautreaktionen, bekommen Sie womöglich andere Arzneimittel verordnet.

Tipps für Ihre Hautgesundheit



Je besser Sie Ihren Blutzuckerspiegel im Griff haben, desto geringer ist das Risiko für Hautprobleme. Sie können sich zurückbilden, wenn der Blutzucker gut eingestellt ist. Daher ist es wichtig, die verordneten Medikamente wie empfohlen anzuwenden. Darüber hinaus sind folgende Tipps hilfreich:

- Überprüfen Sie täglich Ihre Haut, um eventuelle Veränderungen frühzeitig zu bemerken. Kontrollieren Sie Ihre Füße zum Beispiel immer zur gleichen Zeit, wie morgens vor dem Anziehen oder abends vor dem Zubettgehen. Bei Verletzungen oder Druckstellen sollten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt informieren.
- Nehmen Sie regelmäßig die ärztlichen Kontrolltermine wahr.
- Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung wirkt sich positiv auch auf die Haut aus.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 1,5 Liter am Tag*). Wenn es Ihnen schwerfällt, viel zu trinken, essen Sie öfter Suppen.
- Duschen Sie lieber (kurz) als zu baden. Das Wasser sollte nicht zu heiß sein.
- Benutzen Sie pH-neutrale, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Produkte zum Waschen und zur Pflege. Besonders geeignet sind welche mit Urea.
- Fußbäder sollten nicht länger als fünf Minuten dauern. Kontrollieren Sie die Wassertemperatur mit einem Thermometer.
- Trocknen Sie Ihre Zehenzwischenräume besonders sorgfältig ab und cremen Sie die Füße ein.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob sich Fremdkörper wie kleine Steinchen im Schuh befinden.

* Bei einer Herzinsuffizienz halten Sie sich bitte an die ärztlich empfohlene Trinkmenge.

WEBTIPPS

Online-Coach Diabetes der AOK:

→ aok.de/online-coach-diabetes
> **Coach starten**

Anleitung zur täglichen Fußkontrolle im Patientenhandbuch der AOK „Den Diabetes im Griff“ auf Seite 92 sowie Hinweise zur hautschonenden Injektion und zum Injektionschema auf Seite 60:

→ aok.de/diabetes
> **Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2**
> **AOK-Curaplan Diabetes Typ 2**
> **„Den Diabetes im Griff“**

Nehme ich durch die Umstellung auf Insulin an Gewicht zu?

Zu Beginn einer Insulintherapie ist eine Gewichtszunahme generell möglich. Grund dafür ist nicht das Insulin selbst, sondern der besser eingestellte Stoffwechsel. Durch die Insulintherapie normalisiert sich der Wasserhaushalt. Der Körper scheidet weniger Flüssigkeit aus. Durch das Insulin können zudem Kohlenhydrate besser verwertet werden. Wurden sie bislang über den Urin ausgeschieden, stehen sie dem Körper nun als Energielieferant zur Verfügung.

Auch wenn Sie Ihr Essverhalten beibehalten, kann es sein, dass Sie dadurch etwas zunehmen. Zudem haben manche Menschen mit Diabetes Sorge vor Unterzuckerungen und essen daher mehr, als sie eigentlich müssten. Hinzu kommt, dass



Dr. Rüdiger Klare,
Diabetologe, Konstanz

tatsächliche leichte Unterzuckerungen und niedrige Glukosewerte den Appetit anregen. All das kann zu einer Gewichtszunahme führen, wenn Sie mit der Insulintherapie beginnen – das muss aber nicht immer der Fall sein. Außerdem überwiegen in der Regel die Vorteile der Insulintherapie, wenn diese ärztlich empfohlen wurde.

Wichtig zu wissen ist, dass Sie der Gewichtszunahme nicht hilflos ausgeliefert sind. Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung – am besten ist die mediterrane Küche mit viel Gemüse, wenig Obst, Fisch und Olivenöl – und bewegen Sie sich mehr, um möglichst keine (oder nur wenige) Extrapfunde zuzulegen. Ihr behandelnder Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie dazu beraten.

Nachgehakt

Hitze im Fokus



Dr. med. Ariane Chaudhuri,
Ärztin bei der AOK Baden-Württemberg, über den immer wichtiger werdenden Hitzeschutz als Teil der Hausarztzentrierten Versorgung (HzV).

Wieso ist der Blick auf Klimaveränderungen so wichtig?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Der Klimawandel führt bereits jetzt dazu, dass unsere Sommer in Deutschland langanhaltend immer heißer werden. Das kann etwa hitzebedingte Erkrankungen, eine Verschlechterung bestehender Krankheiten oder gar Todesfälle nach sich ziehen.

Warum ist Hitzeschutz für Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) oder Diabetes ein Thema?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Hitze kann das Herz-Kreislauf-System stark belasten und bei Personen mit KHK etwa Schwindel oder einen plötzlichen Blutdruckabfall bis hin zu

Herzrhythmusstörungen auslösen. Hohe Temperaturen können auch den Stoffwechsel durcheinanderbringen, was eine Über- oder Unterzuckerung bei Diabetes begünstigt. Zudem müssen Diabetesbetroffene, die mit Insulin behandelt werden, dieses im Sommer gekühlt lagern. Generell können Medikamente bei hohen Temperaturen an Wirksamkeit verlieren und sollten daher gemäß den Herstellerangaben aufbewahrt werden.

Inwiefern profitieren Versicherte davon, in den Hausärztervertrag eingeschrieben zu sein?

Dr. med. Ariane Chaudhuri – Wenn Sie an der Hausarztzentrierten Versorgung der AOK Baden-Württemberg teilnehmen, erhalten Sie eine kontinuierliche und koordinierte Versorgung durch Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin. Viele Praxisteams sind konkret zur klimaresilienten Versorgung geschult und können Sie dazu beraten. Darüber hinaus unterstützen sie Sie mit speziellen auf Ihr Krankheitsbild bezogenen Tipps.

Mehr zur HzV der AOK Baden-Württemberg unter:
→ aok.de/bw/hausarztprogramm

Stets dabei, schnell und sicher



In der elektronischen Patientenakte können Sie Ihre medizinischen Behandlungsinformationen sowie Befunde speichern – und von vielen Vorteilen profitieren.

Die elektronische Patientenakte, ePA genannt, ist in aller Munde. Seit 2021 können gesetzlich Versicherte sie nutzen. Ab 2025 wird sie automatisch für alle Versicherten eingerichtet.

Was kann die ePA?

Die ePA enthält Unterlagen wie Arztbriefe oder Untersuchungsergebnisse in digitaler Form. Außer Ihnen können Mitarbeitende in Arztpraxen und Krankenhäusern darauf zugreifen. So sind alle gut informiert und vermeiden eventuelle Doppeluntersuchungen.

Wie funktioniert die ePA?

Sie können Ihre ePA über eine App mit einem Smartphone oder Tablet verwalten – bei der AOK Baden-Württemberg geht das über die kostenfreie App „AOK Mein Leben“. Auf Wunsch können auch Familienmitglieder auf Ihre ePA in der App zugreifen und Ihnen Einsicht ermöglichen. Sie profitieren aber auch ohne App von der ePA. Ihre Ärztinnen und Ärzte können die ePA nutzen, um

WICHTIGER HINWEIS

Damit noch mehr Menschen von der ePA profitieren, steht sie ab 2025 allen Versicherten zur Verfügung. Wer das nicht möchte, muss dem aktiv bei seiner Krankenkasse widersprechen. Dieses Verfahren heißt Opt-out-Regelung.



Mehr zu Ihrer ePA bei der AOK Baden-Württemberg unter:
→ aok.de/bw/aok-mein-leben

wichtige Behandlungsinformationen auszutauschen. Dafür brauchen Sie Ihre elektronische Gesundheitskarte („Krankenkassenkärtchen“) mit dazugehöriger PIN, um der Arztpraxis den Zugang zur ePA zu ermöglichen.

Sichere Daten

Ihre Daten sind in der App „AOK Mein Leben“ sicher verschlüsselt und auf Servern in Deutschland gespeichert. Sie entscheiden, welche Gesundheitsdaten Sie auf Ihrer ePA haben möchten – oder auch nicht. Zudem legen Sie fest, wer darauf zugreifen darf.

Was die „AOK Mein Leben App“ alles kann

Zur Nutzung der ePA benötigen Sie nicht zwingend die „AOK Mein Leben App“, aber diese bietet Ihnen viele praktische Zusatzfunktionen: etwa individuelle Empfehlungen für Impfungen sowie Früherkennungsuntersuchungen. Mit Ihrer ePA erhalten Sie und Ihre Behandler zudem einen digitalen Überblick über Ihre Medikamente, unabhängig davon, in welcher Arztpraxis sie Ihnen verordnet wurden. Zudem können Sie freiverkäufliche Mittel selbst ergänzen. So lassen sich mögliche Wechselwirkungen vermeiden. Und wer möchte, wird an die Einnahme der Medikamente erinnert. All diese Funktionen sind freiwillig und können in der App ausgewählt werden.

Schlaganfall erkennen, richtig handeln

Bei einem Gefäßverschluss im Gehirn zählt jede Minute: wie Sie ihn früh erkennen, schnell darauf reagieren und wie Sie einem Schlaganfall möglichst vorbeugen.

Menschen mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) haben ein erhöhtes Risiko für einen Schlaganfall. Der Grund dafür: Bei Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern ist es möglich, dass sich ein Blutgerinnsel löst und ins Gehirn wandert. Hier kann es ein Blutgefäß verstopfen und die nachfol-

gende Gehirnregion von der Sauerstoffversorgung abschneiden: Es kommt zum Schlaganfall. Jetzt ist sofortiges Handeln gefragt. Denn je länger der Hirnbereich unversorgt bleibt, desto gravierender sind die Folgen. In Deutschland sind Schlaganfälle die dritthäufigste Todesursache

und der häufigste Grund für eine Behinderung.

Auf Symptome achten

Die rasche Einleitung medizinischer Maßnahmen, die das Blutgerinnsel auflösen, ist entscheidend, um bleibende Schäden zu verhindern oder zu mindern. Menschen mit KHK und ihre Angehörigen sollten daher die Symptome eines Schlaganfalls kennen, um im Ernstfall richtig reagieren zu können. Folgende typische Anzeichen können sich einzeln oder zusammen zeigen:

- **Plötzliche Schwäche, Taubheit oder Lähmung, die meist nur einseitig auftritt.** Zum Beispiel lässt sich ein Arm nicht mehr richtig bewegen oder kribbelt. Auch ein herunterhängender Mundwinkel kann ein Symptom sein.
- **Schwierigkeiten beim Sprechen,** wie eine stockende, lallende oder undeutliche Aussprache. Es kann den Betroffenen schwerfallen, eine direkte Ansprache zu verstehen.
- **Störungen beim Sehen,** die ebenfalls oft einseitig auftreten.
- **Gleichgewichtsstörungen,** zum Beispiel durch Schwindel. Betroffenen fällt es schwer, zu gehen und es dreht sich alles.
- **Plötzliche und außergewöhnlich heftige Kopfschmerzen.** Oft beginnen diese vor den anderen Beschwerden.
- **Übelkeit und Erbrechen**

Vorbote TIA

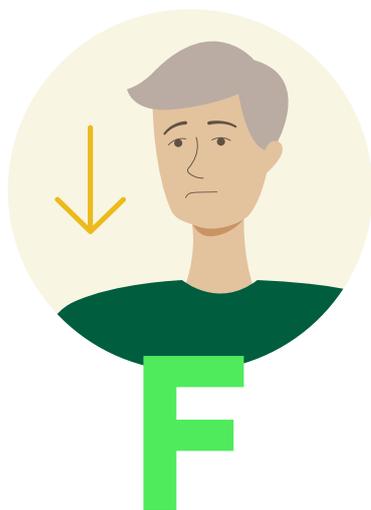
Eine Vorstufe des Schlaganfalls ist die Transitorische Ischämische Attacke, kurz TIA.

Die Symptome gleichen denen eines Schlaganfalls, denn auch hier ist eine Hirnregion teilweise oder vollständig abgeschnitten, allerdings nur kurzzeitig. Bei einer TIA klingen die Beschwerden von allein nach spätestens 24 Stunden vollständig wieder ab. Eine TIA ist ein häufiger Vorbote für einen Schlaganfall und daher ernst zu nehmen. **Rufen Sie bei entsprechenden Symptomen daher immer sofort den Notruf unter 112.**



Schnell handeln – der FAST-Test

Vor allem Angehörige und das soziale Umfeld sind bei den genannten Anzeichen gefragt, schnell und richtig zu reagieren, denn Betroffene sind meist bereits handlungsunfähig. Dabei hilft der FAST-Test:



F

FACE

(DEUTSCH: GESICHT)

Bitten Sie die betroffene Person, zu lächeln. Wenn sie nur einen Mundwinkel bewegen kann, während der andere nach unten hängt, deutet das auf eine halbseitige Lähmung hin und ist ein typisches Schlaganfallsymptom.

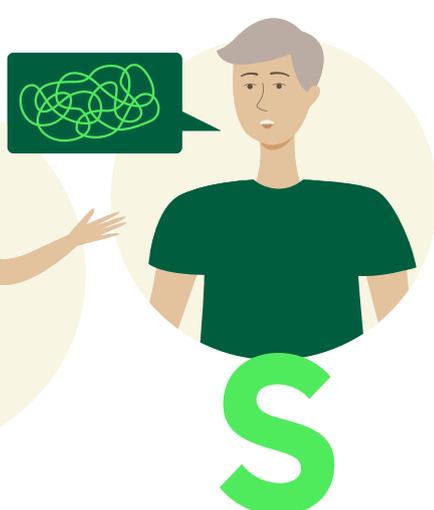


A

ARMS

(DEUTSCH: ARME)

Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorn auszustrecken und dann die Handflächen nach oben zu drehen. Wenn die Person nur einen Arm anheben oder drehen kann, ist dies ebenfalls ein möglicher Hinweis auf einen Schlaganfall.



S

SPEECH

(DEUTSCH: SPRACHE)

Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist ihr das nicht möglich, ist sie nicht verständlich oder nuschelt sie, ist dies ein deutliches Alarmsignal.



T

TIME

(DEUTSCH: ZEIT)

Es gilt, keine Zeit zu verlieren. **Sollte nur eines dieser Anzeichen vorliegen, rufen Sie sofort den Notruf unter 112.** Tun Sie das auch, wenn die Beschwerden leicht oder Sie sich unsicher sind. Es gilt: lieber zu häufig Alarm schlagen als zu spät.

Vorbeugen mit gesundem Lebensstil

Die Risikofaktoren für eine KHK und einen Schlaganfall sind größtenteils dieselben: Bluthochdruck, ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen, Alkoholkonsum, zu wenig Bewegung, Stoffwechselerkrankungen (wie Diabetes) und Fettstoffwechselstörungen. Auch Stress kann sich negativ auswirken.

Auf eben diese Risiken haben Sie aber Einfluss. Senken Sie Ihr Schlaganfallrisiko, indem Sie sich viel bewegen, auf Ihr Körpergewicht und eine ausge-

wogene Ernährung achten, auf Alkohol sowie Nikotin verzichten und Entspannungstechniken erlernen, um leichter Stress abzubauen. Zudem sollten Sie die regelmäßigen Untersuchungstermine bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt wahrnehmen.

WEBTIPPS

Mehr zu Ursachen und Erste Hilfe bei einem Schlaganfall:

→ aok.de/magazin

> Suche: **Schlaganfall-Symptome erkennen**

Weitere Tipps für einen herzgesunden Lebensstil finden Sie im AOK-Patientenhandbuch „Herzgesund leben“ ab Seite 74:

→ aok.de/khk > Informationsmaterial zur KHK > Patientenhandbuch „Herzgesund leben“

Hohe Blutzuckerwerte am Morgen

Ist Ihr Nüchternblutzucker nach dem Aufstehen erhöht, kann dies verschiedene Gründe haben. Welche es sein können und was sich dagegen tun lässt.

Dawn-Phänomen – was ist das?

„Dawn“ kommt aus dem Englischen und lässt sich mit „Morgendämmerung“ übersetzen. Beim Dawn-Phänomen produziert der Körper morgens weniger Insulin, aber vermehrt Glukagon. Das Hormon wirkt als Gegenpol zum Insulin. Während das Insulin den Blutzuckerspiegel sinken lässt, steigt dieser durch das Glukagon an. Ein gesunder Körper kann einem Übermaß an Glukagon entgegensteuern. Bei Menschen mit Diabetes ist dieser Mechanismus aber gestört. Zudem können Wachstumshormone, die vor allem morgens abgegeben werden, die Wirkung des Insulins abschwächen. Daher sind besonders Jugendliche oder jüngere Erwachsene davon betroffen. Generell ist das Dawn-Phänomen aber nur selten der Grund für hohe Blutzuckerwerte am Morgen.



Nächtliche Unterzuckerung

Wahrscheinlicher ist es, dass Sie spät vor dem Schlafengehen kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu sich genommen oder sich Fehler bei der Medikamenteneinnahme beziehungsweise Insulingabe eingeschlichen haben. Das kann Ihren Stoffwechsel durcheinander bringen. Hohe Blutzuckerwerte am Morgen können zudem die Folge einer nächtlichen Unterzuckerung sein. Diese kann begünstigt werden, wenn Sie am Abend etwa intensiv Sport treiben oder Alkohol trinken. Nachts bleibt die Unterzuckerung zwar oft unbemerkt, im Nachgang steigt der Blutzuckerspiegel jedoch stark an. Fühlen Sie sich morgens häufig erschöpft und unausgeschlafen, ist es daher wichtig, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darüber zu informieren.

WEBTIPP

Der Online-Coach Diabetes der AOK unterstützt Sie im Alltag und hilft, Ihre Ziele zu erreichen:

→ aok.de/online-coach-diabetes

Darauf sollten Sie achten:

- Essen Sie früh zu Abend. Setzen Sie dabei auf leichte Mahlzeiten, um Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Das Essen sollte wenig Kohlenhydrate, dafür viel Eiweiß (etwa aus Milchprodukten oder Eiern) und ungesättigte Fette (zum Beispiel pflanzliche Öle) enthalten.
- Haben Sie dennoch später Lust auf einen Snack, sind beispielsweise eine Handvoll Nüsse, etwa Walnüsse, oder Mandeln empfehlenswert.
- Verzichten Sie möglichst auf Alkohol, besonders am Abend.
- Kontrollieren Sie Ihre Blutzuckerwerte vor dem Schlafengehen. Eventuell sind nächtliche Messungen sinnvoll, um veränderte Werte frühzeitig zu erkennen.
- Treten hohe Blutzuckerwerte am Morgen häufiger auf, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Unter Umständen ist es sinnvoll, Ihre Medikation anzupassen.

Muskeln – ein Leben lang trainieren



Mit gezieltem und regelmäßigem Krafttraining haben Sie gute Chancen, lange ein selbstständiges Leben zu führen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird gestärkt und die Sturzgefahr verringert. Außerdem macht das Leben mehr Spaß, wenn Sie auch im höheren Alter etwa mit Freunden wandern oder mit den Enkeln Ball spielen können.

Langsam starten

Betroffene mit KHK, die mit dem Training beginnen möchten, sollten sich vorab mit ihrer Ärztin oder dem Arzt abstimmen, welche Übungen in welcher Intensität für sie geeignet sind. Optimal ist es, zwei- oder

dreimal in der Woche Krafttraining zu machen.

Wenn Sie in einem Studio trainieren, empfiehlt sich eine Einweisung durch einen professionellen Fitnesstrainer oder eine Trainerin, um die richtige Ausführung der Übungen zu erlernen und Verletzungen zu vermeiden.

Eine Übung für daheim

Sie haben keine Lust auf ein Fitnessstudio? Kein Problem. Viele Übungen lassen sich zu Hause ausführen, zum Beispiel mit Fitnessbändern aus elastischem Latex, die nur wenig kosten.

WEBTIPPS

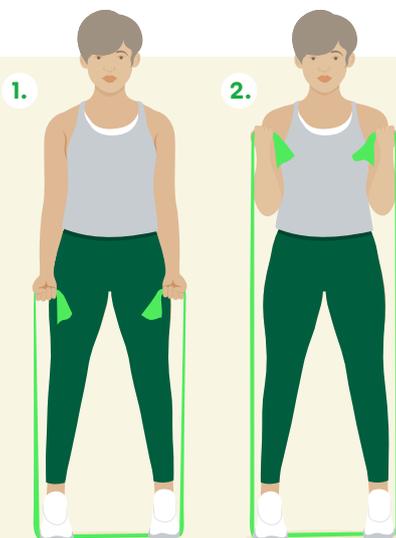
→ aok.de/magazin

> Suche: **Das hilft gegen Muskelschwund im Alter**

→ herzstiftung.de

> Suche: **Fitness-Workouts für zuhause**

Optimal ist es, wenn Sie neben dem Muskeltraining auch etwas für Ihre Ausdauer tun: Zügiges Spazierengehen, Walken, Radfahren oder Schwimmen sind zum Beispiel geeignet.



Unteren Rücken und Arme stärken

1. Mit leicht gebeugten Knien hüftbreit auf einem Fitnessband stehen. Die Enden des Bandes auf Hüfthöhe mit angewinkelten Armen greifen. Die Ellenbogen sind fest am Körper. Das Band ist leicht unter Spannung.
2. Nun beide Unterarme in Richtung Schulter ziehen. Bei der Abwärtsbewegung Geschwindigkeit abbremsen und die Arme kontrolliert senken.

Bei dieser Übung gilt: erst mit wenigen Wiederholungen starten und sich dann langsam steigern. Sollten Sie beim Training Schmerzen verspüren, brechen Sie dieses ab.



Nachhaltig gesund – Ernährung bei Diabetes und KHK

Viel Gemüse, Vollkornprodukte, hochwertige Fette und weniger Fleisch – sich ausgewogen und umweltbewusst zu ernähren, ist gut für Ihre Gesundheit und das Klima.

Nachhaltig zu leben, ist gar nicht so schwer – auch für Menschen mit Diabetes oder Koronarer Herzkrankheit (KHK). Wer sich viel bewegt und frische sowie überwiegend pflanzliche Lebensmittel isst, verbessert seine Blutzuckerwerte, vermeidet Übergewicht und verringert das Risiko für Folgeerkrankungen wie einen Herzinfarkt. Zudem schützen Sie das Klima.

Gesundheit im Fokus

Nach Angaben des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft (BZL) sinkt der Fleisch-

verzehr seit Jahren kontinuierlich. Glücklicherweise, denn zu viel Fleisch, gerade rotes Fleisch und Wurstwaren, schadet der Gesundheit. Es erhöht etwa das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Tumore wie Darmkrebs. Dies sollten besonders Menschen mit Diabetes oder KHK wissen, die ohnehin ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen haben. Studien zeigen zudem, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung helfen kann, Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) aufzuhalten.

Mediterran genießen

Empfohlen wird die mediterrane Küche mit viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und wenig Fleisch. Auch die einheimische oder beispielsweise die asiatische Küche bieten leckere, gesunde Rezepte mit vielen dieser Zutaten. Darüber hinaus sind Hülsenfrüchte Alleskönner: Durch ihren hohen Proteingehalt sind sie sehr sättigend und können helfen, den Fleischkonsum zu reduzieren.

Auf gesunde Fette achten

Für den Körper ist Fett lebensnotwendig. Als bedenklich gilt jedoch ein hoher Konsum von gesättigten Fetten und Transfetten, enthalten etwa in Chips, Keksen, Pommes frites oder Tiefkühlpizzen. Transfette stehen im Verdacht, den Wert des LDL-Cholesterins (Low Density Lipoprotein) zu erhöhen. Dieses kann sich in den Gefäßen festsetzen und eine Arteriosklerose fördern – eine der Ursachen für Herzinfarkte und Schlaganfälle. Essen Sie daher lieber gesunde, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Zu empfehlen sind zum Beispiel Oliven-, Raps- und Sojaöl, zudem Nüsse und fetter Meeresfisch wie Makrele oder Lachs.

Lernen, gesund zu essen

Ihre Ärztin, Ihr Arzt oder eine Ernährungsberatung können Sie bei einer gesünderen Ernährung unterstützen. Auch in Patientenschulungen, wie sie als Teil von AOK-Curaplan vorgesehen sind, lässt sich viel dazu lernen.

Gut und umweltbewusst essen

- Verzehren Sie vor allem Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, etwas Obst sowie Nüsse,
- optional pro Woche ein bis zwei Eier,
- wöchentlich maximal ein- bis zweimal Fisch oder (Bio-)Fleisch, am besten weißes, fettarmes wie Geflügel,
- täglich maximal 250 Gramm Milch oder Milchprodukte.
- Probieren Sie Fleischalternativen wie Tofu, Lupinenprodukte oder Seitan.
- Vermeiden Sie Fertiggerichte und kochen Sie möglichst selbst.
- Würzen Sie statt mit Salz lieber mit frischen Kräutern.
- Trinken Sie am Tag mindestens 1,5 Liter. Stimmen Sie sich bei einer Herzschwäche zu Ihrer Trinkmenge ärztlich ab. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtschorlen.
- Im Optimalfall verzichten Sie komplett auf Alkohol.



Saisonal und regional einkaufen

Zu einer umwelt- und klimabewussten Ernährung gehört noch mehr:

- Gemüse und Obst essen Sie am besten zur jeweiligen Saison. Zum Beispiel Radieschen, Spargel und Tomaten im Frühjahr und Sommer, im Herbst und Winter Möhren, Kürbis und Kohlgemüse.
- Möchten Sie Reis, Kaffee oder exotisches Obst aus tropischen Ländern kaufen und trotzdem umweltbewusst handeln? Dann erkundigen Sie sich, welche Firmen Umweltsiegel tragen und fair produzieren (siehe Webtipp).
- Es gibt seriöse Siegel, die garantieren, dass Fische und Meeresfrüchte aus umweltverträglicher Fischerei stammen (siehe Webtipp).
- Kaufen Sie Nahrungsmittel möglichst unverpackt oder in Pfandverpackungen.
- Versuchen Sie, weniger Lebensmittel wegzuworfen, indem Sie beispielsweise einen Essensplan erstellen und nur einkaufen, was Sie dafür benötigen.
- Gehen Sie dann noch zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkauf, sparen Sie nicht nur CO₂ ein, sondern sorgen auch für mehr Bewegung in Ihrem Alltag.



WEBTIPPS

Der Online-Coach Diabetes der AOK unterstützt Sie bei einem gesünderen Lebensstil:
→ aok.de/online-coach-diabetes

Abnehmen mit der gesunden Mittelmeerküche:

→ aok.de/magazin

> **Suche: Abnehmen mit der gesunden Mittelmeerküche**

Vorschläge für herzgesunde Rezepte:

→ herzstiftung.de

> **Herzgesundheit > Gesunder Lebensstil**

> **Ernährung > Mediterrane Rezepte**

Labelratgeber für Ihren nachhaltigeren Einkauf:

→ umweltbundesamt.de

> **Suche: Labelratgeber**

> **Siegel und Label**

Entspannt reisen mit Diabetes



Erholung und neue Eindrücke sind wichtig für Körper und Seele. Ess-, Bewegungs- und Schlafgewohnheiten unterscheiden sich im Urlaub jedoch oft vom Alltag. Dies kann den Blutzucker beeinflussen. Mit der richtigen Planung lässt sich Ihr Urlaub unbeschwert genießen.

Vor der Reise

- **Unterstützung:** Informieren Sie mitreisende Freunde, Partner oder Familienmitglieder darüber, wie Sie Ihnen im Notfall helfen können.
- **Versorgung:** Erkundigen Sie sich vorab, wo die nächste auf Diabetes spezialisierte Arztpraxis und die nächste Apotheke vor Ort sind.
- **Flugreisen:** Packen Sie einen Teil Ihrer Medikamente und Diabetes-utensilien (wie Teststreifen zur Blutzuckermessung) jeweils ins Handgepäck und in den Koffer, für den Fall, dass ein Gepäckstück verloren geht. Nehmen Sie auch immer etwas mehr als die normalerweise benötigte Menge mit.
- **Im Ausland:** Empfehlenswert sind ein internationaler Notfallausweis sowie eine mehrsprachige Bescheinigung über die benötigten Medikamente und Materialien.

Am Urlaubsort

- **Temperaturen:** Ist es dort sehr heiß, müssen Sie Ihre Medikamente unter Umständen gekühlt lagern, etwa in einer Kühltasche. Bedenken Sie auch, dass Hitze die Wirkung von Insulin beschleunigen kann und der Blutzucker eventuell schneller sinkt.
- **Blutzuckerkontrolle:** Da der Blutzucker auf ein anderes Klima, ungewohnte körperliche Belastung oder eine veränderte Kost empfindlich reagieren kann, sollten Sie ihn häufiger kontrollieren und eventuell die Medikamentendosis anpassen. Die Gefahr einer Unterzuckerung ist höher, wenn Sie etwa Alkohol trinken oder sich mehr bewegen. Messen Sie bei Flugreisen am ersten Abend vor dem Schlafengehen Ihren Blutzucker – in der ersten Urlaubsnacht ist das Risiko einer Unterzuckerung, zum Beispiel wegen Hitze, Sonne oder Zeitverschiebung, am größten.
- **Gut versorgt:** Haben Sie immer schnell wirksame Kohlenhydrate dabei wie Traubenzucker, Müsliriegel oder Fruchtsaft.
- **Kleidung:** Bequeme Schuhe und Baumwollsocken helfen, Fußproblemen vorzubeugen, auch wenn Sie lange zu Fuß unterwegs sind.

Blutzucker im Griff

Lassen Sie sich zudem besonders vor längeren Reisen von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin beraten. Je besser Ihr Blutzucker eingestellt ist, desto sicherer sind Sie unterwegs.

WEBTIPPS

Urlaubs-Checkliste:
→ aok.de/magazin > **Suche:**
Reiseapotheken-Checkliste:
Urlaub mit Diabetes

Weitere Reisetipps im AOK-Patientenhandbuch auf Seite 102:
→ aok.de/diabetes > **Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2 > AOK-Curaplan Diabetes Typ 2**
> „Den Diabetes im Griff“

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes/Koronare Herzkrankheit**
Herausgeber: AOK Baden-Württemberg, 70191 Stuttgart, aok.de/bw;
Verlag und Redaktion: KompArt Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktionsleitung:** Katja Winckler (verantwortlich);
Grafik: Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** Kerstin Mendler, AOK Baden-Württemberg; **Druck:** Konradin Druck GmbH;
Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bw/datenschutzrechte

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes/Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/bw/curaplan oder telefonisch unter **0711 76 16 19 23**



www.blauer-engel.de/uz195
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

AOK-Curaplan