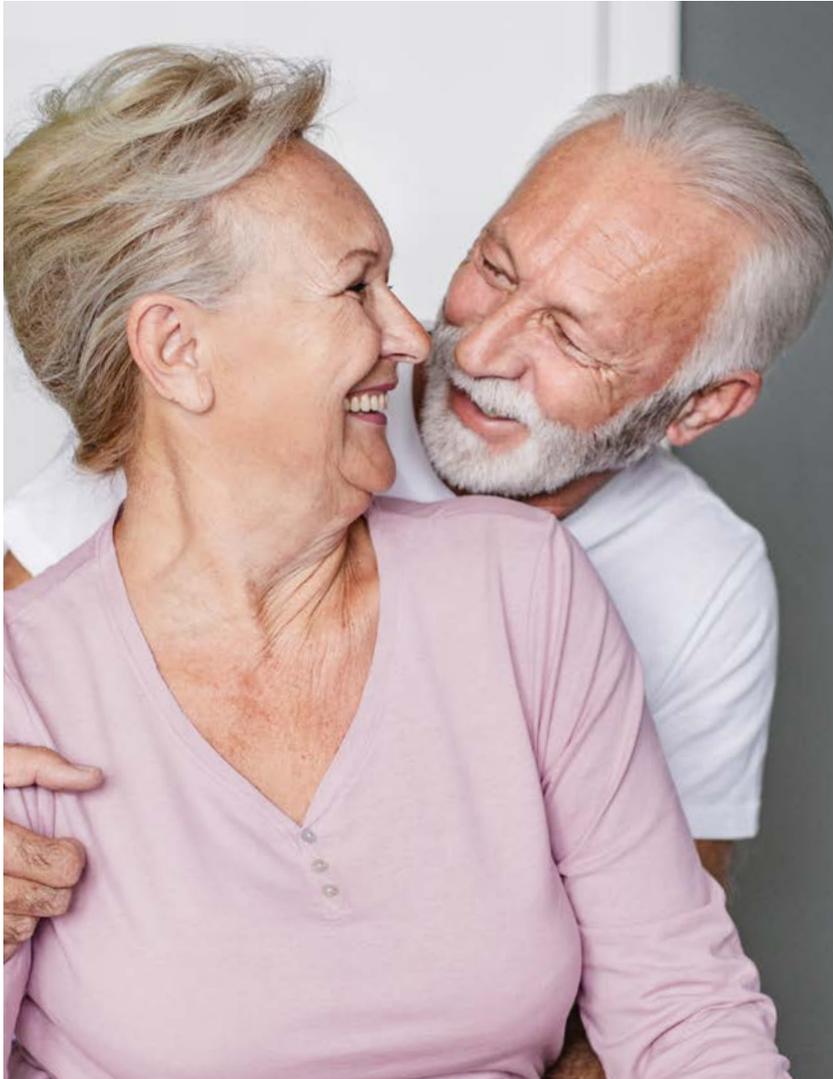


DAS GesundheitsMagazin

Diabetes



NUR MUT

Haben Sie Diabetes, kann es vorkommen, dass dies Ihr Liebesleben beeinträchtigt. Lassen Sie sich davon jedoch nicht beirren. Wer mit seiner Ärztin oder seinem Arzt spricht, kann sich Hilfe holen. Die meisten Beschwerden sind therapierbar.

Ihre AOK Bayern

REGELMÄSSIGE ARZTBESUCHE WAHRNEHMEN

Trotz Corona-Pandemie sollten Sie alle Ihre regelmäßigen AOK-Curaplan Untersuchungstermine wahrnehmen.

Damit können Sie vermeiden, dass sich Ihre Erkrankung verschlechtert. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt haben so besser im Blick, wie es Ihnen geht und ob Ihre Behandlung angepasst werden sollte. Bitte sprechen Sie auch eventuelle Beschwerden und Fragen zu Ihrer Therapie an. Darüber hinaus lässt sich so das Risiko für Folgeerkrankungen verringern. Nutzen Sie zudem alle Früherkennungsuntersuchungen, die die gesetzliche Krankenversicherung anbietet, und vereinbaren Sie bei Bedarf gleich einen Termin – **bleiben Sie gesund!**



DIABETES UND SEXUALITÄT



Über Sexualität zu sprechen, fällt vielen Menschen generell schwer. Wer Diabetes hat und hinsichtlich seines Liebeslebens eingeschränkt ist, hat noch eine Hürde mehr zu nehmen. Aber der Mut lohnt sich!

Mehr als die Hälfte der von Diabetes Typ 2 betroffenen Männer haben sexuelle Probleme wegen ihrer Erkrankung. Für die betroffenen Frauen liegen keine genauen Zahlen vor. Schätzungen gehen aber davon aus, dass ein Drittel dieser Frauen ebenfalls sexuelle Beeinträchtigungen haben. Leider sprechen viele Patientinnen

und Patienten ihre behandelnden Ärztinnen und Ärzte aus Scham nicht darauf an.

ABKLÄREN, WORAN „ES“ HAPERT

Männer mit Diabetes sind häufig von Erektionsstörungen, auch erektile Dysfunktion (ED) genannt, betroffen. Das heißt, dass ihr Glied nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt und es nur wenig oder gar nicht steif wird. Aber auch Nervenschädigungen oder eine diabetische Neuropathie können Grund der Beeinträchtigung sein. Frauen leiden vermehrt an Scheidentrockenheit und damit verbundenen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Diese Funktionsstörungen können durch einen schlecht eingestellten Diabetes entstehen, wenn der Blutzuckerwert über einen längeren Zeitraum zu hoch ist. Manchmal sind sie aber auch ein Hinweis auf Folgeerkrankungen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie bestimmte Beschwerden oder Symptome haben (siehe Kasten). Wichtig ist abzuklären, ob auch andere Gründe eine Rolle dabei spielen, warum es im Bett nicht mehr funktioniert, beispielsweise eine unerkannte Krankheit, Nebenwirkungen eines Medikaments oder seelische und soziale Belastungen.

Treten Beschwerden auf, zögern Sie nicht, Ihre Ärztin, Ihren Arzt, die Diabetologin oder den Diabetologen zu informieren. Diese können prüfen, ob sich die Blutzucker-





TYPISCHE SYMPTOME BEI MÄNNERN

- Erektionsstörungen
- Vorzeitiger Samenerguss
- Entzündungen im Bereich der Sexualorgane



Ursachen:

- Störung der Nervenfunktion
- Durchblutungsstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- erhöhte Blutzuckerwerte
- Hormonstörungen
- Operationsfolgen
- andere schwere Erkrankungen
- seelische oder soziale Belastungen

ckerwerte verbessern lassen. Fachärztinnen und -ärzte aus dem Bereich Gynäkologie oder Urologie können bei der Abklärung helfen, ob eine andere Ursache als die Diabeteserkrankung für die Funktionsstörungen verantwortlich ist. Grundsätzlich trägt ein gutes Diabetes-Management mit regelmäßigen Blutzuckerkontrollen und der richtigen Medikamenteneinstellung dazu bei, die Sexualbeschwerden zu lindern oder sogar ganz zu beheben. Auch ist es hilfreich, Risikofaktoren wie Übergewicht, Alkohol und Rauchen zu vermeiden.

HILFE BEI BESCHWERDEN

Für die Behandlung von Erektionsstörungen gibt es, wenn die anderen Ursachen ausgeschlossen wurden, die Möglichkeit, Tabletten mit potenzsteigernder Wirkung zu nehmen, die allerdings in der Regel vom Patienten selbst finanziert werden und immer verschrieben sein müssen. Die häufigste Beschwerde bei Frauen ist Scheidentrockenheit. Das kann meist mit der Verwendung eines selbst zu erwerbenden Gleitgels behandelt werden. Außerdem sollte ärztlich abgeklärt werden, ob eventuell auch Hormonschwankungen aufgrund der Wechseljahre eine Rolle spielen und die Verwendung eines Hormongels oder der Beginn einer Hormonerersatztherapie sinnvoll ist. Für beide Geschlechter kann zudem ein Beckenbodentraining sinnvoll sein, da es die Muskeln und die Durchblutung stärkt.

Über sexuelle Funktionsstörungen mag nicht jeder gern sprechen, doch die meisten Beschwerden sind behandelbar und wer sich ein Herz fasst, wird am Ende mit mehr Lebensqualität belohnt.

TYPISCHE SYMPTOME BEI FRAUEN

- Entzündungen im Bereich der Sexualorgane
- depressive Verstimmungen
- Orgasmusstörungen
- Hormonschwankungen (etwa im Zusammenhang mit den Wechseljahren)
- Scheidentrockenheit
- keine Lust auf Sex

Ursachen:

- Störung der Nervenfunktion
- Durchblutungsstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- erhöhte Blutzuckerwerte
- Hormonstörungen
- Hormonschwankungen aufgrund der Wechseljahre
- Operationsfolgen
- andere schwere Erkrankungen
- seelische oder soziale Belastungen



Mehr zum Thema Sexualität und Diabetes finden Sie hier:

 diabetes-psychologie.de
► Betroffene ► Sexualität

SO MACHT AUSWÄRTS ESSEN FREUDE!



Unbeschwert essen zu gehen – für viele ernährungsbewusste Menschen mit Diabetes ist das oft heikel. Sie können schwerer als zu Hause abschätzen, was in welchem Maße in dem gereichten Essen enthalten ist. Der Restaurant-, Freundes- oder Imbissbesuch kann daher unter Umständen zu kleinen „Ausreißern“ führen oder Sie schlagen beim Verzehr eventuell etwas über die Stränge. Mit ein wenig Vorausschau und ein paar Tricks lässt sich vermeiden, aus Ihrem eigentlichen Ernährungsplan auszuscheren.

IM RESTAURANT

Bevor Sie auswärts essen gehen, schauen Sie doch mal in die Speisekarte Ihres Restaurants. Viele bieten diese im Internet auf ihrer Webseite an. Suchen Sie sich vorher aus, was Sie gern zu sich nehmen möchten, was Sie anspricht und gut für Sie ist. Überlegen Sie, ob bei der Bestellung der Koch gebeten werden kann, auf Ihre Bedürfnisse hinsichtlich des Diabetes einzugehen. Verzichten Sie auf eventuell vorab gereichtes Brot und bestellen Sie beispielsweise kleinere Portionen als Hauptgericht und/

oder eine Extraportion Gemüse. Lassen Sie üppige Soßen weg. Vielleicht möchte jemand die Nachspeise mit Ihnen teilen? Dieser Verzicht in kleinem Rahmen kann bedeutend dazu beitragen, dass es Ihnen gut geht.

TIPP

Sie sind zu einem Essen eingeladen oder haben vor, abends ins Restaurant zu gehen? Dann essen Sie tagsüber zum Beispiel etwas weniger, etwa einen Salat. So können Sie sich abends ein wenig mehr gönnen.

AM BUFFET ODER BEIM MENÜ

Ein Buffet kann sehr verlockend sein. Deshalb ist es ratsam, sich Zeit zu nehmen und in Ruhe zu schauen, bevor Sie zugreifen. Wählen Sie ganz bewusst die Speisen aus, auf die Sie Lust verspüren und probieren Sie auch ruhig Neues aus. Je kleiner die einzelnen Portionen, desto mehr können Sie probieren. Ähnliches gilt bei Menüs: Wollen Sie auf keinen Gang verzichten, essen Sie von jedem Gang etwas weniger.

BEI FREUNDEN

Wenn Sie Sorge haben, Ihre Gastgeber zu brüskieren oder bei den anderen Gästen negativ aufzufallen, weil Sie bestimmte Dinge nicht essen wollen, sprechen Sie vorher die Einladenden an. Wollen Sie Ihren Diabetes nicht thematisieren, sagen Sie, dass Sie einem speziellen Ernährungsplan folgen oder sich größtenteils „Low Carb“ ernähren. Ihre Freunde werden verstehen, wenn Sie auf den Nachtisch verzichten oder davon nur wenig essen.



INFO

Der AOK Online-Coach Diabetes bietet unter anderem tolle Tipps in puncto Ernährung.



aok.de/online-coach-diabetes

- ▶ Anmelden (kostenfrei, exklusiv für AOK-Versicherte)
- ▶ Login/Registrierung

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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



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), Simone Voßwinkel | **Verantwortlich für Regionales** AOK Bayern | **Druck** ADV Schoder GmbH | 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 | **Papier** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“.