

DAS GesundheitsMagazin

Diabetes



GUT SCHLAFEN

Wer nachts nicht richtig schläft, ist am nächsten Morgen erschöpft. Nächtlich überschießender Blutzucker kann unbemerkt hinzukommen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt können helfen, aber auch Sie selbst haben vieles in der Hand.

Ihre AOK Bayern

DIABETES – KURZ ERKLÄRT

**Umfassend, seriös
und leicht verständlich –**

das Onlineportal des Bundesgesundheitsministeriums zeigt auf, was Diabetes ist. Kurzweilige Infos, ein Video sowie weiterführende Verweise finden Sie hier:

 gesund.bund.de ▶ Suche: Diabetes

SEHR WIRKSAM: AUSDAUERSPORT

Radfahren, Walken oder Joggen: Wer fünfmal pro Woche mindestens 30 Minuten aktiv ist, kann seine Blutdruckwerte um fünf bis zehn mmHg senken. Sprechen Sie bei weiteren Fragen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.





GUT SCHLAFEN MIT DIABETES

Gesunder Schlaf ist wichtig für Körper, Geist und Seele. Leider haben gerade Menschen mit „Zucker“ häufig mit Schlafstörungen zu kämpfen. Woran liegt das und was können Sie dagegen tun?

Ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir schlafend. Schon allein diese große Zeitspanne zeigt, wie wichtig Schlaf für uns ist. Ein gesunder Nachtschlaf sorgt dafür, dass wir uns körperlich, geistig und seelisch erholen und neu aufladen.

Schlafstörungen hingegen bewirken, dass wir uns tagsüber müde und abgespannt fühlen, unkonzentriert, gereizt und weniger leistungsfähig sind. Auch Kopfschmerzen und Übelkeit können Anzeichen schlechter Schlafqualität sein.

SCHLAFSTÖRUNGEN ERKENNEN

Viele Menschen mit Diabetes leiden – häufig unbemerkt – unter beeinträchtigtem Nachtschlaf. Das lässt auch den Blutzucker in die Höhe schießen. Bei bestimmten Anzeichen sollten Sie sich daher fragen, ob Ihr Schlaf gestört ist und wodurch. Mit diesem Wissen können Sie dann – ärztlich unterstützt – gezielt etwas dagegen unternehmen.

WAS SIND DIE URSACHEN FÜR SCHLAFPROBLEME BEI DIABETES UND WIE ÄUSSERN SICH DIESE?

- Möglicherweise ist der Blutzucker nicht richtig eingestellt. Sowohl zu hohe als auch zu niedrige Werte wirken sich negativ auf den Schlaf aus. Ein hoher Blutzucker (mehr als 180 mg/dl) führt zu vermehrtem Harndrang. Das mehrfache nächtliche Aufstehen hindert Sie, gut durchzuschlafen. Eine Unterzuckerung wiederum ist tückisch, da sie oft

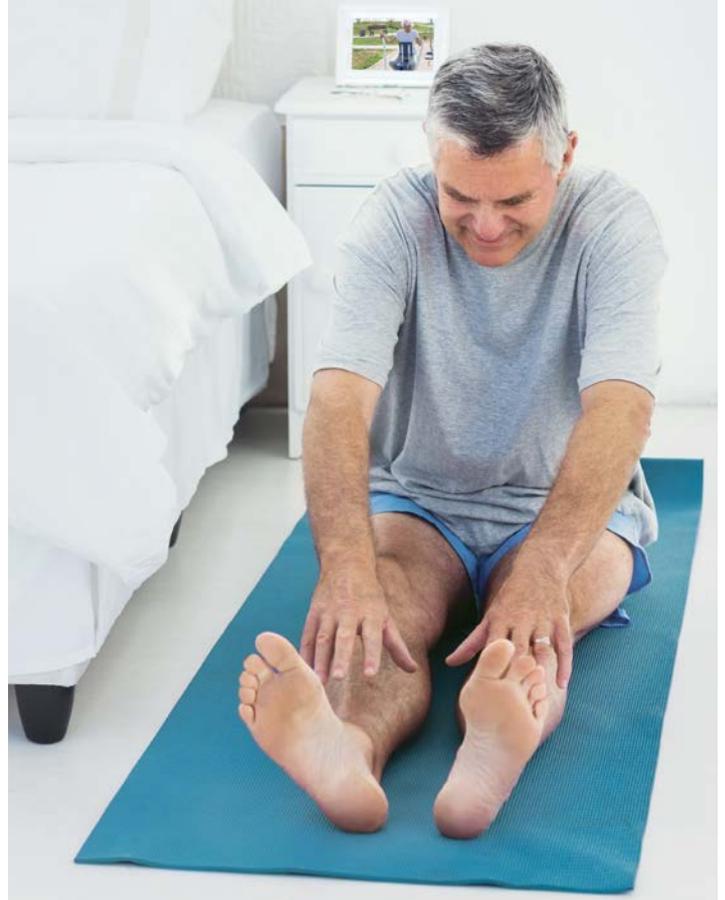
unbemerkt bleibt. Betroffene leiden tagsüber unter Kopfschmerzen, Gereiztheit und Verstimmungen.

- Einige Medikamente, die Menschen mit Diabetes regelmäßig einnehmen, können ebenfalls den Schlaf stören. Blutdrucksenker, wie Betablocker, Kalziumkanalantagonisten sowie ACE-Hemmer, oder Blutfettsenker (Statine) werden als Erstes in Augenschein genommen, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist. Möglicherweise bessert schon die Einnahme morgens statt abends die Situation. Bei anhaltenden Problemen sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, welche Arzneimittel eventuell gewechselt werden können.
- Nervenschmerzen oder Missempfindungen in Händen und Füßen halten ebenfalls viele Menschen mit Diabetes wach. Lassen Sie diese behandeln, gegebenenfalls medikamentös, und achten Sie auch in diesem Zusammenhang auf Ihren Blutzuckerspiegel.
- Ein Viertel der Menschen mit Diabetes (meist Männer) leiden unter obstruktiver Schlafapnoe. Diese Atemaussetzer treten häufig zusammen mit Übergewicht und Schnarchen auf. Die Betroffenen schrecken wiederholt nachts auf, um Luft zu holen. Der nächtliche Stress bewirkt nicht nur, dass sie am Tage müde und schlapp sind, sondern birgt auch ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Maske, die mit leichtem Überdruck Sauerstoff

in die Atemwege leitet, kann hilfreich sein. Zudem ist es auf Dauer ratsam, überschüssige Pfunde loszuwerden.

- Gerade übergewichtige Diabetesbetroffene leiden oft häufig unter Sodbrennen. Üppige, fette oder scharfe Mahlzeiten sollten daher insbesondere am Abend vermieden werden. Lagern Sie außerdem Ihren Oberkörper im Bett höher, um den Säure-Reflux zu stoppen.
- Überdurchschnittlich viele Menschen mit Diabetes leiden an einer Depression. Diese kann unseren Schlafrhythmus durcheinanderbringen. Wenn Sie nachts oft wach liegen und sich tagsüber lust- und antriebslos fühlen, lassen Sie sich dahingehend untersuchen und gegebenenfalls psychologisch behandeln.

All das sind Gründe für Schlafprobleme, die auf Menschen mit Diabetes zutreffen. Darüber hinaus gibt es ein paar Tipps im folgenden Kasten, wie Sie generell Ihre Schlafhygiene verbessern können.



WAS TUN FÜR DEN GESUNDEN NACHTSCHLAF?

- Sorgen Sie für frische Luft im Schlafzimmer und eine ruhige, eher kühle Atmosphäre.
- Halten Sie elektronische Geräte vom Bett fern. Stellen Sie Ihr Handy auf Nachtmodus.
- Lassen Sie negative Gedanken und Emotionen vor der Schlafzimmertür zurück.
- Ausreichend Bewegung am Tag verleiht Ihrem Körper die nötige Bettschwere.
- Alkohol, Kaffee oder ähnliche Stimulanzien sind vor dem Schlafengehen tabu.
- Yoga, Meditation und andere Entspannungsübungen helfen, Körper und Geist zu beruhigen.
- Regelmäßige Schlaf- und Aufstehzeiten helfen dem Schlafrhythmus.
- Erzwingen Sie den Schlaf nicht. Schauen Sie nicht auf den Wecker, wenn Sie nicht einschlafen können. Stehen Sie im Zweifelsfall wieder auf und gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde genug sind.

WEB-INFO



Mehr Informationen finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e. V.:

 [dgsm.de](https://www.dgsm.de) ▶ Patienteninformationen
▶ Ratgeber Schlafstörungen

Ihre AOK bietet Ihnen Anregungen zu Yoga, Meditation und Entspannung:

 [aok.de](https://www.aok.de)
▶ Gesundheitsmagazin
▶ Suche: Yoga

Videos zu Yoga, Autogenem Training, Meditation:

 [youtube.com](https://www.youtube.com)
▶ Suche: AOK – Der Gesundheitskanal ▶ Entspannung

AOK-Kurse zu Entspannungsmethoden finden Sie außerdem unter:

 [aok.de/gesundheitskurse](https://www.aok.de/gesundheitskurse)



LAUFEN MIT LÄCHELN

Entspannt Sport machen – geht das? Beim Slow Jogging ist genau dies das Ziel.

Ärztinnen und Ärzte raten Menschen mit Diabetes oder einer Herzerkrankung zu ausreichender Bewegung. Aber so manchem fällt es schwer, in Bewegung zu kommen. Oft ist dabei ein übermäßiger Leistungsgedanke hinderlich. Sehr sanft und dennoch wirksam ist hingegen das Slow Jogging oder zu deutsch: langsames Joggen.

Von dem japanischen Sportmediziner Hiroaki Tanaka entwickelt, hat diese spezielle Laufmethode in Fernost bereits viele begeisterte Anhänger. Auch bei uns haben sich die Vorteile mittlerweile herumgesprochen. Beim Slow Jogging stehen die Freude an der Bewegung und der Genuss im Vordergrund. Es gilt das Motto „Niko Niko“, japanisch für „lächelnd“: Der erfahrene Slow Jogger läuft mit einem entspannten Lächeln auf den Lippen. Die medizinischen Vorteile dieser speziellen Laufart sind in Studien belegt. Weil die Gelenke dabei entlastet werden, ist sie gerade für Menschen mit Übergewicht gut geeignet. Beim Slow Jogging verbrennt der Körper doppelt so viele Kalorien wie beim Walken und genauso viele wie durch schnelles Laufen – und das, ohne aus der Puste zu kommen. Slow Jogging wirkt auch nachweislich gegen erhöhten Blutdruck und einen hohen Cholesterinspiegel.

WIE SLOW-JOGGE ICH?

- Laufen Sie mit kurzen Toppelschritten und schneller Schrittfolge. Etwa drei Schritte pro Sekunde sind die optimale Frequenz. Das kann anfangs herausfordernd sein und braucht etwas Übung. Zur Hilfestellung können Sie Musik im passenden Rhythmus hören. Zum Beispiel „1000 und 1 Nacht (Zoom!)“ von Klaus Lage oder „This is the life“ von Amy MacDonald bringen Sie in den richtigen Groove.
- Bleiben Sie aufrecht, richten Sie den Blick nach vorn und halten Sie Ihre Schultern entspannt.



- Nur Fußballen und Mittelfuß werden belastet, nicht der Vorderfuß oder die Ferse. Daher eignen sich auch besonders flache Sportschuhe.
- Meiden Sie unebenes Gelände.
- Überfordern Sie sich nicht! Sie können zu Beginn langsam anfangen und dann sachte steigern: Anfangs abwechselnd zwei Minuten slow-joggen, dann zwei Minuten gehen.
- Sprechen Sie am besten vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob sich Slow Jogging für Sie eignet.

Informationen, inklusive Videoanleitung, finden Sie auf der Internetseite:

 [slowjogging.de](https://www.slowjogging.de)



IMPRESSUM

Das **AOK**-Gesundheitsmagazin/Diabetes | **Herausgeber** AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 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“.

EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

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

