

Einfache Sprache



Diabetes
verstehen

www.selbsthilfe-rlp.de

Redaktion und Layout:



für LAG KISS RLP
www.selbsthilfe-rlp.de

Titelblatt:	Natalie Brosch
Text:	Anja Bereznai
Lektorat:	Katrin Weiland
Fachlektorat:	Dr. med. Ingrid Engelmann, Fachärztin für Innere Medizin

© Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache; LAG KISS RLP

Diabetes verstehen

**Ein Patienten-Ratgeber über
Diabetes**

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Heft ist für Menschen, die mit Diabetes zu tun haben.

Vielleicht haben Sie Diabetes? Oder jemand in Ihrer Familie? Vielleicht Ihr Kind oder Ihr Partner? Dann haben Sie bestimmt viele Fragen.

Mit diesem Heft wollen wir Sie informieren. Wir möchten Ihnen aber auch Angst nehmen. Und wir möchten Ihnen Hoffnung machen.

Menschen mit Diabetes brauchen einen erfahrenen Arzt.

Oft ist es aber gut, wenn Sie außerdem auch in eine Selbsthilfe-Gruppe gehen können.

In einer Selbsthilfe-Gruppe treffen Sie Menschen, die Ihre Situation verstehen. Sie müssen nicht viel erklären.

Sie können aus den Erfahrungen von anderen Menschen lernen. Sie können darüber sprechen, welche Medikamente, Ärzte und Krankenhäuser Sie kennen.

Die Mitarbeiter in der Selbsthilfe-Kontaktstelle wissen, wo die nächste Selbsthilfe-Gruppe für Menschen mit Diabetes ist.

Am Ende des Heftes finden Sie Adressen von Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz.

Bleiben Sie mit Ihrer Krankheit nicht allein.
Es gibt Menschen, die mit Ihnen gehen.

Herzliche Grüße

Ihre Selbsthilfe-Kontaktstelle

Wir verwenden in diesem Heft nur die männliche Schreibweise. Das machen wir, damit der Text besser zu lesen ist. Natürlich gilt alles, was wir schreiben, auch für Frauen und Mädchen.

***Dieses Heft wurde durch einen
Zuschuss der AOK Rheinland-Pfalz –
Die Gesundheitskasse – ermöglicht***

Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Krankheit. Diese Krankheit können schon Kinder haben.

Bei älteren Menschen gibt es diese Krankheit sehr oft. Viele Menschen wissen aber gar nicht, dass sie Diabetes haben.

Diabetes ist nicht ansteckend. Das heißt: Man kann nicht von einem anderen Menschen Diabetes bekommen.

Diabetes heißt eigentlich: Diabetes mellitus. Diabetes bedeutet: Etwas fließt durch etwas hindurch.

Mellitus bedeutet: Süß wie Honig. Denn bei Diabetes ist der Urin süß.

Zu Diabetes sagt man auch: Zucker-Krankheit.

Mit Diabetes kann man gut leben und gesund leben. Man muss aber auf einige Dinge achten.

Menschen mit Diabetes können auch die meisten Sachen essen. Aber von bestimmten Sachen sollen sie nur wenig essen.

Was passiert bei Diabetes im Körper?

Wenn man Diabetes hat, stellt der Körper zu wenig Insulin her. Oder das Insulin kann nicht richtig im Körper arbeiten.

Insulin ist ein Hormon. Ein Hormon ist ein chemischer Stoff. Ein Hormon stellt der Körper an einer Stelle her, dann bringt das Blut es zu einer anderen Stelle. An der Stelle arbeitet das Hormon dann.

Wie arbeitet Insulin?

Das Hormon Insulin macht, dass immer die richtige Menge Zucker im Blut ist.

Dieser Zucker heißt: Glukose. Die Glukose gibt den Zellen im Körper Energie. Zellen sind ganz kleine Teile vom Körper. Zum Beispiel: Teile von Muskeln. Ohne Glukose können die Zellen nicht arbeiten.

Das Insulin macht die Zellen auf. Dann kann die Glukose in die Zellen hinein. Wenn zu wenig Insulin im Blut ist, kann die Glukose nicht in die Zellen hinein, und sie bekommen zu wenig Energie.

Weil die Glukose nicht in die Zellen hinein kann, sammelt sich im Blut immer mehr Glukose. Man sagt dazu: Der Blut-Zucker wird höher. Wenn der Blut-Zucker zu hoch wird, muss der Körper ihn loswerden. Dann geht Glukose in den Urin.

Deshalb ist der Urin bei Menschen mit Diabetes süß.

Glukose lagert sich in den feinen Blut-Gefäßen ab. Deshalb werden die feinen Blut-Gefäße enger. Der Druck in den Blut-Gefäßen wird höher: Man bekommt einen hohen Blut-Druck.

Wie stellt man fest, dass ein Mensch Diabetes hat?

Vielleicht passieren bei Ihnen diese Dinge:

Sie müssen oft und viel auf die Toilette gehen und Wasser lassen, weil der Körper viel Glukose ausscheiden muss. Und weil Sie viel Wasser lassen, haben Sie viel Durst.

Sie sind oft müde, weil die Zellen zu wenig Energie bekommen.

Wenn Sie eine bestimmte Art von Diabetes haben, wiegen Sie weniger als früher.

Denn die Muskeln werden weniger. Und der Körper baut Fett ab.

Frauen mit Diabetes bekommen oft eine Scheiden-Entzündung, weil in der Scheide mehr Zucker ist als sonst. Dann juckt oder brennt es in der Scheide.

Wenn bei Ihnen diese Dinge passieren, gehen Sie zum Arzt.

Welche Untersuchungen macht der Arzt?

Der Arzt macht eine Blut-Untersuchung, wenn Sie vielleicht Diabetes haben. Er nimmt dafür bei Ihnen Blut ab. Das Blut untersucht er mit einem Messgerät.

Blut-Zucker-Wert

Man kann messen, wie viel Zucker jetzt gerade im Blut ist. Das ist der Blut-Zucker-Wert. Man sagt auch kurz: Blut-Zucker. Ein anderes Wort für den Zucker im Blut ist: Glukose.

Das Messgerät zeigt, wie viel Milli-Gramm Glukose in einem Dezi-Liter Blut sind. Die Abkürzung dafür ist: mg/dl.

Oder das Messgerät zeigt, wie viel Milli-Mol Glukose in einem Liter Blut sind. Die Abkürzung dafür ist: mmol/dl.

So kann man den Blut-Zucker messen:

- Man kann den Blut-Zucker irgendwann nach dem Essen messen.
Das heißt: **Gelegenheits-Glukose**.
- Man kann den Blut-Zucker nach 8 Stunden ohne Essen messen.
Das heißt: **Nüchtern-Glukose**.
- Man kann den Blut-Zucker messen, wenn der Mensch vorher Glukose gegessen hat.
Das heißt: **Glukose-Toleranz-Test**.
Man sagt auch: Zucker-Belastungs-Test.

HbA_{1c}-Wert (Langzeit-Wert)

Der Arzt untersucht auch, wie hoch der Blut-Zucker in den letzten Wochen gewesen ist. Dafür misst er den HbA_{1c}Wert.

Wenn viel Glukose im Blut ist, dann entsteht mehr HbA_{1c}. Der HbA_{1c}-Wert zeigt, wie hoch der Blut-Zucker in den letzten drei Monaten war.

Typen von Diabetes

Es gibt verschiedene Arten von Diabetes.

Typ-1-Diabetes

Typ-1-Diabetes können schon kleine Kinder haben. Aber auch Jugendliche und Erwachsene können Typ-1-Diabetes bekommen.

Typ-1-Diabetes fängt bei Kindern ganz plötzlich an. Bei Erwachsenen kann er auch langsam anfangen.

Diese Dinge passieren am Anfang:

- Man hat oft Durst.
- Man muss oft Wasser lassen gehen.
- Man hat oft Hunger.
- Man wiegt weniger als vorher.
- Man ist schwächer als vorher.
- Man ist oft müde.
- Man sieht nicht mehr so gut.
- Vielleicht hat man auch Bauch-Schmerzen und muss erbrechen.

Diese Dinge passieren, weil zu wenig Insulin im Blut ist. Die Glukose kann dann nicht in die Zellen hinein. Deshalb wird der Blut-Zucker-Wert immer höher.

Warum bekommt ein Mensch Typ-1-Diabetes?

Bei Menschen mit Typ-1-Diabetes arbeitet die Bauch-Speichel-Drüse nicht richtig. Die Bauch-Speichel-Drüse ist neben dem Magen. Sie stellt Insulin her und gibt es ins Blut ab.

Bei vielen Menschen mit Typ-1-Diabetes hat auch jemand in der Familie Diabetes. Man sagt dazu: Es gibt eine familiäre Veranlagung.

Was kann man machen, damit man keinen Typ-1-Diabetes bekommt?

Man kann leider nichts zur Vorbeugung machen. Aber wenn man vielleicht Typ-1-Diabetes hat, muss man schnell zum Arzt gehen und Insulin bekommen.

Typ-2-Diabetes

Typ-2-Diabetes bekommen meistens ältere Erwachsene. Aber auch junge Menschen können Typ-2-Diabetes bekommen.

Die meisten Menschen mit Diabetes haben Typ-2-Diabetes. Aber viele von ihnen wissen es gar nicht.

Typ-2-Diabetes fängt ganz langsam an. Oft merkt man am Anfang gar nicht, was los ist.

Diese Dinge passieren am Anfang:

- Man hat oft Durst.
- Man muss oft Wasser lassen gehen.
- Man hat oft Hunger.
- Man ist schwächer als vorher.
- Man ist oft müde.
- Man sieht nicht mehr so gut.
- Wenn man eine kleine Verletzung hat, geht sie nicht so schnell wieder weg.
- Man ist öfter krank als vorher.

Es gibt auch Zeichen, dass man vielleicht bald Diabetes bekommt.

Sind Sie noch nicht 45 Jahre alt und haben Übergewicht?

Und gibt es bei Ihnen eines von diesen Zeichen:

- Blut-Hochdruck
- wenig HDL im Blut
HDL ist das „gute“ Cholesterin.
Das kann man sich so merken:
H wie **H**ab, D wie **D**ich, L wie **L**ieb.
HDL heißt dann: Hab dich lieb.
- hohe Blut-Fett-Werte
- Diabetes in der Familie
- Diabetes in der Schwangerschaft oder
Ihr Kind war bei der Geburt schwerer als
4.500 g

Dann gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich untersuchen!

Warum bekommt man Typ-2-Diabetes?

Bei Typ-2-Diabetes ist genug Insulin im Blut, aber das Insulin kann nicht richtig arbeiten: Es kann die Zellen nicht aufmachen. Deshalb kann die Glukose nicht in die Zellen hinein.

Man sagt dazu: Die Zellen sind insulin-resistent. Oder: Sie haben eine Insulin-Resistenz.

Wenn Sie eine familiäre Veranlagung haben, können Sie Typ-2-Diabetes bekommen.

Das kann dann passieren, wenn Sie

- Übergewicht haben oder nicht die richtigen Dinge essen
- sich zu wenig bewegen
- viel rauchen
- viel Alkohol trinken

Was kann man machen, damit man keinen Typ-2-Diabetes bekommt?

Man kann nichts dagegen machen, wenn jemand eine familiäre Veranlagung für Typ-2-Diabetes hat. Aber man kann so leben, dass man wahrscheinlich keinen Diabetes bekommt.

Schwangerschafts-Diabetes

Manche Frauen bekommen Diabetes in der Schwangerschaft. Dieser Diabetes heißt: Schwangerschafts-Diabetes.

Welche Komplikationen kann es bei Diabetes geben?

Wenn Sie Diabetes haben, muss der Blut-Zucker gut kontrolliert sein. Das heißt: Der Blut-Zucker ist nicht dauernd zu hoch oder zu niedrig. Wenn der Blut-Zucker gut eingestellt ist, können Sie genauso gesund leben wie Menschen ohne Diabetes.

Wenn der Blut-Zucker nicht gut eingestellt ist, kann der Körper Probleme bekommen.

Man sagt auch: Es gibt Komplikationen.

Die kurzfristigen Komplikationen kommen ganz schnell. Man sagt dazu: Akut-Komplikationen.

Die langfristigen Komplikationen kommen erst nach und nach.

Man sagt dazu: Spät-Komplikationen.

Akut-Komplikationen

Wenn Sie eine Akut-Komplikation haben, müssen Sie zum Arzt gehen.

Wenn Sie krank sind oder eine Verletzung haben, verändert sich oft der Blut-Zucker. Dann kann es eine Akut-Komplikation geben. Deshalb müssen Sie bei Krankheiten oder Verletzungen öfter den Blut-Zucker messen.

Sie bekommen weniger Akut-Komplikation,

- wenn Sie die Medikamente pünktlich nehmen
- wenn Sie die Regeln für das Essen einhalten
- wenn Sie den Blut-Zucker regelmäßig kontrollieren

Diese Akut-Komplikationen gibt es oft:

- Unter-Zuckerung
- Über-Zuckerung

Unter-Zuckerung

Unter-Zuckerung heißt: Es ist zu wenig Zucker im Blut. Man sagt dazu auch: Hypo-Glykämie.

Wie viel ist zu wenig? Ungefähr 60mg/dl oder noch weniger.

Wann kann eine Unter-Zuckerung passieren?

- wenn Sie die Medikamente nicht pünktlich genommen haben
- wenn Sie zu viel von den Medikamenten genommen haben
Zum Beispiel: wenn Sie zu viel Insulin gespritzt haben
- wenn Sie sich mehr als sonst bewegt haben
- wenn Sie weniger als sonst gegessen haben
- wenn Sie zu einer anderen Zeit als sonst gegessen haben
- wenn Sie Alkohol getrunken haben, ohne zu essen

Was passiert bei einer Unter-Zuckerung?

Wenn der Blut-Zucker niedrig ist, macht der Körper etwas dagegen: Er gibt mehr Hormone ins Blut.

Das kann wegen den Hormonen passieren:

- Die Haut ist blass.
- Man schwitzt.
- Das Herz klopft schnell. Oder: man hat das Gefühl, dass das Herz schnell klopft.
- Man zittert.
- Man fühlt sich unruhig.
- Man hat Angst.
- Man hat Hunger.

Das Gehirn braucht Glukose. Ohne Glukose kann es nicht gut arbeiten.

Das kann passieren, wenn das Gehirn zu wenig Glukose bekommt:

- Der Kopf tut weh.
- Man kann sich nicht konzentrieren.
- Man ist müde.
- Man sieht nicht wie sonst.
Zum Beispiel: Man sieht Sachen doppelt.
- Man ist durcheinander.

Diese Dinge sind ein Zeichen, dass der Blut-Zucker zu niedrig ist. Der Patient muss dann schnell etwas machen, damit der Blut-Zucker höher wird.

Wenn er das nicht macht, ist das sehr gefährlich.

Diese Dinge können passieren:

- Der Mensch bekommt einen Krampf-Anfall.
Das heißt: Die Muskeln ziehen sich plötzlich stark zusammen, ohne dass der Mensch das will.
- Der Mensch wird bewusstlos.
Das heißt: Er kippt um. Dabei kann er sich verletzen. Ein bewusstloser Mensch merkt nicht, was mit ihm passiert.

Manchmal passiert es sogar, dass ein Mensch wegen einer Unter-Zuckerung stirbt.

Wenn Sie schon lange Diabetes haben, gibt es die Zeichen für den niedrigen Blut-Zucker vielleicht nicht mehr. Sie haben plötzlich Krämpfe und werden bewusstlos.

Deshalb müssen Sie regelmäßig den Blut-Zucker messen.

Wie merkt man, dass ein Mensch eine Unter-Zuckerung hat?

- Der Mensch wirkt durcheinander und wie betrunken.
- Der Mensch macht Fehler.
- Der Mensch macht Sachen, die in der Situation nicht passen.

Was muss man bei einer Unter-Zuckerung machen?

Man kann Trauben-Zucker essen.

Trauben-Zucker geht besonders schnell ins Blut.

Wenn man keinen Trauben-Zucker hat, kann man auch:

- Limonade oder Obst-Saft mit viel Zucker trinken
- Gummi-Bären, Zucker oder Honig essen

Über-Zuckerung

Wenn zu viel Zucker im Blut ist, kann es auch Probleme geben:

Menschen mit Typ-1-Diabetes können eine **Keto-Azidose bekommen**. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes kommt das nur selten vor.

Azidose heißt: Über-Säuerung. Das bedeutet, dass im Blut zu viel Säure ist.

Eine Keto-Azidose kann passieren, wenn zu wenig Insulin im Körper ist.

Das kann zum Beispiel passieren,

- wenn der Mensch schwer krank ist oder Fieber hat
- wenn der Mensch eine Operation hatte
- wenn der Mensch sich verletzt hat

Wie merkt man, dass ein Mensch Keto-Azidose hat?

- Dem Menschen ist schlecht. Oft muss der Mensch auch erbrechen. Dadurch geht es ihm noch schlechter.
- Der Mensch atmet schnell und tief.
- Der Atem riecht stark. Ein bisschen wie ein sehr reifer Apfel.
- Der Mensch ist müde. Und er ist benommen. Das heißt: er kann nicht wie sonst reagieren.
- Der Mensch ist schwach. Denn die Muskeln bekommen nicht genug Energie.

Eine Keto-Azidose ist sehr gefährlich. Man muss auf jeden Fall sofort ins Krankenhaus!

Langzeit-Komplikationen

Langzeit-Komplikationen passieren, wenn der Blut-Zucker mehrere Jahre lang nicht gut eingestellt ist.

Dann ist oft zu viel Glukose im Blut. Die Glukose lagert sich in den feinen Blut-Gefäßen ab.

Deshalb werden die feinen Blut-Gefäße enger.

Der Druck in den Blut-Gefäßen wird höher: Man bekommt einen hohen Blut-Druck.

Wenn die Blut-Gefäße enger werden, kann das Blut nicht mehr so gut fließen. Dann können die Blut-Gefäße das Blut nicht mehr zu den Nerven bringen. Die Nerven können kaputt gehen.

Diese Langzeit-Komplikationen kann es geben:

- Nerven-Probleme
- Nieren-Probleme
- Augen-Probleme
- Herz-Probleme
- Haut-Probleme
- Zahn-Fleisch-Probleme

Wenn der Blut-Zucker gut eingestellt ist, werden die Komplikationen oft wieder besser.

Nerven-Probleme

Nerven sind Teile vom Körper. Die Nerven geben im Körper Informationen weiter. Die Probleme mit den Nerven heißen auch: Neuro-Pathie. Neuro bedeutet: Nerven. Pathie bedeutet: Krankheit.

Sehr viele Menschen mit Diabetes haben Nerven-Probleme. Eine Neuro-Pathie macht Probleme beim Fühlen und Bewegen.

Diese Probleme fangen bei den Zehen an. Später sind die Probleme im ganzen Fuß. Noch später im ganzen Bein.

Diese Probleme kann es geben:

- Es kribbelt in den Füßen. Dazu sagt man auch: Die Füße schlafen ein.
- Sie fühlen nicht, wenn jemand Ihre Füße anfasst. Dazu sagt man auch: die Füße sind taub.
- Sie fühlen nicht, ob das Wasser an Ihrem Fuß kalt oder heiß ist.
- Es tut nicht weh, wenn Sie eine Wunde am Fuß haben.
- Sie haben Schmerzen in den Beinen.

Diese Probleme sind schlimmer, wenn Sie im Bett liegen. Sie werden besser, wenn Sie gehen.

Oft wird die Form des Fußes anders. Manchmal kann man auch die Beine nicht so gut bewegen. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Ihre Beine Ihnen nicht gehören.

Menschen mit Diabetes bekommen leichter Wunden auf der Haut. Und die Wunden gehen oft langsamer wieder weg.

Aber bei einer Neuro-Pathie fühlen Sie es vielleicht nicht, wenn Sie eine Wunde am Fuß haben. Die Wunde kann sich entzünden. Die Entzündung wird langsam immer größer. Dazu sagt man: diabetischer Fuß.

Am Schluss muss man vielleicht sogar den Fuß amputieren. Oder das ganze Bein. Das heißt: Man schneidet den Fuß oder das Bein ab. Deswegen müssen Menschen mit Diabetes sehr gut auf Ihre Füße aufpassen. Sie müssen sie genau anschauen und immer gut pflegen.

Bei einer Neuro-Pathie kann es auch noch andere Probleme geben:

- Sie haben oft das Gefühl, dass Sie Wasser lassen müssen. Obwohl die Blase leer ist.
- Männer haben Probleme mit der Erektion. Das heißt: Der Penis wird nicht so leicht steif.
- Der Magen fühlt sich immer voll an.
- Das Herz schlägt zu schnell oder zu langsam. Oder das Herz hört immer wieder kurz auf zu schlagen.
- Sie schwitzen besonders viel.
- Sie können nachts nicht gut sehen.
- Sie merken nicht, wenn Sie weniger Zucker im Blut haben. Deshalb können Sie leichter einen Unter-Zucker bekommen.

Herz-Probleme

Menschen mit Diabetes bekommen öfter einen Herz-Infarkt. Herz-Infarkt heißt: Es fließt nicht mehr genug frisches Blut ins Herz. Deshalb gehen die Zellen vom Herz-Muskel kaputt.

Bei Diabetes sind oft auch die Nerven am Herz kaputt. Deshalb merken viele Menschen mit Diabetes den Herz-Infarkt nicht.

Wenn man nicht schnell etwas gegen den Herz-Infarkt macht, hört das Herz auf zu schlagen. Dann stirbt der Mensch.

Nieren-Probleme

Die Nieren sind Teile vom Körper. Sie holen Sachen aus dem Blut heraus, die schlecht für den Körper sind. Diese Sachen fließen dann mit dem Urin aus dem Körper heraus. Die Nieren machen also das Blut sauber.

Wenn man die Nieren-Probleme nicht stoppen kann, arbeiten die Nieren immer schlechter. Am Ende arbeiten sie gar nicht mehr. Dann muss man das Blut mit einer Maschine sauber machen. Das heißt: Nieren-Wäsche oder Dialyse.

Oder man muss eine Niere von einem anderen Menschen bekommen.
Das heißt: Nieren-Transplantation.

Augen-Probleme

Bestimmte Augen-Krankheiten gibt es bei Menschen mit Diabetes öfter als bei anderen Menschen. Diese Augen-Krankheiten sind:

- Grüner Star
- Grauer Star

Und es gibt eine Augen-Krankheit, die nur Menschen mit Diabetes bekommen.

Diese Krankheit heißt: diabetische Netz-Haut-Erkrankung. Man sagt dazu auch: diabetische Retino-Pathie.

Diabetische Netz-Haut-Erkrankung

Die Netz-Haut ist ein Teil vom Auge. Wenn der Blut-Zucker lange Zeit zu hoch ist, gibt es Probleme in der Netz-Haut.

Am Anfang merken Sie die Probleme vielleicht gar nicht. Nur der Augenarzt kann die Probleme sehen.

Später merken Sie diese Probleme:

- Sie sehen nicht scharf
- Sie können nicht gut lesen
- Sie sehen Farben nicht mehr so gut
- Sie sehen dunkle Punkte vor den Augen

Wenn man nichts gegen diese Probleme macht, können sie schlimmer werden. Sie sehen dann immer schlechter.

Manche Menschen mit Diabetes werden sogar blind.

Wenn man die Probleme früh genug merkt, kann man etwas gegen die Augen-Erkrankung machen:

- Man kann die Augen mit einem Laser behandeln. Dabei richtet man einen starken Licht-Strahl auf die Augen.
- Man kann ein Medikament in die Augen spritzen.

Zahnfleisch-Probleme

Wenn der Blut-Zucker nicht gut eingestellt ist, bekommt das Zahnfleisch nicht genug frisches Blut. Dann kann sich das Zahnfleisch leicht entzünden.

Wenn man nichts dagegen macht, kann der Knochen kaputt gehen. Dann werden die Zähne locker. Die Zähne können ausfallen.

Deshalb müssen Sie sich immer sehr gründlich die Zähne putzen.

Was kann ich machen, damit ich keine Komplikationen bekomme?

Wenn Sie den Blut-Zucker immer gut kontrollieren, bekommen sie weniger Komplikationen. Sie können dann genauso gesund leben wie Menschen ohne Diabetes.

Dafür müssen Sie

- regelmäßig zum Arzt gehen
- den Blut-Zucker selbst messen und kontrollieren
- auf Ihre Füße aufpassen

Und Sie müssen auf das Gewicht achten. Das heißt:

- sich gesund ernähren
- sich viel bewegen

Natürlich müssen Sie auch die Medikamente nehmen, die der Arzt Ihnen aufschreibt.

Regelmäßig zum Arzt gehen

Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie regelmäßig zum Arzt gehen.

Der Arzt untersucht, ob alles in Ordnung ist:

- Er misst den Blut-Zucker.
- Er kontrolliert, wie schwer Sie sind.
- Er misst den Blut-Druck.
- Er untersucht den Urin. Damit kann er herausfinden, ob Sie Probleme mit den Nieren haben.
- Er untersucht die Augen.

Den Blut-Zucker selbst messen

Wenn Sie zum Arzt gehen, misst der Arzt den Blut-Zucker. Aber das reicht nicht immer. Manche Menschen müssen den Blut-Zucker auch selbst regelmäßig messen. Wenn Sie den Blut-Zucker messen wollen, brauchen Sie drei Dinge:

- einen Test-Streifen
- ein Blut-Zucker-Messgerät
- eine Stech-Hilfe

Auf gesunde Füße achten

Es ist sehr wichtig, dass Sie auf Ihre Füße aufpassen. Dann bekommen Sie keinen diabetischen Fuß. Sie müssen aufpassen, dass Sie keine Wunden am Fuß bekommen.

Das müssen Sie machen:

- gute und bequeme Schuhe anziehen
- die Fußnägel vorsichtig schneiden oder feilen
- vor dem Baden mit einem Thermometer messen, ob das Wasser nicht zu heiß ist

- keine Wärm-Flasche und kein Heiz-Kissen an die Füße legen
- die Füße jeden Tag genau anschauen
- die Füße gut waschen und abtrocknen
- die Füße eincremen
am besten mit einer Creme mit Harn-Stoff
- jeden Tag frische Strümpfe oder Socken anziehen
- zum Arzt gehen, wenn Sie eine Wunde am Fuß haben

Sich gesund ernähren

Menschen mit Diabetes können die gleichen Dinge essen und trinken wie andere Menschen auch. Sie brauchen kein besonderes Essen und Trinken für Menschen mit Diabetes.

Aber es ist wichtig, dass Sie sich gesund ernähren. Das heißt: Der Körper bekommt die richtige Zahl von Kalorien und die richtigen Nähr-Stoffe.

In einer Patienten-Schulung können Sie lernen, wie Sie sich gesund ernähren können.

Alkohol

Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie beim Alkohol aufpassen:

Alkohol hat viel Zucker und viele Kalorien. Und wenn Sie Alkohol trinken, bekommen Sie Appetit. Dann essen Sie mehr. Deshalb bekommen Sie leichter Übergewicht, wenn Sie viel Alkohol trinken.

Durch den Zucker im Alkohol schüttet der Körper mehr Insulin ins Blut aus.

Sie können eine Unter-Zuckerung bekommen. Vor allem, wenn Sie zum Alkohol nichts gegessen haben.

Lebensmittel für Menschen mit Diabetes

Früher gab es für Menschen mit Diabetes besondere Lebensmittel. Diese Lebensmittel hatten oft viel Fett. Und sie hatten viele Kalorien. Außerdem waren sie teuer.

Heute weiß man, dass Menschen mit Diabetes diese Lebensmittel nicht brauchen.

Sich viel bewegen

Bewegung ist gut für den Körper. Für Menschen mit Diabetes ist Bewegung besonders wichtig:

- Sie nehmen ab.
- Sie nehmen nicht gleich wieder zu.
- Die Muskeln werden stärker.
- Der Blut-Druck wird niedriger.
- Die Blut-Fett-Werte werden niedriger.
- Sie bekommen nicht so leicht einen Herz-Infarkt.
- Bewegung ist gut gegen Stress.
- Die Knochen werden härter und gehen nicht so leicht kaputt.

Sich im Alltag mehr bewegen

Vielleicht haben Sie lange keinen Sport gemacht. Oder Sie haben wenig Zeit für den Sport. Dann hilft es am Anfang auch, wenn Sie sich im Alltag mehr bewegen.

Diese Dinge können Sie tun:

- Laufen oder Fahrrad fahren, nicht so oft mit dem Auto oder mit dem Bus fahren.
- Wenn Sie mit dem Bus fahren müssen: Steigen Sie eine Station früher aus und laufen Sie bis zum Ziel.
- Allein oder mit anderen spazieren gehen. Das geht auch in der Mittagspause.
- Treppen benutzen, nicht mit dem Aufzug oder mit der Roll-Treppe fahren.
- Auch anstrengende Hausarbeit und Gartenarbeit ist Bewegung!

Regelmäßig Sport machen

Regelmäßig heißt: am besten an 3 oder mehr Tagen in jeder Woche. Es ist gut, wenn Sie jeden Tag ungefähr eine Stunde Sport machen.

Aber auch wenn Sie nicht so viel schaffen:
Wenig Sport ist besser als kein Sport!

Wenn Sie lange keinen Sport gemacht haben, sollen Sie langsam anfangen. Und es ist wichtig, dass Sie einen Sport finden, der Ihnen Spaß macht.

Welcher Sport ist gut für Menschen mit Diabetes?

Es ist gut, wenn Sie Ausdauer-Sport und Kraft-Sport machen.

Ausdauer-Sport ist zum Beispiel:

- Laufen und schnelles Gehen
- Radfahren
- Schwimmen
- Ballspielen
- Tanzen

Kraft-Sport ist zum Beispiel

- Sport mit einem Gymnastik-Band
- Sport mit Gewichten
- Sport mit einem Gerät

Auf diese Dinge sollen alle Menschen mit Diabetes beim Sport achten

Vor dem Sport:

- Suchen Sie eine Sport-Art, die Ihnen Spaß macht. Nur dann werden Sie den Sport lange genug machen.
- Überlegen Sie: wollen Sie gerne in einer Gruppe Sport machen? Oder wollen Sie den Sport lieber alleine machen?
- Bevor Sie mit dem Sport anfangen, sollen Sie Ihren Arzt fragen.

Wenn Sie Langzeit-Komplikationen haben, dürfen Sie bestimmte Sport-Arten nicht machen.

Dann ist es vielleicht gut, wenn Sie in einer Sport-Gruppe für Menschen mit Diabetes mitmachen. Beim Behinderten-Sport-Verband können Sie eine Sport-Gruppe in Ihrer Nähe finden:

www.bsv-rlp.de

Beim Sport:

- Ziehen Sie gute Socken und Schuhe an.
- Schauen Sie vor und nach dem Sport Ihre Füße an: Gibt es Wunden oder rote Stellen an den Füßen?
- Trinken Sie beim Sport viel. Und essen Sie bei Ausdauer-Sport ungefähr jede Stunde etwas Kleines.
- Messen Sie immer wieder Ihren Blut-Zucker.
- Nehmen Sie Trauben-Zucker und Medikamente mit.
- Machen Sie eine Pause, wenn es Ihnen nicht gut geht.
Zum Beispiel: Wenn Ihnen schwindelig ist.
Oder: wenn Sie schlecht Luft bekommen.
- Es ist gut, wenn Sie mit einem anderen Menschen zusammen Sport machen.
Der andere kann helfen, wenn Sie eine Unter-Zuckerung haben.

Auf diese Dinge sollen Menschen beim Sport achten, die Insulin spritzen:

- Spritzen Sie vor dem Sport weniger Insulin als sonst. Wenn Sie zu viel spritzen, können Sie eine Unter-Zuckerung bekommen.
- Essen Sie ungefähr eine Stunde vor dem Sport.
- Manchmal kann man auch nach dem Sport eine Unter-Zuckerung bekommen. Deshalb müssen Sie vielleicht vor dem Schlafen mehr essen als sonst.
- Trinken Sie nach dem Sport keinen Alkohol. Wenn Sie Alkohol trinken, können Sie leichter eine Unter-Zuckerung bekommen.

Am Anfang wissen Sie nicht genau, wie viel Insulin Sie spritzen müssen. Und wie viel Sie essen müssen. Deshalb sollen Sie diese Dinge tun:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Machen Sie eine Patienten-Schulung.
- Messen Sie beim Sport öfter den Blut-Zucker.
- Schreiben Sie die Blut-Zucker-Werte auf. Dann können Sie herausfinden, wie viel Insulin Sie brauchen.

Welche Medikamente gibt es?

Medikamente helfen dabei, dass der Blut-Zucker genauso hoch ist wie bei gesunden Menschen. Diese Medikamente heißen: Anti-Diabetika.

Das bedeutet: gegen Diabetes.

Es gibt 2 verschiedene Arten von Anti-Diabetika:

- Tabletten
- Insulin

Tabletten

Die Tabletten machen, dass der Blut-Zucker niedriger wird. Die Tabletten sind nur für Menschen mit Typ-2-Diabetes. Eine Behandlung mit Tabletten macht man, wenn Bewegung und Diät nicht helfen.

Es gibt verschiedene Sorten von Tabletten:

- Sie wirken auf verschiedene Weise.
- Es dauert verschieden lang, bis sie wirken.
- Sie wirken verschieden lang.
- Man muss sie zu verschiedenen Zeiten und unterschiedlich oft nehmen.
- Von manchen Tabletten kann man eine Unter-Zuckerung bekommen.
- Manche Tabletten darf man in bestimmten Situationen nicht nehmen.
Zum Beispiel: In der Schwangerschaft oder wenn Sie operiert werden müssen. Oder wenn bestimmte Untersuchungen gemacht werden sollen.
- Manche Tabletten darf man nicht nehmen, wenn man bestimmte Krankheiten hat.

Tabletten können auch unangenehme Folgen haben. Diese unangenehmen Folgen heißen: Neben-Wirkungen. Zum Beispiel:

- Ihnen ist schlecht und Sie müssen erbrechen
- Sie haben Bauch-Schmerzen und Durchfall
- Sie haben mehr oder weniger Appetit
- Sie werden dicker oder dünner

Insulin

Menschen mit Typ-1-Diabetes brauchen immer Insulin.

Menschen mit Typ-2-Diabetes brauchen Insulin nur dann, wenn Tabletten allein nicht gegen den hohen Blut-Zucker helfen.

Und Menschen mit Typ-2-Diabetes brauchen in bestimmten Situationen Insulin:

- wenn Sie schwanger sind
- wenn Sie eine große Operation haben
- wenn Sie eine schwere Krankheit haben
- wenn sie Langzeit-Komplikationen haben

Insulin hilft gegen den hohen Blut-Zucker.

Aber man kann durch das Insulin eine Unter-Zuckerung bekommen. Deshalb muss man das richtige Insulin nehmen. Und man muss immer die richtige Menge Insulin nehmen.

Diese Arten von Insulin gibt es:

- **Normal-Insulin:** Es wirkt nach ungefähr einer halben Stunde und einige Stunden lang. Das Normal-Insulin spritzt man meistens vor dem Essen.
Dieses Insulin heißt auch: Mahlzeiten-Insulin.
- **Verzögerungs-Insulin:** Es wirkt erst nach ungefähr zwei Stunden und dann ungefähr einen Tag lang.
Dieses Insulin heißt auch: Depot-Insulin.

Es gibt auch **Insulin-Mischungen**. Das sind Mischungen aus Normal-Insulin und Verzögerungs-Insulin. Auf der Packung steht, wie viel von welchem Insulin in der Mischung ist.

Insulin-Spritze

Insulin muss man in das Fett unter der Haut spritzen. Man sagt auch: Man macht eine Injektion. Das macht man mit einem Insulin-Pen.

Insulin-Pen:

- Pen ist Englisch und bedeutet: Stift. Der Insulin-Pen sieht auch aus wie ein Stift.
- In den Pen legt man eine kleine Flasche mit Insulin. Diese Flasche heißt: Patrone.
- Man stellt auf dem Pen ein, wie viel Insulin man spritzen will.
- Man spritzt das Insulin in das Fett unter der Haut. Das ist ganz einfach.

Manche Menschen tragen aber auch eine **Insulin-Pumpe**.

Eine Insulin-Pumpe ist ein kleines Gerät, ungefähr so groß wie ein großes Handy. Man trägt sie zum Beispiel an einem Band um den Hals oder am Gürtel.

In der Pumpe ist eine Patrone mit Insulin. Man legt eine Nadel unter die Haut im Bauch. Von dieser Nadel geht ein kleiner Schlauch zur Pumpe.

Durch den Schlauch und die Nadel fließt das Insulin in das Fett unter der Haut. Man stellt auf der Pumpe ein, wie viel Insulin in das Fett unter der Haut fließen soll.

Manchmal braucht man mehr Insulin als sonst. Zum Beispiel beim Essen und beim Sport. Dann kann man das auf der Pumpe einstellen. So bekommt man immer genug Insulin.

Es ist am Anfang ein bisschen schwierig, mit der Pumpe umzugehen. Man muss es erst lernen.

Diabetes und die Seele

Diabetes kann für Sie Stress bedeuten. Und auch für Ihre Familie. Vielleicht werden Sie ängstlich und vorsichtig. Oder Sie haben oft zu nichts Lust und sind oft traurig.

Dann hilft es oft, wenn Sie mit anderen Menschen darüber sprechen. Und es ist gut, wenn Sie sich bewegen und Sport machen.

Vielleicht haben Sie aber auch eine Depression. Bei einer Depression ist die Seele krank.

Dann brauchen Sie Hilfe von Fachleuten.

Sie haben vielleicht eine Depression, wenn Sie längere Zeit

- nicht gut schlafen können
- keine Kraft für Sachen haben, die Sie früher gerne gemacht haben
- keinen Appetit haben
- über nichts lachen können
- daran denken, sich selbst zu töten

Dann müssen Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Oft kann eine Behandlung dabei helfen, dass die Depression besser wird.

Manchmal helfen auch Medikamente gegen Depressionen.

Es gibt viele Möglichkeiten, die Ihnen beim Leben mit Diabetes helfen. Zum Beispiel:

- Hilfe von Ärzten
- Patienten-Schulungen
- Selbsthilfe-Gruppen
- Hilfe von anderen Menschen

Hilfe von Ärzten

Zuerst gehen Menschen mit Diabetes zu ihrem Hausarzt. Der Hausarzt macht die ersten Untersuchungen.

Vielleicht sagt er, dass Sie zu einem Diabetologen gehen sollen. Ein Diabetologe ist ein Facharzt. Er hat eine spezielle Ausbildung für die Krankheit Diabetes.

Wenn Sie bestimmte Probleme mit dem Diabetes haben, schickt Ihr Arzt Sie auch zu anderen Ärzten.

Zum Beispiel: Zu einem Augenarzt. Oder zu einem Nierenarzt.

Patienten-Schulungen

Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie viel über Diabetes wissen. Denn Sie können selbst viel tun, damit Sie gut mit Diabetes leben können.

Deshalb sollen Sie unbedingt eine Patienten-Schulung machen. Und es ist gut, wenn auch Menschen in Ihrer Familie bei der Schulung mitmachen.

Selbsthilfe-Gruppen

Es ist gut, wenn Sie auch mit anderen Menschen über die Probleme mit dem Diabetes sprechen können.

Das können Sie in einer Selbsthilfe-Gruppe machen.

In einer Diabetes-Selbsthilfe-Gruppe treffen sich Menschen mit Diabetes oder Eltern von Kindern mit Diabetes.

Sie sprechen in der Gruppe über viele Dinge.
Zum Beispiel:

- Was muss ich über Diabetes wissen?
- Wie kann ich mit dem Diabetes leben?
- Welche Probleme habe ich mit dem Diabetes?
- Wer kann mir mit meinen Problemen helfen?
- Wie kann ich den Blut-Zucker kontrollieren?

In Rheinland-Pfalz gibt es vier Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Die Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle kennen die Selbsthilfe-Gruppen. Sie können Ihnen sagen, wo Sie eine Selbsthilfe-Gruppe in der Nähe finden.

Am Ende von diesem Heft finden Sie Adressen von Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz.

Wie können andere Menschen bei Diabetes helfen?

Es ist gut, wenn Sie einigen Menschen von dem Diabetes erzählen. Besonders, wenn Sie mit diesen Menschen viel zusammen sind. Sie können diesen Menschen den Diabetes erklären.

Und Sie können ihnen erklären, was bei einer Akut-Komplikation passiert. Dann können sie Ihnen bei einer Akut-Komplikation helfen. Zum Beispiel: Bei einer Unter-Zuckerung.

Eine Unter-Zuckerung passiert manchmal ganz plötzlich. Wenn Sie eine Unter-Zuckerung haben, sind Sie durcheinander. Oder Sie sind sogar bewusstlos. Sie können sich dann nicht selbst helfen.

Deshalb ist es wichtig, dass andere Menschen Ihnen helfen können. Sie können auf ein Papier schreiben,

- An was man merkt, dass Sie eine Unter-Zuckerung haben
- Wie andere Menschen bei einer Unter-Zuckerung helfen können

Das Papier können Sie anderen Menschen geben. Dann müssen die nicht alles auswendig wissen.

Wie können andere Menschen bei einer Unter-Zuckerung helfen?

Vielleicht können Sie wegen einer Unter-Zuckerung nicht mehr sitzen. Und Sie können nicht mehr schlucken. Vielleicht sind Sie sogar bewusstlos.

Dann muss sofort jemand den Notarzt anrufen.

Der Notarzt gibt eine Notfall-Spritze. In der Notfall-Spritze ist ein Hormon.

Das Hormon macht den Blut-Zucker höher. Das Hormon heißt: Glucagon. Oder der Notarzt spritzt dem Menschen Glukose in ein Blut-Gefäß. Dann wird der Blut-Zucker auch höher. Danach bringt der Notarzt den Patienten ins Krankenhaus.

Vielleicht verschreibt Ihr Arzt Ihnen eine Notfall-Spritze. Er kann einem anderen Menschen zeigen, wie er die Notfall-Spritze geben muss. Zum Beispiel: dem Partner. Dann kann der Partner auch eine Notfall-Spritze geben.

Menschen mit Diabetes unterwegs

Menschen mit Diabetes haben nicht mehr Unfälle als andere Menschen. Aber wenn Sie Anti-Diabetika nehmen, können Sie unterwegs eine Unter-Zuckerung haben. Das kann gefährlich sein.

Deshalb müssen Sie den Blut-Zucker messen, bevor Sie für längere Zeit aus dem Haus gehen. Oder bevor Sie mit dem Auto fahren.

Sie müssen immer Trauben-Zucker dabei haben. Denn Trauben-Zucker wirkt sehr schnell. Der Blut-Zucker wird schnell wieder normal.

Diabetiker-Ausweis

Nur wenige Menschen können eine Unter-Zuckerung erkennen. Deshalb ist es gut, wenn Sie einen Diabetiker-Ausweis dabei haben. In dem Diabetiker-Ausweis soll stehen:

- wie Sie heißen
- dass Sie Diabetes haben
- welches Medikament Sie nehmen
- wie man eine Unter-Zuckerung erkennt
- was man bei einer Unter-Zuckerung machen soll
- die Telefon-Nummer von Ihrem Arzt
- die Telefon-Nummer von der Familie oder von einem Freund

Hier können Sie einen Diabetiker-Ausweis herunterladen: <http://www.diabetikerausweis.de>

Dort gibt es den Ausweis auch in anderen Sprachen als Deutsch. Das kann gut sein, wenn Sie in ein anderes Land reisen.

Darf ich mit Diabetes verreisen?

Menschen mit Diabetes können verreisen. Aber wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie die Reise gut vorbereiten:

Wenn Sie eine weite Reise machen, ist die Uhrzeit am Urlaubsort anders als an Ihrem Wohnort.

Dadurch kann der Blut-Zucker durcheinander kommen. Dann können Sie eine Unter-Zuckerung bekommen.

Deshalb müssen Sie am Urlaubsort auch nachts den Blut-Zucker messen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt!

Was muss ich auf die Reise mitnehmen?

Sie müssen alles mitnehmen, was Sie wegen dem Diabetes brauchen. Zum Beispiel:

- Insulin oder Tabletten
- Stech-Hilfe
- Insulin-Pen
- Test-Streifen
- Messgerät und Batterien
- Trauben-Zucker
- Diabetiker-Ausweis

Auf was muss ich beim Packen aufpassen?

Sie müssen das Insulin in eine Tasche packen, in der es kühl bleibt.

Sie müssen die Verpackung von den Anti-Diabetika mitnehmen. Auf der Verpackung gibt es wichtige Informationen über die Anti-Diabetika.

Sie müssen auf jeden Fall genug Anti-Diabetika mitnehmen. Denn oft können Sie sie im Urlaub nicht kaufen.

Sie müssen alles bei sich haben. Zum Beispiel muss es im Flugzeug im Hand-Gepäck sein.

Sie brauchen ein Papier vom Arzt. Auf dem Papier steht, dass Sie die Medikamente brauchen. Das Papier heißt: Ärztliche Bescheinigung. Dann können Sie Spritzen im Flugzeug mitnehmen.

Manchmal geht im Urlaub ein Koffer oder eine Tasche verloren. Dann ist es gut, wenn in einer anderen Tasche auch noch einmal alle Dinge sind.

Sexualität, Partnerschaft und Elternschaft

Viele Menschen mit Diabetes haben Probleme mit der Sexualität. Männer und auch Frauen.

Viele Männer mit Diabetes haben Probleme mit der Erektion. Das heißt: der Penis wird nicht so leicht steif. Oder: Er bleibt nicht lange genug steif.

Das kommt seltener vor,

- wenn der Blut-Zucker kontrolliert ist
- wenn beide Partner zusammen glücklich sind
- wenn der Mann insgesamt zufrieden ist

Das Problem kommt besonders oft vor,

- wenn der Mann schon lange Diabetes hat
- wenn der Mann Medikamente gegen hohen Blut-Druck nimmt
- wenn der Mann Alkohol getrunken hat
- wenn der Mann Drogen genommen hat

Was kann man gegen das Problem mit der Erektion tun?

Es gibt Medikamente gegen dieses Problem. Besonders bekannt ist das Medikament Viagra. Diese Medikamente können Sie auch nehmen, wenn Sie Diabetes haben.

Es gibt auch noch andere Möglichkeiten. Zum Beispiel:

- eine Spritze in den Penis
- ein Zäpfchen, das man in den Penis gibt
- eine Pumpe
Durch die Pumpe kommt mehr Blut in den Penis.

Auch viele Frauen mit Diabetes haben Probleme mit der Sexualität. Frauen mit Diabetes können diese Probleme haben:

- Probleme mit der Blase
- eine trockene Scheide
- eine Pilz-Infektion in der Scheide

Dann ist der Sex nicht so schön für die Frau. Und Frauen, die schon lange Diabetes haben, spüren vielleicht beim Sex nicht so viel wie früher.

Die Probleme kommen seltener vor,

- wenn der Blut-Zucker kontrolliert ist
- wenn beide Partner zusammen glücklich sind
- wenn die Frau insgesamt zufrieden ist

Was kann man gegen die Probleme tun?

- Es gibt Mittel gegen eine trockene Scheide.
- Es gibt Medikamente, die vielleicht helfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!

Können Frauen mit Diabetes Kinder bekommen?

Frauen mit Diabetes können Kinder bekommen. Wenn der Blut-Zucker gut eingestellt ist, können Sie leichter schwanger werden.

In der Schwangerschaft ändert sich der Diabetes:

Bei Typ-1-Diabetes passiert am Anfang der Schwangerschaft leichter eine Unter-Zuckerung.

Später in der Schwangerschaft braucht eine Frau mit Diabetes meistens mehr Insulin als vorher.

Nach der Geburt braucht die Frau plötzlich wieder viel weniger Insulin. Deswegen muss die Frau oft den Blut-Zucker messen und die richtige Menge Insulin spritzen.

Was bedeutet der Diabetes für mein Kind?

Die Schwangerschaft ist meistens ganz normal. Aber manchmal wächst das Kind sehr stark, vor allem der Bauch, die Brust und die Schultern. Das passiert vor allem, wenn der Blut-Zucker nicht gut eingestellt ist.

Was soll ich tun, wenn ich Diabetes habe und schwanger bin?

- Suchen Sie sich Ärzte, die sich mit Schwangerschaft und mit Diabetes auskennen. Und gehen sie regelmäßig zu den Untersuchungen.
- Suchen Sie für die Geburt ein Krankenhaus mit einem Kinder-Krankenhaus.
- Achten Sie genau darauf, was Sie essen. Und achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel an Gewicht zunehmen.
- Rauchen Sie nicht und trinken Sie keinen Alkohol.
- Bewegen Sie sich genug. Zum Beispiel: Gehen Sie spazieren oder machen Sie Gymnastik.
- Stillen Sie Ihr Kind gleich nach der Geburt.

Schwangerschafts-Diabetes

Manche Frauen haben Diabetes nur in der Schwangerschaft. Dieser Diabetes heißt: Schwangerschafts-Diabetes.

Nach der Schwangerschaft ist der Diabetes vorbei. Die Frau muss dann kein Insulin mehr nehmen.

Aber viele Frauen bekommen nach einem Schwangerschafts-Diabetes einen Typ-2-Diabetes. Deswegen sollen Sie sich auch nach der Geburt richtig ernähren und genug bewegen.

Kinder mit Diabetes

Kinder mit Diabetes sind ganz normale Kinder! Sie brauchen die gleichen Dinge, die andere Kinder auch brauchen.

Sie wollen spielen, lernen, mit anderen Kindern zusammen sein und Spaß haben.

Kinder haben meistens Typ-1-Diabetes.

Manchmal ist das Leben für Kinder mit Diabetes nicht einfach:

- Sie müssen immer wieder den Blut-Zucker messen.
- Kinder mit Typ-1-Diabetes müssen Insulin spritzen.
- Sie müssen deswegen oft mit dem Spielen aufhören.
- Sie dürfen von manchen Dingen nicht so viel essen.
- Sie schämen sich vielleicht wegen dem Diabetes.

Eltern sind nicht schuld, wenn ihr Kind Diabetes hat.

Aber sie können dem Kind viel helfen.
Dann wird das Leben mit dem Diabetes einfacher.

Die Eltern sollen

- mit dem Kind über den Diabetes sprechen
- mit anderen Menschen über den Diabetes sprechen
- mit dem Kind über seine Gefühle sprechen
- dem Kind helfen, wenn es Hilfe braucht
- dem Kind helfen, Dinge allein zu tun
- eine Selbsthilfe-Gruppe besuchen

Kinder mit Diabetes in Kita und Schule

Kinder mit Diabetes können ganz normal mit anderen Kindern in die Kita gehen. Und in die Schule.

Und sie können bei allen Sachen mitmachen.

Aber die Eltern sollen der Erzieherin oder Lehrerin von dem Diabetes erzählen.

Das müssen die Eltern mit der Lehrerin besprechen:

- Das Kind darf im Unterricht etwas essen.
- Das Kind darf im Unterricht den Blut-Zucker messen und Insulin spritzen.
- Vielleicht muss die Lehrerin das Kind an das Essen erinnern.
- Vielleicht muss die Lehrerin das Kind an das Messen und Spritzen erinnern.

Die Eltern müssen der Erzieherin oder der Lehrerin erklären, was eine Unter-Zuckerung ist. Das müssen Sie sagen:

- was bei einer Unter-Zuckerung passiert
- wie man eine Unter-Zuckerung erkennt
- was sie tun müssen, wenn das Kind eine Unter-Zuckerung hat
- dass das Kind bei einer Unter-Zuckerung nicht alleine nach Hause gehen darf

Die anderen Schüler erschrecken vielleicht, wenn Ihr Kind eine Unter-Zuckerung hat.

Deshalb muss man auch ihnen die Krankheit erklären. Manchmal vergisst ein Kind etwas zu Hause. Oder es braucht einmal mehr Insulin oder mehr Essen.

Deshalb ist es gut, wenn manche Sachen immer in der Schule sind:

- Test-Streifen für das Messgerät
- Ein Ersatz-Pen für die Insulin-Pumpe
- Trauben-Zucker

Darf mein Kind beim Sport in der Schule mitmachen?

Beim Sport kann ihr Kind mit anderen Kindern zusammen Spaß haben. Und Sport ist gesund.

Deshalb sollen Kinder mit Diabetes beim Sport mitmachen.

Das ist wichtig:

- Das Kind soll mehr Essen dabei haben, wenn es Sport-Unterricht hat.
- Das Kind darf mit dem Sport aufhören, wenn es ihm nicht gut geht.
- Die Lehrerin soll beim Sport auf das Kind achten.
- Wenn das Kind eine Unter-Zuckerung hat, muss die Lehrerin etwas tun.

Ältere Menschen mit Diabetes

Viele Menschen bekommen Typ-2-Diabetes, wenn Sie schon älter sind. Von allen Menschen mit Diabetes ist ungefähr die Hälfte über 65 Jahre alt.

Sie brauchen genauso Behandlung und Hilfen wie jüngere Menschen mit Diabetes.

Aber auf bestimmte Dinge muss man besonders achten:

Essen und Trinken:

Es ist wichtig, dass Sie genug von allen Nähr-Stoffen bekommen. Deshalb müssen Sie regelmäßig essen.

Ältere Menschen merken oft nicht, wenn sie Durst haben. Deshalb müssen Sie auch trinken, wenn Sie keinen Durst merken. Es ist gut, wenn Sie sich immer genug Trinken hinstellen.

Viele ältere Menschen mit Diabetes bekommen eine Zahnfleisch-Entzündung. Dann tut das Essen vielleicht weh, und Sie essen weniger. Deshalb müssen Sie immer regelmäßig zum Zahnarzt gehen.

Ältere Menschen können sich manchmal Dinge nicht so gut merken. Dann brauchen Sie Hilfe, damit Sie die Medikamente nicht vergessen. Und damit Sie nicht vergessen zu essen und zu trinken.

Bewegung:

Ältere Menschen mit Diabetes fallen öfter hin als andere Menschen.

Deshalb ist es gut, wenn Sie Bewegungs-Übungen machen. Mit diesen Übungen bekommen Sie mehr Kraft und ein besseres Gleichgewicht. Dann fallen Sie nicht so oft hin.

Vielleicht ist es auch gut, wenn Sie einen Rollator bekommen.

Ältere Menschen mit Diabetes können sich oft nicht mehr so gut bücken. Dann brauchen Sie jemanden, der ihnen die Füße pflegt. Das bezahlt oft die Krankenkasse.

Probleme durch Langzeit-Komplikationen:

Ältere Menschen mit Diabetes haben oft Harn-Inkontinenz. Das heißt: Sie machen sich in die Hose.

Mit Übungen können Sie vielleicht lernen, dass Sie die volle Blase wieder merken.

Ausbildung und Beruf

Wenn Sie Diabetes haben, können Sie arbeiten gehen wie andere Menschen auch.

Und Sie können fast alle Berufe machen. Bei manchen Arbeiten kann aber eine Unter-Zuckerung für Sie gefährlich sein. Deshalb sind manche Arbeiten nicht so gut, wenn Sie manchmal eine Unter-Zuckerung haben.

Zum Beispiel:

- Arbeiten, bei denen Sie zu verschiedenen Zeiten essen und schlafen müssen.
- Arbeiten, bei denen eine gute Ernährung schwierig ist.
- Und manche Arbeiten können Sie nicht machen, wenn Sie Anti-Diabetika nehmen.
Zum Beispiel: Pilot und Zugführer

Muss ich meinem Arbeitgeber von dem Diabetes erzählen?

Wenn Sie sich bewerben, müssen Sie nicht von dem Diabetes erzählen.

Wenn Sie sich bei einem Arbeitgeber vorstellen:

Sie sollen von dem Diabetes erzählen, wenn Ihnen bei einer Unter-Zuckerung bei der Arbeit etwas passieren kann. Oder wenn den Kollegen etwas passieren kann.

Wenn der Arbeitgeber fragt, ob Sie Krankheiten haben:

Sie müssen antworten, wenn Sie wegen dem Diabetes die Arbeit nicht machen können. Sie müssen nicht sagen, dass Sie Diabetes haben. Aber Sie müssen sagen, welche Arbeiten Sie nicht machen können.

Was ist, wenn ich einen Schwerbehinderten-Ausweis habe?

Wenn Sie durch den Ausweis Vorteile haben wollen, müssen Sie dem Arbeitgeber von dem Diabetes erzählen.

Soll ich den Kollegen von dem Diabetes erzählen?

Es ist gut, wenn Sie Kollegen von dem Diabetes erzählen: Dann können die Kollegen helfen, wenn Sie eine Unter-Zuckerung haben.

Was ist, wenn ich wegen dem Diabetes nicht mehr in meinem Beruf arbeiten kann?

Manche Menschen bekommen Diabetes, wenn sie schon arbeiten. Dann sollen Sie von dem Diabetes erzählen, wenn Ihnen bei einer Unter-Zuckerung bei der Arbeit etwas passieren kann. Oder wenn den Kollegen etwas passieren kann.

Vielleicht können Sie dann einen anderen Arbeitsplatz in der Firma bekommen.

Manche Berufe dürfen Sie mit Diabetes nicht mehr machen. Dann können Sie eine Rehabilitation machen.

Das heißt: Sie bekommen Hilfe, damit Sie genauso gut leben können wie vor dem Diabetes.

Die Kurzform von Rehabilitation ist Reha.

Die Reha machen Sie in einer Reha-Klinik. In der Reha-Klinik können Sie herausfinden, in welchem Beruf Sie arbeiten können.

Das bezahlt meistens die Renten-Versicherung.

Danach können sie eine berufliche Reha machen. Das ist zum Beispiel eine Umschulung. Bei einer Umschulung lernen Sie einen neuen Beruf.

Sie müssen einen Antrag bei Ihrer Renten-Versicherung stellen.

Schwerbehinderten-Ausweis

Es gibt einen Ausweis für Menschen, für die das Leben wegen einer Krankheit oder wegen einer Behinderung schwierig ist. Dieser Ausweis heißt: Schwerbehinderten-Ausweis.

Menschen mit Diabetes können einen Schwerbehinderten-Ausweis bekommen, wenn sie

- oft den Blut-Zucker messen müssen
- oft Insulin spritzen müssen
- oft eine Unter-Zuckerung haben

Sie müssen einen Antrag beim Versorgungs-Amt stellen. Wenn Sie einen Schwerbehinderten-Ausweis haben, können Sie bestimmte Vorteile haben.

Zum Beispiel:

- Sie müssen weniger Steuern zahlen.
- Sie haben mehr Urlaub.
- Der Arbeitgeber kann nicht so leicht kündigen.
- Sie müssen im Museum oder im Kino weniger bezahlen.

Wer hilft mir beim Antrag für einen Ausweis?

Integrations-Fachdienste beraten und helfen Menschen mit Behinderung. Dort bekommen Sie auch Hilfe beim Antrag.

In Rheinland-Pfalz gibt es viele Integrations-Fachdienste.

Hier finden Sie Adressen:

<https://www.integrationsaemter.de>

Selbsthilfe-Kontaktstellen in Rheinland-Pfalz

KISS Mainz

**Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfe Mainz**

0 61 31/21 07 72

www.kiss-mainz.de

info@kiss-mainz.de

Zuständig für: Stadt Mainz, Landkreis Mainz-Bingen, Stadt und Landkreis Bad Kreuznach, Stadt Worms und Landkreis Alzey-Worms, Stadt und Landkreis Kaiserslautern Rhein-Hunsrück-Kreis, Donnersbergkreis, Stadt Frankenthal

Außenstelle **Bad Kreuznach:**

06 71 / 9 20 04 16

kiss-badkreuznach@die-muehle.net

WeKISS

Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

0 26 63 / 25 40

www.wekiss.de

info@wekiss.de

Zuständig für:

Landkreis Ahrweiler, Landkreis Altenkirchen,
Landkreis Mayen-Koblenz, Landkreis Neuwied,
Landkreis Rhein-Lahn, Westerwaldkreis und
Stadt Koblenz

KISS Pfalz

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pfalz

0 63 23 / 98 99 24

www.kiss-pfalz.de

info@kiss-pfalz.de

Zuständig für:

Landkreis Bad Dürkheim, Landkreis
Germersheim, Landkreis südliche Weinstraße,
Landkreis Südwestpfalz, Rhein-Pfalz-Kreis,
Städte Landau, Ludwigshafen, Neustadt,
Pirmasens, Speyer, Zweibrücken

Außenstellen:

Pirmasens: 0 63 31 / 80 93 33

Ludwigshafen: 06 21 / 5 90 97 11

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

06 51 / 14 11 80

www.sekis-trier.de

kontakt@sekis-trier.de

Zuständig für:

Stadt Trier, Landkreis Trier-Saarburg, Landkreis
Bitburg-Prüm, Landkreis Bernkastel-Wittlich,
Landkreis Vulkaneifel, Landkreis Cochem-Zell,
Landkreis Birkenfeld, Landkreis Kusel

**Selbsthilfe-Unterstützerstelle Nekis
Neuwied**

0 26 31 / 80 37 97

www.nekis.de

Zuständig für:

Stadt und Landkreis Neuwied

Landesarbeitsgemeinschaft LAG KISS RLP

06 51 / 14 11 80

www.selbsthilfe-rlp.de

Telefon-Seelsorge

Abschließend hier noch die Nummer der
Telefon-Seelsorge.

An allen Tagen, rund um die Uhr gibt es hier
Menschen, mit denen Sie sprechen können.

Ihr Anruf ist kostenlos.

Die Nummer lautet:

08 00 / 111 0 222

Arzt- oder Therapeutenfinder:

Beim Gesundheits-Informations-Dienst der Kassenärztlichen Vereinigung können Sie nach einer Arzt- und Therapeutenliste fragen.

Die Nummer lautet:

02 61 / 39 00 24 00

**Wir wünschen Ihnen von
Herzen eine baldige Besserung!**



Raum für eigene Notizen

Raum für eigene Notizen

Raum für eigene Notizen

Unterstützt durch:



