AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

4/2026



Für gesunde Bettruhe

Blutzucker zu hoch oder zu niedrig, Sorgen, zu wenig Aktivität am Tag – unruhiger Schlaf hat viele Gründe. Es gibt aber mehr Auswege als nur Schäfchen zu zählen.

Ihre AOK Bayern.

Werte lieber **wie gewohnt** messen

Sogenannte Smartwatches liefern keine verlässlichen Blutzuckerwerte. Das ergab ein Test, der die Mini-Computer unter die Lupe nahm (nicht zu verwechseln mit Glukosesensoren oder den dazugehörigen Apps). Der Blutzucker kann weiterhin nur direkt im Blut exakt bestimmt werden.

Klug einkaufen bei Übergewicht

Gesunde und günstige Lebensmittel im Supermarkt erkennen und die Tricks der Ernährungsindustrie durchschauen – dabei unterstützt Sie ein interaktiver, unterhaltsam gestalteter Online-Ratgeber der AOK: **→ aok.de/magazin > Suche: Scrolly-Ratgeber Übergewicht**



Endlich wieder gut schlafen

Diabetesbetroffene haben oft unruhige Nächte. Wichtig ist der enge Austausch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Doch auch Sie können viel tun.

Gut zu schlafen, ist wichtig. In der Nacht erholen sich Körper und Geist. Zudem laufen essenzielle Stoffwechsel- sowie Reparaturprozesse ab: Erlerntes und Erinnertes verfestigt sich, die Psyche erholt sich von Stressmomenten, Körperzellen regenerieren und das Immunsystem wird gestärkt.

Vorsicht: erhöhter Blutzuckerspiegel

Leider sind Schlafstörungen bei Menschen mit Diabetes verbreitet. Sie sollten behandelt werden, da sie sich auf den Verlauf einer Diabeteserkrankung negativ auswirken können. So führt Schlafmangel unter anderem zu erhöhten Blutzuckerspiegeln und Entzündungswerten. Wer dauerhaft unter Schlafstörungen leidet, hat zudem ein zusätzlich erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Depressionen.

Mögliche Gründe

Wenn Sie sich morgens abgeschlagen fühlen, müde sind und Kopfschmerzen haben, kann es sein, dass Sie in der Nacht eine Über- oder Unterzuckerung im Blut hatten. Etwas, was Sie im Schlaf nicht unbedingt mitbekommen. Einige Diabetesmedikamente, Nervenschmerzen oder nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe) können ebenfalls eine Rolle spielen. Sprechen Sie auf jeden Fall Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an. Diese werden Sie genau untersuchen und wegen möglicher Schwankungen eventuell bitten, wenn Sie nachts wach werden, dann den Blutzucker öfters zu messen. So lässt sich herausfinden, ob dieser vielleicht zu hoch oder zu niedrig ist. Gegebenenfalls wird Ihre Medikation angepasst.

Titel: iStock.com/Drazen Zigic

Wenn Sie nachts wach sind

Gesunder Schlaf verläuft in Phasen. Er lässt sich nicht erzwingen. Wer nachts nicht schlafen kann, sollte nicht im Bett bleiben, sondern lieber aufstehen und zum Beispiel ein Buch lesen, stricken, häkeln oder eine Tasse Tee trinken. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn die Müdigkeit einsetzt. Schauen Sie nicht auf die Uhr! Falls Sie grübeln, sagen Sie laut oder in Gedanken „Halt!“ oder „Stopp!“. Denken Sie an etwas Schönes und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Versuchen Sie, möglichst langsam und bewusst in den Bauch ein- und auszuatmen.

Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

In Drogerien oder online gibt es häufig Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin zu kaufen, die einen besseren Schlaf versprechen. Solche Präparate brauchen keine Zulassung und werden nur stichprobenhaft geprüft. Laut medizinischer Leitlinien werden sie daher als kritisch eingeschätzt, da die Produktsicherheit (hinsichtlich der Konzentration oder der genauen Zusammensetzung) begrenzt ist. Wer dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte zumindest ärztliche Rücksprache halten. In Deutschland können Melatoninpräparate für die Kurzzeitbehandlung an Patientinnen und Patienten ab 55 Jahren ärztlich verschrieben werden.



Fotos: iStock.com/FreshSplash (2)/elenaleonova



Tipps zur Verbesserung des Schlafs

Werden Sie selbst aktiv und schaffen Sie sich eine schlaffördernde Umgebung. So können Sie zur Ruhe kommen:

- Wer feste Tagesstrukturen hat und immer zur gleichen Zeit aufsteht und zu Bett geht, stärkt seinen **Schlaf-Wach-Rhythmus.**
- **Halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig.**
- **Vermeiden Sie elektronische Geräte im Bett.** Müssen Sie am Handy erreichbar sein, schalten Sie es auf **Nachtmodus**.
- Auch **Abendroutinen** helfen: etwa nicht zu schwer und spät essen. Statt Kaffee, Cola oder Alkohol lieber Kräutertee trinken.
- **Bewegungsmeditationen** wie Tai-Chi, Yoga oder Qigong haben sich als nützlich erwiesen.
- **Autogenes Training,** ruhige Musik, ein warmes Vollbad oder ein Fußbad mit Lavendelöl entspannen.
- Gleiches gilt für **Schlafpodcasts** und Hörbücher ohne aufregenden Inhalt.
- Wer tagsüber körperlich aktiv war, schläft in der Regel besser. Machen Sie **Spaziergänge, Sport** je nach Belastbarkeit oder drehen Sie abends eine Runde um den Block.

WEBTIPPS

Mehr zum Thema Schlaf im Onlinemagazin der AOK:
→ aok.de/magazin > Suche: 10 Gründe, warum erholsamer Schlaf wichtig ist

AOK-Gesundheitskurse finden Sie hier: **→ aok.de/kurse**

Qigong-Videos der AOK auf Youtube:
→ youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal > Suche: Qigong

Gesunde Füße, entspannt leben



Wussten Sie, dass rund 30 von 100 Menschen mit Diabetes im Laufe ihrer Erkrankung einen diabetischen Fuß bekommen? Die damit einhergehenden Nervenschädigungen, Wunden und Entzündungen können Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität stark einschränken.

Was steckt dahinter?

Das sogenannte diabetische Fußsyndrom entsteht oft, wenn über Jahre der Blutzuckerspiegel erhöht war und nicht richtig behandelt wurde. Das schädigt die Nerven und Blutgefäße der Füße. Wunden können schlechter heilen und sich infizieren. Unter Umständen wird im schlimmsten Fall eine Fußamputation nötig.

Soweit muss es aber nicht kommen. Im Rahmen von AOK-Curaplan, dem strukturierten Behandlungsprogramm, werden unter anderem auch Ihre Füße regelmäßig sowie gründlich untersucht. Außerdem werden Sie dazu beraten, wie Sie Ihren Diabetes positiv beeinflussen können, etwa durch eine ausgewogene, mediterrane Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine passende Diabetesbehandlung.

Ihren Füßen Liebe schenken

Es gibt ein paar sinnvolle Routinen, um Ihre Füße zu schützen. Widmen Sie ihnen viel Aufmerksamkeit – so senken Sie Ihr Risiko für Fußprobleme:

Tägliche Wellness-Auszeit für die Füße:

Inspizieren Sie Ihre Füße nach Blasen, Rötungen, Rissen oder Wunden. Baden Sie diese maximal drei bis fünf Minuten in lauwarmem Wasser. Trocknen Sie sie gründlich auch in den Zehenzwischenräumen. Cremen Sie sie sorgfältig mit harnstoffhaltiger Creme ein, aber nicht zwischen den Zehen.

Den Füßen nur gutes und geeignetes Schuhwerk bieten:

Dies vermeidet Fehlbelastungen und Druckstellen. Laufen Sie bei vermindertem Schmerzempfinden nicht barfuß oder mit offenen Sandalen, in die leicht Steinchen hineingeraten können.

Sorgfältige Fußpflege:

Nägel kurzhalten (gerade feilen und die Kanten abrunden mit einer Feile ohne Spitze), Hornhaut entfernen (nur mit Bimsstein, nicht mit einem Hornhauthobel). Bei Bedarf wird Ihr Arzt, Ihre Ärztin Ihnen eine medizinische Fußpflege verschreiben.

Saubere Wäsche:

Wechseln Sie täglich Ihre faltenfreien Strümpfe.

WEBTIPPS

Im Online-Coach Diabetes der AOK finden Sie mehr Infos zum diabetischen Fußsyndrom und wie Sie sich davor schützen: **→ diabetes.aok.de**

Weiteres zur Vermeidung und Behandlung des diabetischen Fußes: **→ aok.de/magazin > Suche: Ein diabetisches Fußsyndrom rechtzeitig erkennen**

Foto: iStock.com/invizbk; Illustration: AOK

26.0006_4

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Diabetes*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Dr. Johanna Heuveling; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. 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.

4/2026/30.11.2026

Eine gute Entscheidung

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

AOK-Curaplan