



Kleine Verletzungen im Urlaub nicht unterschätzen – Warum Sonnenbrand, Schnittwunden und Verbrennungen bei Diabetes den Stoffwechsel belasten können

Ein Sonnenbrand nach einem Strandtag, ein kleiner Schnitt am Fuß oder eine Verbrennung am Campingkocher wirken im Urlaub oft harmlos. Für Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 können solche Verletzungen jedoch den Glukosestoffwechsel beeinflussen und das Risiko für Infektionen erhöhen. Besonders aufmerksam sollten Menschen mit einer diabetischen Neuropathie sein, da sie Verletzungen an den Füßen häufig erst spät bemerken. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe gibt Tipps für einen sicheren Urlaub.

Kleine Verletzungen bedeuten für den Körper Stress. Er schüttet Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus, die den Glukosespiegel ansteigen lassen können. Gleichzeitig können Entzündungen und Schmerzen die Wirkung des Insulins vorübergehend verändern. „Viele Menschen mit insulinbehandeltem Diabetes denken bei einem Sonnenbrand oder einer Schnittwunde zunächst nicht an mögliche Folgen für den Stoffwechsel. Doch Schmerzen und Entzündungen können den Glukosespiegel beeinflussen. Deshalb sollten Betroffene in solchen Situationen häufiger messen und Wunden gut beobachten“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe aus Bad Mergentheim.

Sonnenbrand ist mehr als ein Hautproblem

Wer sich im Urlaub einen Sonnenbrand zuzieht, belastet nicht nur die Haut. Schmerzen, Entzündungen und Flüssigkeitsverlust können sich ebenfalls auf den Glukosestoffwechsel auswirken. Bei ausgeprägtem Sonnenbrand können zudem Beschwerden wie Erschöpfung oder Fieber auftreten. Menschen mit Diabetes tun daher gut daran, ausreichend zu trinken, die Sonne in der Mittagshitze zu meiden und Sonnenschutz konsequent anzuwenden.

Schnittwunden und Verbrennungen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Ob beim Obstschneiden, Grillen oder Kochen auf dem Campingplatz – kleine Schnittverletzungen wirken mitunter zunächst harmlos. Bei Menschen mit Diabetes können Wunden jedoch langsamer heilen und sich leichter infizieren. „Eine kleine Schnitt- oder Brandverletzung sollte desinfiziert und in den folgenden Tagen kontrolliert werden. Nehmen Rötung, Schwellung oder Schmerzen zu oder tritt Fieber auf, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden“, so Haak.

Barfuß am Strand? Bei Neuropathie besser nicht

Besondere Vorsicht gilt für Menschen mit einer diabetischen Neuropathie. Durch das verminderte Schmerzempfinden bleiben Verletzungen häufig unbemerkt. Ein Seeigelstachel, eine Muschel oder eine Glasscherbe können sich in den Fuß bohren, ohne dass Betroffene dies sofort bemerken. Bleiben Fremdkörper in der Haut, können Entzündungen entstehen. „Wer eine diabetische Neuropathie hat, läuft am Strand oder auf Felsen idealerweise nicht barfuß. Ein kleiner Fremdkörper im Fuß kann sich unbemerkt zu einer ernsthaften Infektion entwickeln“, erklärt Haak. Deshalb die Füße im Urlaub täglich kontrollieren – insbesondere nach Strandbesuchen oder Wanderungen.

Schmerzmittel: bei CGM-Systemen auf mögliche Messabweichungen achten

Nach einer Verletzung greifen viele Menschen zu Schmerzmitteln. Paracetamol verändert den Glukosestoffwechsel zwar in der Regel nicht. Bei einzelnen CGM-Systemen können unter Paracetamol-Einnahme aber Messabweichungen auftreten. „Wer nach einer Verletzung Paracetamol einnimmt und ein CGM-System nutzt, sollte die produktspezifischen Herstellerangaben beachten und bei unplausiblen Werten zusätzlich blutig messen“, rät Haak.

Urlaub entspannt genießen

Mit etwas Aufmerksamkeit lassen sich viele Probleme vermeiden. Dazu gehört, Verletzungen möglichst vorzubeugen, Wunden frühzeitig zu versorgen und den Gluko-

sespiegel bei Schmerzen, Entzündungen oder Hitze häufiger zu kontrollieren. „Wer auch kleine Verletzungen ernst nimmt und bei Veränderungen des Stoffwechsels rechtzeitig reagiert, schafft gute Voraussetzungen, den Urlaub sicher und möglichst sorgenfrei zu genießen“, sagt Haak. Zudem tragen stabil eingestellte Glukosewerte dazu bei, Infektionsrisiken zu verringern und die Wundheilung zu unterstützen.

Weitere Informationen rund um das Thema Reisen mit Diabetes finden Interessierte hier:

<https://www.diabetesde.org/reisen-menschen-diabetes>



<https://www.diabetesde.org/ueber-diabetes/diabetes-dolmetscher>



Quelle: diabetesDE

Jede fünfte Person in Deutschland weist Zeichen einer chronischen Venenerkrankung auf

Mit steigenden Temperaturen klagen viele Menschen über schwere, müde oder geschwollene Beine. Was häufig als lästige Begleiterscheinung des Sommers wahrgenommen wird, kann für Menschen mit Venenerkrankungen zur Belastung werden. Beinschwellungen sollten nicht grundsätzlich als typische Sommerbeschwerden abgetan werden. Sie können ein Hinweis auf eine lebensgefährliche Thrombose, Erkrankungen des Herzens oder der Nieren sein. Wenn ein Bein schwillt, ist das ein Warnsignal, tritt die Schwellung nur an einem Bein auf, gilt das als klares Warnsignal. Dabei könnte es sich um eine Beinvenenthrombose handeln, die rasch gefäßmedizinisch abgeklärt werden sollte. Besonders gefährlich wird es, wenn zusätzlich Atemnot, Brustschmerzen oder Herzrasen auftreten.

Quelle: DGG



5-Punkte-Plan für den Notfall – das sollte mit auf Reisen

1. Diabetes- oder Notfallausweis:

Am besten mehrsprachig oder mit Übersetzung in die Landessprache. So erkennen Helferinnen und Helfer im Ernstfall schneller, dass ein Diabetes vorliegt. https://www.diabetesde.org/system/files/document/Gesundheitspass%20Diabetes_2025.pdf

2. Ärztliches Attest:

Wer Insulin, Spritzen, Pens, Pumpenzubehör, Sensoren oder Messgeräte mitnimmt, sollte für Flug- und Grenzkontrollen eine ärztliche Bescheinigung dabei haben. Darin sollte stehen, dass die medizinischen Hilfsmittel notwendig sind.

3. Schnell wirksame Kohlenhydrate:

Traubenzucker, Saft oder kleine Snacks gehören griffbereit ins Handgepäck. Sie helfen, wenn der Blutzucker unterwegs zu stark sinkt.

4. Notfallmedikamente und Ersatzmaterial:

Je nach Therapie können eine Glukagonspritze, Ersatzbatterien, ein zweites Messgerät, zusätzliche Teststreifen, Sensoren oder Pumpenzubehör sinnvoll sein. Das Behandlungsteam kann vor der Reise klären, was individuell gebraucht wird.

5. Hilfe vor Ort planen:

Vor der Abreise sollten Reisende prüfen, wo am Urlaubsort ärztliche Hilfe erreichbar ist und ob die Auslandskrankenversicherung auch diabetische Notfälle abdeckt. Hilfreich sind zudem einfache Sätze in der Landessprache, etwa: „Ich habe Diabetes“, „Ich brauche Zucker“ oder „Ich brauche ärztliche Hilfe“.

Quelle: Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)

Blausäure und Cadmium in Leinsamen

Leinsamen gelten als Superfood: Sie liefern Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und Mineralstoffe. Weniger bekannt ist, dass sie von Natur aus sogenannte cyanogene Glykoside enthalten. Werden Leinsamen gekaut, geschrotet oder gemahlen, kann daraus Blausäure (Cyanwasserstoff) freigesetzt werden. In größeren Mengen aufgenommen, kann Blausäure Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit verursachen. Schwere Vergiftungen sind zwar selten, in sehr hohen Mengen aber möglich. Beim Backen oder Kochen wird das Risiko deutlich reduziert, da Blausäure leicht verdampft und die für ihre Freisetzung verantwortlichen Enzyme durch Hitze inaktiviert werden. Neben Blausäure können Leinsamen auch relevante Mengen des Schwermetalls Cadmium enthalten. Auch deshalb empfiehlt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), die tägliche Aufnahme für Erwachsene auf maximal 20 Gramm zu begrenzen.

Bei Beachtung der Verzehrempfehlung von geschroteten Leinsamen für Erwachsene von maximal 15–20 g pro Tag (1 gestrichener Esslöffel entspricht ca. 6 g geschroteten Leinsamen) sind laut Einschätzung des BfR aus toxikologischer Sicht gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht zu erwarten. Rohverzehr größerer Mengen sollte vermieden werden. Darüber hinaus wird empfohlen entsprechend gekennzeichnete Produkte („Nur zum Kochen und Backen verwenden. Nicht roh verzehren!“) erst nach der notwendigen Verarbeitung zu verzehren, um bedenkliche Aufnahmemengen an Blausäure auszuschließen. Bei einem Kleinkind mit einem Körpergewicht von 15 kg wäre die ARfD bereits ab einer Aufnahmemenge von 6 g Leinsamen vollständig ausgeschöpft.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Hagel- und Gerstenkörner – wann harmlos, wann gefährlich?

Gersten- und Hagelkörner zählen zu den häufigsten Augenleiden überhaupt, die bei vielen Menschen mindestens einmal im Leben auftreten. Meist sind die korngroßen Schwellungen an Ober- oder Unterlid zwar lästig und schmerzhaft, aber harmlos, und sie heilen von allein ab. Doch bei Menschen unter anderem mit Hauterkrankungen, allergischer Neigung, Diabetes oder einem geschwächten Immunsystem können sich die Lider immer wieder neu entzünden. In seltenen Fällen kann eine hartnäckige Schwellung auch auf eine erste Tumorerkrankung hinweisen-

- ▶ Antibiotische Augensalben nur beim Gerstenkorn
- ▶ Wirksames Hausmittel: Kompressen mit schwarzem Tee
- ▶ Hormonelle Umstellungsphasen triggern Hagelkörner
- ▶ Tipp: Tägliche Lidkantenpflege unter der warmen Dusche
- ▶ Faktoren meiden, die Entzündungen begünstigen

Mehr Infos:

dog.org/pressemeldungen/geschwollene-augenlider



Quelle: DOG

Der DDB braucht dich!
Mach mit! www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Anmeldung Infoblatt:
www.diabetes-netzwerk-sachsen.de



Wir danken der **Firma Abbott** für die finanzielle Unterstützung!

