



Wie Zyklus, Schwangerschaft und Wechseljahre den Diabetes beeinflussen

Plötzlich Herzklopfen, Schweiß auf der Stirn, innere Unruhe: Ist das „nur“ eine Hitzewallung – oder eine Unterzuckerung? Für Frauen mit Diabetes kann diese Frage entscheidend sein. Diabetes trifft Frauen anders als Männer. So können Zyklus, Schwangerschaft, Wechseljahre oder das Polyendokrine Metabolische Ovarialsyndrom (PMOS) – von dem etwa jede achte Frau betroffen ist – den Blutzucker beeinflussen und Risiken erhöhen. Umso wichtiger sind eine geschlechtersensible Versorgung und Beratung

Viele Frauen kennen es: Der Körper folgt nicht jeden Tag demselben Plan. Beim Diabetes kann das besonders spürbar werden. Hormone wie Östrogen und Progesteron beeinflussen, wie gut Insulin wirkt. So kann in der zweiten Zyklushälfte der Insulinbedarf um bis zu 15 Prozent steigen. Doch moderne Pumpensysteme erfassen diese Schwankungen bislang kaum. „Viele Frauen leisten hier jeden Monat Feinarbeit an ihrer Therapie, indem sie manuell nachsteuern müssen“, sagt Professorin Dr. med. Susanne Reger-Tan, Klinikdirektorin der Klinik für Diabetologie und Endokrinologie am Herz- und Diabeteszentrum NRW, Ruhr-Universität Bochum, Medizinische Fakultät OWL der Universität Bielefeld, und Mitglied im Kuratorium der VDBD AKADEMIE. „Sie beobachten, vergleichen, korrigieren – und brauchen dafür eine Beratung, die diese hormonellen Veränderungen ernst nimmt.“

PMOS: Wenn mehr dahintersteckt als Zyklusprobleme

Auch das Polyendokrine Metabolische Ovarialsyndrom (PMOS), früher Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS), zeigt, wie eng Hormone, Gewicht, Blutzucker und Herzgesundheit zusammenhängen. PMOS betrifft etwa jede achte Frau. Dennoch bleibt es bei vielen lange unerkannt. „Der neue Name macht sichtbar, dass es nicht nur um Eierstöcke geht, sondern dass es eine Multisystemerkrankung mit starken Stoffwechselveränderungen

ist“, erklärt Reger-Tan. Für Betroffene kann eine Diagnose entlastend sein: Ihre Beschwerden haben einen Namen und sie können gezielter beraten werden – auch in Bezug auf mögliche gesundheitliche Risiken.

Wechseljahre: Nicht jede Wallung ist harmlos!

In den Wechseljahren wird Diabetes für viele Frauen noch unberechenbarer. Der Östrogenspiegel sinkt, die Insulinwirkung verändert sich, die Werte schwanken. Rund zwei Drittel der Frauen mit Typ-1-Diabetes berichteten in einer Untersuchung nach der Menopause über instabilere Glukosewerte. Besonders tückisch: Schwitzen, Zittern und Herzklopfen können sich anfühlen wie eine Hitzewallung – oder wie eine Unterzuckerung. „Im Zweifel sollte immer zuerst der Glukosewert geprüft werden“, sagt Reger-Tan. „Eine Unterzuckerung darf nicht übersehen werden.“

Schwangerschaftsdiabetes – kein persönliches Versagen

Auch in der Schwangerschaft kann Diabetes plötzlich mitten ins Leben platzen. Aus Vorfreude wird Sorge und viele Frauen fragen sich: Habe ich etwas falsch gemacht? Habe ich meinem Kind geschadet? Dabei ist Schwangerschaftsdiabetes in vielen Fällen hormonell mitbedingt und kein persönliches Versagen.

Rund 10 Prozent der Schwangeren sind betroffen. Nach der Geburt normalisieren sich die Blutzuckerwerte häufig. Doch das Risiko für einen späteren Typ-2-Diabetes bleibt sieben- bis achtfach erhöht. Trotzdem nehmen nur etwa 40 Prozent der Frauen den empfohlenen Zuckertest sechs bis zwölf Wochen nach der Geburt wahr. „Frauen brauchen auch nach der Schwangerschaft keine Schuldzuweisungen, sondern konkrete Präventionsangebote, die sich nach den individuellen Bedürfnissen der Familie richten“, sagt Dr. rer. medic. Judith Scholler-Sachs, MSc Diabeteswissenschaftlerin, Diabetesberaterin DDG, Hebamme und Adiposilogin aus Hückelhoven. „Gute Beratung erklärt, entlastet und

zeigt, wie Mutter und Kind vor einer Diabetes Erkrankung möglichst langfristig geschützt werden können.“

77 Minuten Diabetes im Kopf

Diabetes ist nicht vorbei, wenn der Arzttermin endet. Er sitzt mit am Frühstückstisch, begleitet den Arbeitstag und meldet sich oft abends noch einmal im Kopf. In einer Befragung von 503 Erwachsenen mit Diabetes gaben Betroffene an, im Schnitt 77 Minuten täglich aktiv an ihre Erkrankung zu denken. Frauen nannten im Median 60 Minuten, Männer hingegen nur 30 Minuten. „Für viele Frauen ist Diabetes eine weitere Aufgabe auf einer ohnehin langen inneren Liste“, sagt Laura Klinker, Psychologin am Diabetes Zentrum Bad Mergentheim. Mahlzeiten planen, Werte prüfen, Familienkonflikte schlichten, Termine im Blick behalten, Familie organisieren, „funktionieren“: Diese mentale Last bleibt oft unsichtbar. Studien berichten, dass Frauen mit Diabetes höhere diabetesbezogene Belastungen, mehr diabetesbezogene Stigmatisierung und geringere Lebensqualität zeigen als Männer mit Diabetes. Welche Rolle hier die mentale Mehrfachbelastung genau bei Frauen mit Diabetes spielt, bedarf noch mehr Forschung.“

Wenn Beschwerden abgetan werden

Viele Frauen erleben zudem, dass ihre Beschwerden nicht sofort ernst genommen werden. Symptome werden als Stress, Psyche oder Hormone eingeordnet. Fachleute sprechen von Medical Gaslighting. „Wenn Frauen später diagnostiziert oder weniger konsequent behandelt werden, ist das kein Einzelfallproblem“, sagt Theresia Schoppe, stellvertretende Vorstandsvorsitzende des VDBD, Diabetesberaterin und Oecotrophologin B.Sc. am Diabetes Zentrum Bad Mergentheim. „Es ist ein Versorgungsproblem.“

Dass diese Lücke messbar ist, zeigen Daten aus fast 20.000 Menschen mit Typ-2-Diabetes und Herz-, Gefäß- oder Nierenerkrankung: Frauen erhielten Medikamente zum Schutz von Herz und Nieren seltener als Männer; weibliches



Geschlecht senkte die Chance auf eine leitliniengerechte Therapie um 33 Prozent. Ein weiteres Modell mit Daten aus mehr als 200.000 Therapiestarts zeigt: Eine an individuellen Merkmalen orientierte Medikamentenwahl kann das Risiko für Therapieversagen über fünf Jahre um 38 Prozent senken.

Was Frauen mit Diabetes wissen sollten

Der VDBD rät Frauen mit Diabetes, Veränderungen im Körper nicht als Nebensache abzutun. Zyklus, Schwangerschaft, Wechseljahre, Schlaf, Stress und seelische Belastung können die Therapie beeinflussen. Wer unklare Symptome spürt, sollte den Glukosewert prüfen. Wer nach Schwangerschaftsdiabetes entbunden hat, sollte die Nachsorge fest einplanen. Und wer sich dauerhaft erschöpft fühlt, darf und sollte das in der Beratung ansprechen.

Denn Diabetesberatung bedeutet nicht nur, Werte zu erklären. Sie kann helfen, Muster zu erkennen, Fragen zu sortieren und Frauen in Lebensphasen zu begleiten, in denen der Diabetes plötzlich neue Regeln schreibt. „Wenn sich der Diabetes plötzlich anders anfühlt, ist das kein Grund für Selbstvorwürfe, sondern dafür, genauer hinzuschauen – gemeinsam mit Ärztinnen, Ärzten und Diabetesberatung“, bilanziert Schoppe.

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

Spezialisierte Diabetesversorgung könnte jährlich etwa 1.140 Leben retten

<https://www.ddg.info/presse/2026>



Ernährung als Schlüssel zur Verzögerung der Hautalterung

Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Ernährungsfaktoren zentrale Prozesse der Hautalterung beeinflussen können. Die Ernährung wird daher zunehmend als ein veränderbarer Schlüsselfaktor für die Hautalterung anerkannt.

Besser essen, jüngere Haut?

Insgesamt wurden 61 Studien in die Metaanalyse einbezogen. Signifikant reduzierte Falten fanden sich mit Einnahme von Kollagen, Lipiden und Fettsäuren sowie Polyphenolen. Mehrere Interventionen konnten signifikant die Hautfeuchtigkeit verbessern, darunter Kollagen, Lipide und Fettsäuren, Polyphenole sowie Präbiotika und Probiotika.

- ▶ Kollagen: z. B. aus tierischen Quellen wie Fischhaut, Rinderhaut
- ▶ Lipide und Fettsäuren: z. B. Omega-3 aus fettem Meeresfisch wie Lachs oder Makrele, aus Leinöl, Chiasamen, Walnüssen
- ▶ Polyphenole: z. B. aus grünem Tee, Beeren, dunkler Schokolade, Olivenöl, Trauben, Äpfeln
- ▶ Carotinoide: z. B. aus Karotten, Tomaten, Süßkartoffeln, Spinat, Paprika
- ▶ Präbiotika: z. B. aus ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Chicorée, Zwiebeln, Knoblauch, Bananen, Vollkornprodukten
- ▶ Probiotika: z. B. aus fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Sauerkraut, Kimchi
- ▶ Vitamine: je nach Vitamin aus Obst, Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten, tierischen Produkten.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

deutschesgesundheitsportal.de/2026/02/02/



Jede Infektion kann zu Sepsis führen - wer ist gefährdet?

Sowohl bakterielle als auch virale Infektionen der Atemwege und anderer Organe können zu einer Sepsis führen. Infizierte Wunden sind nicht die häufigste Ursache einer Sepsis. Menschen mit Diabetes sind besonders gefährdet, denn erhöhte Blutzuckerwerte schwächen das Immunsystem und die Durchblutung. Wunden heilen langsamer, Infektionen (z. B. an Füßen, Harnwegen, Lunge) treten häufiger auf oder werden später erkannt.

Weitere Risiko-Gruppen

- ▶ Menschen über 60 Jahre, Früh- oder Neugeborene und Kinder
- ▶ Menschen mit chronischen Erkrankungen, z. B. der Lunge, Leber oder des Herzens
- ▶ Menschen mit geschwächtem Immunsystem, z. B. Krebs-, Dialyse- oder AIDS-Patienten
- ▶ Menschen ohne Milz
- ▶ ungeimpfte Menschen z. B. gegen Grippe, Pneumokokken, COVID-19 und Meningokokken

diabinfo.de/fileadmin/diabinfo/Leben_mit_Diabetes/Info-Ecke/Download/251104_praeventionsflyer_diabetes_V01.pdf



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!

