



## Lerntypen und Lernerfolg in der strukturierten Diabetesschulung (LeLeSU)

Sie haben von Ihrer Diabetesdiagnose erfahren, doch was heißt das jetzt für Sie im Alltag? Was können Sie einkaufen und was können Sie kochen?

„Diabetesschulungen können Menschen mit Diabetes darin unterstützen den selbstständigen Umgang mit der Erkrankung zu erlernen.“ sagt Dr. Anja Knöchelmann von der Martin-Luther-Universität Halle „Aus vorherigen Studien ist jedoch bekannt, dass nicht alle Menschen gleichermaßen von der Schulung profitieren. Auch nehmen nicht alle an den Schulungen teil, wobei bislang nicht bekannt ist, woran das liegt.“

Darum erforschen Dr. Anja Knöchelmann und ihr Wissenschaftlerteam wie Menschen in der Diabetesschulung lernen und neue Informationen verarbeiten. Sie möchten herausfinden, wie sich dies auf den Nutzen der Schulung auswirkt und wie man diesen Lernerfolg noch verbessern kann. Ein besonderer Schwerpunkt ist dabei die Frage warum manche Betroffene von Typ-2-Diabetes Schulungen zum Umgang mit dieser Erkrankung besuchen möchten und andere nicht. Ein weiterer Fokus ist, wie Menschen mit Typ 2-Diabetes ihren Alltag gestalten.

### Für die Studie werden Menschen mit Typ 2 Diabetes gesucht

Wenn Sie Typ 2 Diabetes haben und Ihnen schon mal ein Arzt oder eine Ärztin eine strukturierten Patient\*innenschulung empfohlen hat, können Sie an der Studie teilnehmen. Wann bei Ihnen die Erkrankung diagnostiziert wurde und ob Sie bereits eine Schulung besucht haben oder erst noch vorhaben eine zu besuchen, ist für die Teilnahme zunächst nicht wichtig. Besonders gesucht sind Menschen mit Typ 2 Diabetes, die sich gegen eine Schulungsteilnahme entschieden haben.

### Alle Teilnehmenden können im Rahmen einer Verlosung Geldbeträge von bis zu 100 Euro gewinnen!

Wenn Sie die Studie unterstützen möchten, kommen Sie mit folgendem Link zur Onlinebefragung:

[www.s2survey.de/diabetesstudie](http://www.s2survey.de/diabetesstudie)



Gern senden wir Ihnen auch einen Fragebogen per Post zu. In diesem Falle und auch bei sonstigen Fragen zur Studie, zögern Sie bitte nicht, uns zu kontaktieren:

Telefon: 0345 557-1174  
E-Mail: [lelesu@medizin.uni-halle.de](mailto:lelesu@medizin.uni-halle.de)  
Internet: <https://blogs.urz.uni-halle.de/lelesu>



Vielen herzlichen Dank für Ihr Interesse!

Dr. med. Solveig Carmienke  
Medizinische Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg  
Institut für Allgemeinmedizin

### Die Schlafdauer und das Schnarchen stehen im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen

Ein gesunder Schlaf ist enorm wichtig für die Gesundheit. Einige aktuelle Studien konnten bereits zeigen, dass die Schlafdauer einen Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit hat. Doch wie sieht das mit Schnarchen aus? Mit zunehmenden Alter schnarchen immer mehr Menschen. Ein sehr ausgeprägtes Schnarchen kann zu gesundheitlichen Problemen führen, da es zu einer verminderten Sauerstoffversorgung und zu Schlafstörungen führen kann. Doch wirkt sich das Schnarchen auf das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus? Und wie sieht das für andere chronische Erkrankungen aus? Gibt es generell einen Zusammenhang zwischen der Schlafdauer oder Schnarchen und chronischen Erkrankungen?

Diese Fragen stellten sich Wissenschaftler aus Kanada und Bangladesch. Um sie zu beantworten, sammelten sie Daten von insgesamt 12338 Erwachsenen aus Bangladesch, die mindestens 35 Jahre alt waren. Es wurde erfasst, wie lange die Studienteilnehmer innerhalb von 24 Stunden schliefen. Darüber hinaus wurden die Teilnehmer gefragt, ob sie schnarchen.

In mehr als 80 % der Fälle konnten die Angaben von Personen, die viele Nächte mit dem Studienteilnehmer verbrachten, bestätigt werden. Die Wissenschaftler notierten außerdem, ob bei den Teilnehmern eine chronische Erkrankung, wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzkrankheit (KHK), COPD (chronic obstructive pulmonary disease) und Krebs vom Arzt diagnostiziert wurde.

Die Analyse der Daten ergab, dass insgesamt etwa 18 % der Studienteilnehmer an mindestens einer chronischen Erkrankung litten (15,4 % der Männer, 20,0 % der Frauen). Am häufigsten handelte es sich dabei um Bluthochdruck (12,7 % aller Teilnehmer, 12,2 % der Männer; 15 % der Frauen) gefolgt von Diabetes (4,9 % aller Teilnehmer) und der KHK (3,2 % aller Teilnehmer). Von einer COPD waren 0,9 % der Teilnehmer betroffen, während an Krebs (egal welcher Art) 0,1 % der Teilnehmer erkrankt waren. Interessanterweise standen laut spezieller statistischer Analysen sowohl das Schlafverhalten als auch das Schnarchen mit fast all diesen Erkrankungen im Zusammenhang. Eine Ausnahme bildeten Krebserkrankungen. Diese hingen nicht mit der Schlafdauer und dem Schnarchen zusammen. Auch wenn die Personendaten so angeglichen wurden, dass sie in möglichst vielen Eigenschaften bis auf das Schlafverhalten und Schnarchen übereinstimmten, war der Zusammenhang zwischen unzureichender Schlafdauer (unter 7 Stunden) und einer chronischen Erkrankung noch weiterhin deutlich. Das gleiche galt für den Zusammenhang zwischen einer chronischen Erkrankung und Schnarchen.

Personen, die schnarchten oder weniger als 7 Stunden pro 24 Stunden schliefen, litten häufiger an einer chronischen Erkrankung als Patienten, die ausreichend Schlaf bekamen und nicht schnarchten. Einem gesunden Schlaf sollte somit mehr Beachtung geschenkt werden.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal.de



## Videotipp

### Diabetische Ketoazidose

Der Film des Deutschen Diabetiker Bundes – Landesverband Sachsen e. V. erklärt die wichtigsten Symptome und soll durch Aufklärung helfen, dass möglichst kein Kind mehr mit einer Ketoazidose um sein Leben ringen muss.

<https://www.diabetikerbund-sachsen.de/ketoazidose/>



## Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via OR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Neue Handlungsanleitung für Sport mit Diabetes Typ 1: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



Erwachsene brauchen mindestens 21 Minuten Bewegung pro Tag: [www.spiegel.de](http://www.spiegel.de)



Sexuelle Funktionsstörungen: ein Thema beim Welttag der Diabetes: [www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



Ein Atlas für das Pankreas: [www.doccheck.com/de](http://www.doccheck.com/de)



Neue Methode ermöglicht automatisierte Diagnose diabetischer Augenkrankheit: [www.helmholtz-muenchen.de](http://www.helmholtz-muenchen.de)



Diabetes auf dem Vormarsch: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



Welche Berufe mit dem höchsten Diabetesrisiko verbunden sind: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



## Lassen Sie uns von Amazon unterstützen!

... auch bei Ihrem Weihnachtseinkauf

Unser Spendenkonto bei Amazon ist freigeschaltet. Wenn Sie künftig dort einkaufen, wäre es schön, wenn Sie sich über smile.amazon.de einloggen, unseren Landesverband als Empfänger der Spende auswählen (siehe unten), wie gewohnt einkaufen und Amazon uns 0,5 Prozent von Ihrem Einkauf als Spende überweist.

Herzlichen Dank!  
Ihr Matthias Böhmer

**Deutscher Diabetiker Bund  
Landesverband Sachsen e. V.**  
Striesener Straße 39  
01307 Dresden  
Telefon: 0351 4526652  
info@diabetikerbund-sachsen.de

[www.diabetikerbund-sachsen.de](http://www.diabetikerbund-sachsen.de)  
[www.facebook.com/DDBsachsen](https://www.facebook.com/DDBsachsen)

### Einkaufen und Gutes tun!

0,5 % von Ihrem Einkaufswert sind Spende für uns: <https://smile.amazon.de/>



### Aktivieren Sie AmazonSmile auch in Ihrer Amazon Shopping-App!

Hier geht es zur Anleitung: <https://www.amazon.de/b?ie=UTF8&node=17343423031>



### Oder wählen Sie aus Tausenden weiteren Organisationen hier

 

**Newsletteranmeldung:**  
[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla)

