



© Bettina Gärtner

Diabetes-Docs erklären Technik

Diabetestechnologien wie kontinuierliche Glukosemessmethoden (rt-CGM, isc-CGM), Insulinpumpen und Smart-Pens haben in den letzten Jahren zunehmend Einzug in die diabetologische Versorgung gehalten. Kaum eine andere Erkrankung verlangt sowohl vom Ärzteteam als auch von Menschen mit Diabetes mellitus so viel Kenntnisse von Medizintechnik wie die chronische Erkrankung Diabetes mellitus.

Welche Vorteile bringt die Diabetestechnologie und ist sie für jedermann sinnvoll und leicht zu nutzen?

Diesen und anderen Fragen stellt sich die neue Webinar-Reihe „Diabetes-Docs erklären Technik“, die von Diabetes-Anker.de (MedTriX Group) gemeinsam mit der Gesundheitsorganisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe entwickelt wurde. Dr. Jens Kröger, diabetesDE-Vorstandsvorsitzender, und weitere führende Diabetolog*innen klären darin ganz praxisnah und verständlich über moderne Diabetes-Technologien auf. Die Reihe startete am 03. November und ist erreichbar via YouTube sowie auf der

Online-Plattform:

<https://diabetes-anker.de/diabetes-video-anker/>



„In der Praxis erlebe ich tagtäglich, dass neue Diabetestechnologie sowohl das behandelnde Diabetes-Team als auch die Menschen mit Diabetes vor die Herausforderung stellt, sich immer wieder technisch weiterzubilden. Wir wollten daher ein Angebot machen, das auf verständliche Weise Menschen mit Diabetes Diabetestechnik erklärt und Hemmschwellen vor neuer Technik abbaut“, erklärt Dr. Jens Kröger.

In der ersten Folge mit dem Titel „Diabetes-Diagnose – und jetzt?“ geht es darum, wie Technik nach einer Diabetes-Typ-2-Diagnose eine Lebensstilintervention unterstützen kann. Diabetologe Dr. med. Oliver Schubert-Olesen erklärt

gemeinsam mit seinem Patienten Torsten von Elling (57) aus Hamburg eindrucksvoll, wie sehr ein CGM (kontinuierliches Glukose-Management) dazu beitragen kann, dass sich die Glukosewerte verbessern. Bei dieser Technik hat der Mensch mit Diabetes stets die Glukoseverläufe nach jeglicher Ernährung und Bewegung im Blick und kann entsprechend reagieren. „Herr von Elling ist ein Paradebeispiel dafür, wie man mit einfacher Technik das Leben mit Diabetes gut in den Griff bekommen kann“, sagt Dr. Schubert-Olesen.

Weitere Folgen der Webinar-Reihe werden monatlich veröffentlicht:

- ▶ Folge 2: „Welche Diabetes-Technologie gibt es?“
- ▶ Folge 3: „Wie und von wem bekomme ich Diabetestechnologie verordnet?“
- ▶ Folge 4: „Wie kann ich mit Technologie den Diabetes verhindern?“

Quelle: diabetesDE

Beinschmerzen sind nicht immer ein Fall für Orthopäden

Beinschmerzen können ein erstes Anzeichen für Durchblutungsstörungen sein. Die Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG) weist darauf hin, dass viele Menschen dieses Warnsignal jedoch falsch interpretieren und zunächst einen Orthopäden oder eine Orthopädin aufsuchen. Das führe häufig zu zahlreichen ergebnislosen ärztlichen Kontakten und unnötigem Zeitverlust bis zur korrekten Krankheitsdiagnose, so die DGG

Wer unter Beinschmerzen beim Laufen leidet, sollte sich deshalb mit dem Verdacht auf Durchblutungsstörungen an Hausärztin oder Hausarzt wenden.

In Deutschland leiden derzeit bis zu acht Millionen Menschen an einer Durchblutungsstörung in den Beinen, unter einer peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (pAVK). „Viele, ohne davon zu wissen“, betont Professor Dr. med. Markus Steinbauer. „Denn die pAVK ist eine sich langsam entwickelnde Erkrankung, die

oft jahrzehntelang kaum Beschwerden bereitet“, fügt der DGG-Präsident hinzu. Ist die Krankheit weit fortgeschritten – mit Schmerzen, die auch in Ruheposition auftreten, oder nicht heilenden Wunden –, sind aufwendige interventionelle Gefäßeingriffe oder Operationen erforderlich, bis hin zur Amputation. „Deshalb ist es so wichtig, die Früherkennung der pAVK zu verbessern“, so Steinbauer.

Das häufigste Frühwarnzeichen für eine beginnende pAVK sind Muskelschmerzen, die bei längerer Laufstrecke oder während des Treppensteigens wiederholt in Waden, Oberschenkeln oder der Gesäßregion einsetzen. „Betroffene denken dann häufig an einen Magnesiummangel oder eine Knochenfehlstellung und suchen eine Orthopädin oder Orthopäden auf“, berichtet Dr. med. Konstantinos Stavroulakis, Gefäßchirurg an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Campus Großhadern. „Doch das ist oft die falsche Fährte.“ Zu weiteren Anzeichen für eine pAVK zählen Taubheitsgefühle und Schwäche in den Beinen, kalte, blasse Füße und Zehen, schlecht heilende Wunden oder Schmerzen in Beinen und Füßen in Ruhe.

„Wer solche Symptome an sich feststellt, sollte Hausärztin oder Hausarzt darauf ansprechen“, rät der Münchener DGG-Experte. Eine erste Maßnahme ist, die Durchblutung körperlich zu untersuchen und die Pulse an Leiste, Kniekehle und Fuß zu tasten. „Dann folgt die wichtigste Technik zur Früherkennung einer pAVK, die Doppler-Druckmessung mit Ultraschall an Arterien an Arm und Fußknöchel“, so Stavroulakis.

Die Untersuchung bestimmt den sogenannten Knöchel-Arm-Index oder englisch Ankle-Brachial-Index (ABI). Der ABI-Index gibt an, wie stark Gefäßablägerungen die Blutzirkulation behindern, und liegt bei gesunden Menschen zwischen 0,9 bis 1,3. Bei einem ABI-Wert unter 0,9 ist der Patient an pAVK erkrankt.

Mit einer solchen Diagnose wenden sich Betroffene am besten an Gefäßchirurgen und Gefäßmediziner. „Es gibt gute Behandlungsmöglichkeiten für pAVK-Anfangsstadien“, betont Stavroulakis. So könne eine konservative Behandlung die Erkrankung über längere Zeit aufhalten. „Dabei steht eine Reduktion der Risikofaktoren durch eine Änderung der Lebensführung mit Rauchverzicht, gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung an erster Stelle“, erläutert der DGG-Experte. Parallel dazu erfolgt eine langfristige medikamentöse Begleittherapie, die aus Cholesterinsenkern besteht, einer Kombination aus einem blutverdünnenden Medikament sowie Rivaroxaban, einem Arzneistoff zur Hemmung der Blutgerinnung, und wahlweise neuen Diabetesmedikamenten.

PAVK-Patienten sind Risikokandidaten für andere lebensbedrohliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen: 70 Prozent der pAVK-Erkrankten erleiden langfristig einen Herzinfarkt, weitere fünf Prozent erliegen einem Schlaganfall. „Aktuelle Studien zeigen eindeutig, dass die genannten

Medikamente die Herzinfarktrate um 42 Prozent und die Schlaganfallrate um 14 Prozent senken und den Krankheitsverlauf erheblich verbessern“, so Stavroulakis.

Erreicht die Durchblutungsstörung ein kritisches Stadium, in dem sich Schmerzen auch in Ruheposition oder nicht heilende Wunden an Fuß oder Bein zeigen, ist eine rasche Diagnostik und Therapie in spezialisierten Gefäßzentren erforderlich.

Zertifizierte Gefäßzentren an Kliniken:

www.gefaesschirurgie.de/patienten/zertifizierte-gefaesszentren/



Quelle DGG

Film zur Diabetischen Ketoazidose:

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



Presseschau

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

Milch, der heimliche Diabetes-Held

www.doccheck.com



So gesund sind Haferflocken wirklich

www.focus.de



Israelische Studie entlarvt „Süßstoff-Irrtum“

www.focus.de



Entspannungs-Tipps

www.diabinfo.de



Diabetes & Darmkrebs: Mut zum Stuhltest

www.doccheck.com



Testen Sie Ihr Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungs-Risiko!

drs.dife.de/



Der DDB braucht dich! Mach mit!

www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/



Newsletteranmeldung:

www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/nla



Lassen Sie uns von Amazon unterstützen!

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
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

Deutscher Diabetiker Bund Landesverband Sachsen

Suche

Mit Unterstützung der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung Sachsen.