

Liebe Mitglieder des DiabetesNetzwerkes Sachsen,

der Newsletter April 2017 kommt zu Ihnen im neuen Design. Wir danken der Redakteurin Gabriele Müller recht herzlich für ihre langjährige Arbeit. Sie hat den Staffelstab mit dieser Ausgabe an den DDB Landesverband Sachsen und die Agentur MWD | Medien Werbung Design übergeben.

Ihre Rosmarie Wallig und Ihr Peter Schwarz

Diabetes und Psyche (keine griechische Tragödie)

Auch wenn der Titel so klingt, es handelt sich nicht um ein Bühnenstück von Aischylos oder Sophokles, sondern um den harten Alltag eines Diabetikers.

Wenn man darüber nachdenkt wird schnell klar, dass jede chronische Krankheit auch auf die Seele Auswirkungen hat. Oftmals trifft einen die Diagnose Diabetes unerwartet und verunsichert zunächst. Ein Berg von Fragen taucht auf: Was kann ich jetzt noch, was muss ich lassen? Hat man sich dann zunächst im praktischen Leben mit dem Diabetes wieder eingerichtet, meldet sich gern das Gehirn: chronisch krank, das bleibt jetzt so für immer, nur schlechter kann es noch werden. Natürlich belastet so etwas die Psyche. Dazu kommt aber, dass der Diabetes sich auch auf das Gehirn auswirken kann. Wir haben alle die Spätfolgen im Kopf und fürchten uns vor Sehverlust, der Erkrankung und dem Verlust der Nieren oder vor Neuropathie. Wenig bekannt ist, dass der Diabetes auch das Gehirn angreifen kann, die Folge sind Depressionen.

Wie kann man sich schützen? Eigentlich wie immer, ein gut eingestellter Blutzucker hält das Risiko geringer. Aktivitäten wirken sich immer positiv aus. Gerade in der kalten und lichtarmen Jahreszeit ist es sinnvoll, Zeit im Freien zu verbringen. Aber auch jetzt im Frühling gilt: Bewegung, frische Luft, Licht, und wenn sie gerade scheint – die Sonne, helfen gegen trübe Stimmung. Gehen Sie wandern, spazieren oder, falls Bewegung schwerfällt, laufen Sie bei Sonnenschein ein/zwei Runden um das Haus. Setzen Sie sich ein paar Minuten in

DiabetesNetzwerk Sachsen
www.DiabetesNetzwerk-sachsen.de

Prof. Dr. med. Peter Schwarz
Universitätsklinikum Dresden



DEUTSCHER DIABETIKER BUND
Landesverband Sachsen e.V.
Vorsitzende: Rosmarie Wallig
www.diabetikerbund-sachsen.de



TUMAINI – Institut für Präventionsmanagement
Geschäftsführerin:
Dipl. Psych. Jaqueline Schwarz
www.tumaini.de



die Sonne. Atmen Sie tief die frische Luft, lüften Sie gut durch. Lassen Sie die Sonne auf unbedeckte Haut scheinen, damit der Körper Vitamin D bilden kann. Genießen Sie bewusst den Frühling, lassen Sie sich anstecken von der Aufbruchsstimmung der Natur. Hören Sie auf das Zwitschern der Vögel, freuen Sie sich über frisches Grün, die Blumen und den Duft des Frühlings, der in der Luft liegt. Und falls Sie doch in trübe Stimmung fallen, sprechen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker darauf an. Trauen Sie sich, es gibt keinen Grund, sich zu schämen. Eine Depression kann Folgeerkrankung des Diabetes sein, holen Sie sich beizeiten Hilfe. Je länger Sie eine Depression hüten, je tiefer geraten Sie hinein.

Matthias Böhmer
Heilpraktiker für Psychotherapie

Winter & Frühling sind Stress für die Haut

Kalte Temperaturen und warme Heizungs-luft im Winter entziehen der Haut Feuchtigkeit und strapazieren sie. Die Haut verliert ihren Schutz und wird anfälliger für Krankheitserreger. Besonders Menschen mit Diabetes, die häufig unter Funktionsstörungen der Haut leiden, sollten sich bei den momentan vielerorts noch niedrigen Temperaturen effektiv schützen. Wie sie ihre Haut richtig pflegen, vorzeitiger Alterung und Hautleiden vorbeugen, erklärt Dr. Stefanie Kamann, Fachärztin für Dermatologie, Allergologie und Naturheilverfahren.

Im Winter sowie auch im Übergang zum Frühling ist die Haut einem ständigen Wechsel von kalter Außen- und trockener Heizungs-luft ausgesetzt. Die geringe

Luftfeuchtigkeit lässt die Haut schnell austrocknen. Darüber hinaus ziehen sich ihre Blutgefäße bei Kälte zusammen, um die Wärme im Körper zu speichern. Die Durchblutung wird gedrosselt, wodurch weniger Sauerstoff und Nährstoffe in die Haut gelangen und der Stoffwechsel runtergefahren wird. Die Haut reagiert nun sensibler auf Sonnenlicht. Schad- und Reizstoffe sowie Krankheitserreger dringen leichter ein. Menschen mit Diabetes sollten ihre Haut besonders pflegen und sie vor Austrocknung schützen. Ein Drittel aller Menschen mit Diabetes leidet wegen einem zu hohen Blutzuckerspiegel unter Funktionsstörungen der Haut. Bei einem Insulinmangel oder einer Insulinresistenz scheidet der Körper vermehrt Flüssigkeit über den Urin aus. Zudem produzieren die Talg- und Schweißdrüsen der Haut aufgrund von Nervenschädigungen weniger Fett und Feuchtigkeit. Dadurch trocknet die Haut stark aus, wird rissig und verliert ihre Schutzfunktion. Um trockener Haut und Hautbeschwerden vorzubeugen sollte man mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken, lange Wannenbäder in heißem Wasser vermeiden und sich nach dem Waschen mit einem feuchtigkeitsspendenden Pflegeprodukt gut eincremen. Zudem sollten Menschen mit Diabetes auf eine gute Stoffwechseleinstellung achten. Dr. Kamann betont: „Auffälligkeiten sollten Diabetes-Patienten ihrem Diabetologen oder Dermatologen zeigen und behandeln lassen.“

Zum Protokoll der Online-Sprechstunde mit Dr. Stefanie Kamann: <http://www.diabetesde.org/experten-chat/gesunde-haut-diabetes>

Quelle: www.diabetesDE.org

Darum fördern Übergewicht und Diabetes den Krebs

Übergewicht und Adipositas greifen um sich und betreffen inzwischen mehr als 1,5 Milliarden Menschen weltweit. Damit nehmen auch Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen immer mehr an Bedeutung zu. Weniger bekannt ist, dass Übergewicht und Diabetes auch die Entstehung verschiedener Krebsarten fördern. Grund dafür könnte bei beiden Erkrankungen unter anderem die vermehrte Insulin-Produktion im Körper sein.

In den vergangenen Jahren haben wissenschaftliche Studien immer deutlicher gezeigt, dass Übergewicht und Diabetes die Entstehung einer Vielzahl von Tumoren begünstigen können. Dazu zählen neben Darmkrebs, Brustkrebs und Speiseröhrenkrebs auch Tumoren der Nieren, Bauchspeicheldrüse, Leber und Gebärmutter. „Körpergewicht und Stoffwechsel wirken sich aber nicht nur auf die Entstehung von Krebs aus“, sagt Dr. med. Cornelia Jaurisch-Hancke, Direktorin der Abteilung für Diabetologie und Endokrinologie an den DKD-Helios-Kliniken in Wiesbaden. Auch der Verlauf der Erkrankung und die Überlebenschancen hingen stark vom Body-Mass-Index ab. So hätten etwa Tumorkranke mit sehr starkem Übergewicht (BMI über 40 kg/m²) ein um 50 bis 60 Prozent höheres Risiko, an ihrer Krebserkrankung zu sterben als normalgewichtige Leidensgenossen.

Aus einer Vielzahl von Studien ergibt sich allmählich ein immer genaueres Bild der Prozesse, die im Körper ablaufen, wenn die Fettpolster zunehmen. Sowohl Übergewichtige als auch Typ-2-Diabetespatienten produzieren häufig große Mengen von Insulin, das den Blutzuckerspiegel niedrig halten soll. Zugleich lässt jedoch die Wirkung des Insulins nach, sodass der Blutzuckerspiegel dennoch hoch bleibt und die Insulinproduktion weiter ankurbelt. „Es ist bekannt, dass permanent hohe Insulinspiegel im ganzen Körper Rezeptoren aktivieren, die das Tumorstadium fördern“, erläutert Jaurisch-Hancke. Auch die Fettzellen selbst tragen neueren Erkenntnissen zufolge zur Krankheitsentstehung bei: Sie produzieren

eine Vielzahl von Hormonen und Botenstoffen (Adipokine), die unterschiedliche Stoffwechselprozesse steuern und beeinflussen können. Bei starkem Übergewicht setzen die Fettzellen anstelle schützender Botenstoffe wie Adiponektin und Visfatin eher schädliche Substanzen wie Resistin frei, die Entzündungen und Insulinresistenz fördern können. Wissenschaftliche Studien haben auch gezeigt, dass das hungerbremsende Adipokin Leptin bei Übergewichtigen zwar vermehrt hergestellt wird, dass es aber ebenso wie Insulin seine Wirkung verlieren kann. Leptin und andere Adipokine wirken auch direkt auf das Immunsystem ein. Welchen Effekt jede einzelne dieser Komponenten hat und wie sie bei Entstehung und Wachstum von Tumoren zusammenwirken, ist aber noch weitgehend ungeklärt.

„Die gute Nachricht ist jedoch, dass dieser Effekt sich auch wieder umkehren lässt“, macht die DGIM-Expertin Mut. Wer sein Gewicht reduziere und sich mehr bewege, könne sein Risiko, an Krebs zu erkranken, auch wieder verringern.

Mit Paleo und Superfood schlank und gesund?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Krebs – krankhaftes Übergewicht erhöht das Risiko für zahlreiche chronische Krankheiten. Trotzdem schaffen es viele adipöse Menschen nicht, gesund ihr Gewicht zu senken. Eine Ernährungsumstellung kann Abhilfe schaffen, doch nicht alle aktuellen Diät-Trends halten, was sie versprechen. Von Low-Carb über Paleo und vegan bis hin zu Superfoods: Welche Ernährungskonzepte sind aus medizinischer Sicht wirklich empfehlenswert? „Ernährungstrends sind in den Medien ein großes Thema. Das ist prinzipiell erfreulich, da Über- und Fehlernährung der wichtigste Risikofaktor für die Krankheitslast in der deutschen Bevölkerung ist“, sagt Professor Dr. med. Hans Hauner, Direktor des Instituts für Ernährungsmedizin am Klinikum rechts der Isar der TU München. „Doch viele Diät-Trends werden aus wirtschaftlichen Interessen platziert – eine wachsende Zahl von Herstellern und Vertreibern generiert damit jährlich Milliardenumsätze.“ „Eine Senkung des

Kohlenhydratanteils auf 30 bis 40 Prozent der Gesamtenergieaufnahme bei gleichzeitiger Erhöhung des Fett- und Proteinverzehrs schneidet in Einzelaspekten besser ab als die klassischen fettarmen, kohlenhydratreichen Ernährungsformen“, so Hauner. Personen mit Diabetes Typ 2 könnten von einer Low Carb-Ernährung besonders profitieren. Für Patienten mit dem metabolischen Syndrom, bei denen der Kohlenhydrat-Stoffwechsel gestört ist und die zugleich adipös sind, ist laut Hauner eine Paleo-Diät denkbar. Das an steinzeitlicher Ernährung orientierte Konzept überzeugt den Experten zwar nicht gänzlich, aber die Wirksamkeit dieser Nährstoff-Zusammensetzung und der Energiegehalt seien günstig und zudem durch kleinere Studien nachgewiesen. Kritischer beurteilt der Experte hingegen vegane Kost, bei der auf alle tierischen Produkte inklusive Milch und Milchgetränken sowie auf Eier verzichtet wird. Kritisch sei vor allem die Versorgung mit Vitamin B12 und Jod zu sehen.

Noch skeptischer beurteilt der Münchener Ernährungsmediziner die sogenannten „Superfoods“, bei denen es sich um einzelne Lebensmittel wie Samen, Beeren und Nüsse aus meistens exotischen Regionen handelt. „Diesen Produkten wird eine besonders hohe gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen – häufig werden sie jedoch einfach zu höheren Preisen verkauft als vergleichbare heimische Lebensmittel“. Das ließe sich etwa am Beispiel von Chia-Samen zeigen, die keine Vorteile gegenüber den einheimischen Leinsamen hätten, jedoch aber zu fünf- bis zehnfach höheren Preisen verkauft würden. Die Ernährungsumstellung ist vor allem bei stark übergewichtigen Menschen nur Teil eines umfassenden Konzepts, das auch einen Bewegungsplan und bei Bedarf psychische Beratung einbezieht. Entscheidend sei zudem, die Diät auch auf mögliche weiterer Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Diabetes abzustimmen.

Quelle: [Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin/Pressestelle, www.dgim.de](http://www.dgim.de)

Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!