

LEBEN MIT DIABETES

Ein kostenloser Service mit aktuellen Informationen rund um das Thema Diabetes mellitus

LIEBE LESERINNEN,
LIEBE LESER,

die kalten Wintermonate neigen sich dem Ende zu, die Tage werden im Frühling nun wieder länger. Grund genug, dass wir uns in dieser Ausgabe mit einem echten Frühlingsthema befassen: **Gärtnern**. Erfahren Sie, warum die Arbeit im Garten gerade **für Diabetiker gut** ist und welche Vorteile dies für die Gesundheit hat.

Außerdem in dieser Ausgabe: Folgeerkrankungen des Diabetes – welche sind das und wie kann man sie vermeiden.

Ein weiterer Artikel informiert Sie über das Thema **Ketoazidose**. Bei dieser Diabetes-Komplikation handelt es sich um eine schwerwiegende Stoffwechselentgleisung bei Insulinmangel, die eine sofortige intensivmedizinische Behandlung notwendig macht. Wir geben Tipps, was Sie dagegen tun können.

Und wie immer gibt es auch etwas Unterhaltung mit unseren **Frühlingsrezepten** und dem beliebten Rätsel.

Ich wünsche Ihnen eine informative und unterhaltsame Lektüre.

Es grüßt Sie herzlich



Patrick Schlebrowski
Geschäftsführer STADAPHARM GmbH



STADAinfo

Ab ins Beet!

Frühlingszeit ist Gartenzeit. Was das mit Diabetes zu tun hat? Mehr als man denkt. Denn Gärtnern tut gleich dreifach gut.

Wer sich als Diabetiker fit und gesund halten will, denkt vermutlich erst einmal nicht ans Gärtnern. Dabei ist nachgewiesen, dass leichte Arbeit im Garten gleich mehrfach gut tut.

Gut für die Gesundheit

Die Ergebnisse einer schwedischen Langzeitstudie mit über 4.000 Menschen zeigen: Schon 20 Minuten täglich leichte Aktivität (wie Gartenarbeit) reicht aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 27 % zu senken. Eine japanische Studie bestätigte außerdem, dass die Herzkranzgefäße von Gärtnern überwiegend in einem viel besseren Zustand waren als die von Nicht-Gärtnern. Wer also nicht gerne ins Fitnessstudio geht oder es lieber langsam angehen möchte, hat mit der Gartenarbeit eine ganz natürliche und einfache Möglichkeit, sich fit zu halten. Übrigens: Hochbeete schonen den Rücken und sind ein echter Blickfang in jedem Garten.

Gut für die Seele

Doch damit nicht genug. Ein weiteres Ergebnis der japanischen Studie war, dass Gartenarbeit das Nervensystem beruhigt, Stress reduziert und Glücksmomente hervorruft. All das stärkt die Seele und damit die Gesundheit.



Gut für den Genuss

Wer nicht nur Zierpflanzen anbaut, profitiert gleich noch einmal: Viel frisches Obst und Gemüse sind gerade bei Diabetes ein wichtiger Bestandteil der Ernährung. Wer im wahrsten Sinne des Wortes die Früchte seiner Arbeit genießt, kann nicht nur sicher sein, dass Salat, Gurke und Co. frei von Chemie und Giften sind, sondern auch zu Recht stolz auf seine Ernte sein.

Gärtnern ohne Garten

Auch in der Stadt muss man nicht aufs Gärtnern verzichten: „Urban Gardening“ liegt voll im Trend. Neben Schrebergärten haben sich in vielen Städten „Stadtgärten“ etabliert, in denen man seine eigenen kleinen Beete bestellen kann. Selbst für Balkone gibt es Lösungen: zum Beispiel Tomaten in Hängekörben oder einer Kartoffelzucht in Säcken. Zu all diesen Ideen gibt es heute viele praktische Ratgeber.

Frühlingserwachen

Es gibt viele gute Gründe, jetzt „ab ins Beet“ zu gehen. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie ein aktives und gesundes Frühjahr.

Vorsorge statt Sorge

Wie Sie Folgeschäden von Diabetes vermeiden

Ein erhöhter Blutzucker ist kaum zu spüren, die langfristigen Folgen allerdings umso mehr. Durch Vorsorgeuntersuchungen beugen Sie Folgeerkrankungen vor.

Diabetes gehört wie Bluthochdruck zu den Erkrankungen, welche mit keinen oder nur unauffälligen Beschwerden einhergehen. Insbesondere Typ-2-Diabetes wird oft nicht von den Patienten bemerkt, sondern ist ein sogenannter „Zufallsbefund“, wenn eine Blutuntersuchung vorgenommen wurde.

Warum aber macht man sich eine solche Mühe mit der Behandlung, wenn man doch eigentlich gar keine Beschwerden hat? Nun, das liegt an den sogenannten Folgeerkrankungen. Diese können nämlich ziemlich unangenehm und in manchen Fällen sogar tödlich sein.

Folgeschäden lassen sich vermeiden

Die gute Nachricht ist: durch eine gute Blutzuckereinstellung, eine gesunde Lebensweise und rechtzeitige Vorsorgeuntersuchungen lassen sich Folgeerkrankungen gut vermeiden.

Die Ursache der Folgeschäden ist der Blutzucker selbst. Zwar ist Zucker für uns als Treibstoff unentbehrlich, aber zu viel davon ist ein Problem. Der überschüssige Zucker geht nämlich mit den Ei-

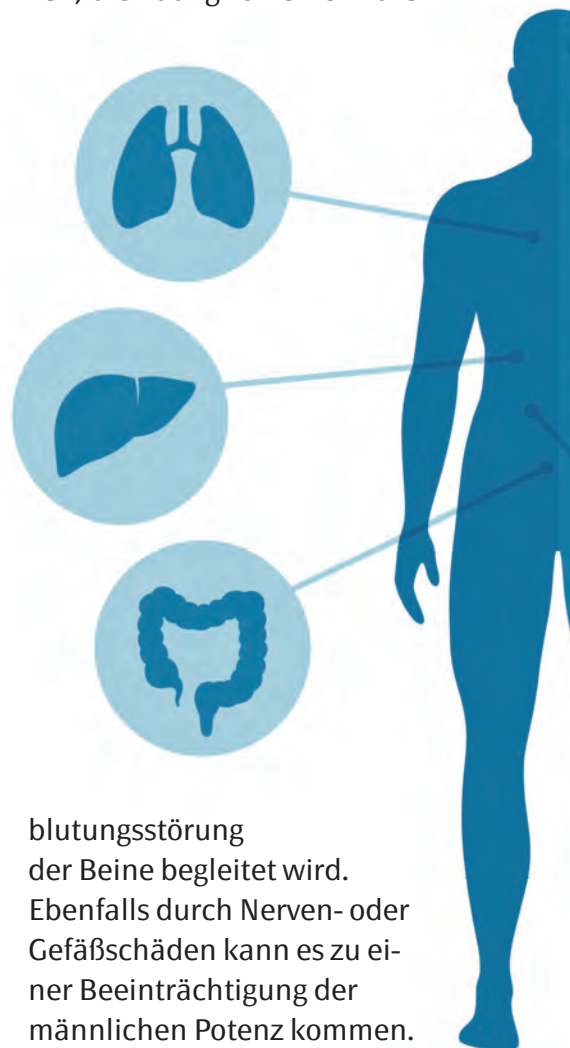
weißen (Proteinen), aus denen wir bestehen, eine für den Menschen schädliche Verbindung ein. Die Proteine „verzuckern“ und ändern dadurch ihre Eigenschaften. Der Arzt kann diese Verzuckerung mit dem HbA_{1c}-Wert messen. Dieser Wert gibt an, wie viel des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin) verzuckert ist. Außerdem werden durch erhöhte Blutzuckerwerte Stoffe in den Geweben freigesetzt, die eine Entzündung begünstigen und die Blutgerinnung ankurbeln.

Die Verzuckerung betrifft vor allem jene Strukturen, mit denen das Blut in ständigem Kontakt steht. Das sind insbesondere die Gefäße oder genauer gesagt die Gefäßinnenwände. Insbesondere bei Typ-2-Diabetikern kommen oft noch zwei weitere Erkrankungen hinzu, die ebenfalls diese Innenauskleidung schädigen. Die Rede ist von Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerten.

Welche Folgeschäden gibt es?

Die meisten Folgeschäden werden durch Gefäßveränderungen verursacht. Je nachdem, ob große oder kleine Gefäße betroffen sind, spricht man von einer Makro- oder Mikroangiopathie. Die bekanntesten Folgen einer Makroangiopathie sind Herzinfarkte, Schlaganfälle oder die oft als „Schaufensterkrankheit“ bezeichnete Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (PAVK).

Die Folgen der Mikroangiopathie sind Augenerkrankungen (diabetische Retinopathie), Nierenerkrankungen (diabetische Nephropathie) und Nervenschäden (diabetische Neuropathie). Der sogenannte „diabetische Fuß“ ist meist die Folge einer Nervenschädigung der Beinerven, die häufig von einer Durch-



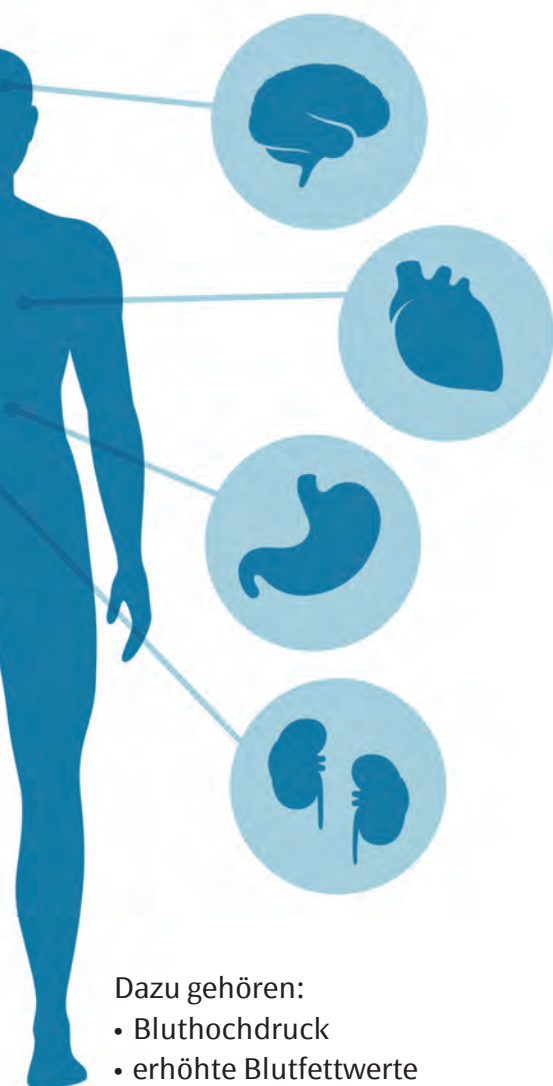
blutungsstörung der Beine begleitet wird. Ebenfalls durch Nerven- oder Gefäßschäden kann es zu einer Beeinträchtigung der männlichen Potenz kommen.

Wie kann man Folgeschäden verhindern?

Eine möglichst gute Blutzuckereinstellung stellt den Schlüssel zur Vermeidung von Folgeerkrankungen dar. Weil aber eine zu schnelle Blutzuckersenkung zu einer Unterzuckerung führen kann, ist es wichtig, den

Blutzucker regelmäßig zu messen, damit man im Zweifelsfall gegensteuern kann.

Wichtig ist außerdem, Risikofaktoren für Gefäßschäden zu behandeln beziehungsweise abzustellen.



Dazu gehören:

- Bluthochdruck
- erhöhte Blutfettwerte
- Rauchen
- falsche Ernährung
- Bewegungsmangel

Eine Teilnahme an einer Schulung für Diabetiker ist daher empfehlenswert, um sich eingehend über die Erkrankung und die Folgeschäden zu informieren.

Das hilft, die Zusammenhänge besser zu verstehen und den Umgang mit der Erkrankung zu üben.

Wichtig ist auch die regelmäßige Teilnahme an Vorsorgeuntersuchungen. Alle drei Monate sollte Folgendes kontrolliert und neue Quartalsziele vereinbart werden:

- Blutzucker-Laborwert
- Langzeit-Blutzucker (HbA1c)
- Blutdruck
- Gewicht
- bei insulinpflichtigen Diabetikern Untersuchung der Spritzenstellen
- Rauchen: ja/nein

Einmal jährlich sind folgende Untersuchungen fällig:

- körperliche Untersuchung inklusive der Gefäße
- Blutfettwerte
- Nierenwerte
- Fußuntersuchung
- allgemeines Wohlbefinden
- Nervenuntersuchung

Alle zwei Jahre sollte außerdem der Augenhintergrund untersucht werden.

Zusätzliche Kontrolltermine oder weitere Untersuchungen wie EKG oder Ultraschall werden immer dann fällig, wenn auffällige Befunde vorliegen oder Beschwerden auftreten.

Gesundheits-Pass Diabetes schafft Überblick

Die Termine für diese Untersuchungen und die Befunde können im Gesundheits-Pass Diabetes dokumentiert werden. Der

Pass enthält außerdem nützliche Tipps zum Beispiel zum Verhalten bei Unterzuckerung. Er wird von der Deutschen Diabetes Gesellschaft herausgegeben, steht unter Schirmherrschaft von diabetesDE, des Deutschen Diabetiker Bundes und der Internationalen Diabetes Föderation. Er ist unter https://www.diabetesde.org/system/files/documents/gesundheitspass_diabetes_2017.pdf herunterzuladen oder als Druckversion beim Kirchheim-Verlag unter folgender Rufnummer zu bestellen: 07 11 / 66 72 14 83. Der Gesundheits-Pass kostet 2,60 € zuzüglich 1,60 € Porto.



Nicht im Diabetes-Pass aufgeführt, aber trotzdem für Diabetiker wichtig, sind 2x jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt sowie regelmäßige Kontrollen der Schilddrüsenwerte, da Schilddrüsenerkrankungen bei Diabetes häufig sind.

Mit diesen einfachen Maßnahmen kann man sich vor Folgeerkrankungen von Diabetes schützen und lange gesund bleiben.



Gefährlich: Diabetische Ketoazidose

Wenn der Körper kein Insulin mehr bekommt, kann das äußerst bedrohlich werden

Die diabetische Ketoazidose (DKA) gehört zu den schwerwiegenden akuten Komplikationen des Diabetes mellitus. Ursache dieser Entgleisung des Stoffwechsels ist immer ein Mangel an Insulin. Der Organismus kann Glukose nicht mehr als Energiequelle nutzen und verbrennt stattdessen Fett. Das Abbauprodukt dieses sogenannten Hungerstoffwechsels sind Ketone. Eine Anhäufung der Ketone im Blut kann den Körper lebensbedrohlich übersäuern.

Die Symptome einer DKA sind Durst, häufiges Wasserlassen, allgemeine Schwäche, Verwirrtheit, vertiefte Atmung mit Azetongeruch des Atems, Übelkeit,

Erbrechen, Kopfschmerzen, und schließlich Bewusstlosigkeit.

Verdächtig sind dauerhaft hohe Blutzuckerwerte von über 250 mg/dl (13,9 mmol/l). In diesem Fall, aber auch wenn Symptome einer diabetischen Ketoazidose auftreten, sollte man Keton-Messungen durchführen.

Zu diesem Zweck gibt es entweder Urin-Teststreifen oder spezielle Ketonkörper-Messgeräte für das Blut. Blutzuckermessgeräte wie **STADA GLUCO RESULT®** helfen dabei, an eine rechtzeitige Messung der Ketonkörper zu denken: Sie schlagen Alarm, wenn zu hohe Blutzuckerwerte gemessen werden.

STADA kompakt

Immer in Bewegung für Männergesundheit – STADAPHARM spendet über 14.000 € an die MOVEMBER Foundation

Die **MOVEMBER** Foundation ist eine gemeinnützige und unabhängige Stiftung, die sich weltweit für die Aufklärung und Forschung zu Männergesundheitsthemen wie Hodenkrebs, Prostatakrebs und Suizidprävention einsetzt.

STADAPHARM unterstützte die **MOVEMBER** Foundation mit unterschiedlichen Initiativen, z. B. mit einer Lauf-Challenge für die Mo Bros und Mo Sistas. Ziel der Challenge war es, bis zum 30. November 2017 insgesamt 2.000 Kilometer zu erlaufen. Dafür wollte STADAPHARM 10.000 € an die **MOVEMBER** Foundation spenden.

Die Aktion war so erfolgreich, dass die 2.000 Kilometer bereits vier Wochen vorher erreicht wurden. Als Anerkennung dafür erhöhte STADAPHARM die Spende für weitere 1.000 Kilometer um 2.000 € – und auch dieses Ziel wurde übertroffen. Zum Stichtag wurden **3.217,62 Kilometer** erreicht. So konnten insgesamt **über 14.000 € an MOVEMBER** gespendet werden.

Ein voller Erfolg für die Männergesundheit – und ganz nebenbei auch für die Gesundheit und Fitness der TeilnehmerInnen.



Hauptgericht

Angelika Karl

Frühlingseintopf mit Mandel-Pesto

Zutaten (für eine Person)

- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 200 g Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 kleine Kohlrabi (100 g)
- 300 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 50 g Zuckerschoten (frisch oder TK)
- 3 Kirschtomaten
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie
- dazu 50 g Vollkorn-Baguette

Für das Pesto

- 1 EL Mandelstifte (fettfrei geröstet)
- 1 EL gehacktes Basilikum
- 1 1/2 TL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL geriebener Parmesan



W&B/Carsten Eichner

Zubereitung

- Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel hacken, Kirschtomaten halbieren.
- Zwiebel in Öl andünsten.
- Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Thymian und Lorbeerblatt kurz mitdünsten, salzen.
- Mit Brühe ablöschen.
- Aufkochen, 15 Minuten garen.
- Im Blitzhacker Pesto herstellen.
- Zuckerschoten und Tomaten 3 Minuten im Eintopf mitgaren.
- Lorbeerblatt entfernen.
- Mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

NÄHRWERTE

Dieses Gericht enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 4 BE/5 KE (pro Person).

Dessert

Angelika Karl

Vanille-Stracciatella-Küchlein

Zutaten (für eine Person)

- 1 kleines Ei
- 40 g Ricotta
- 45 g Mehl Type 1050
- 20 g zarte Vollkorn-Haferflocken
- 1/2 TL Vanillemark
- 1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ca. 6 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
- 10 g Raspelschokolade (zartbitter)
- Süßstoff nach Bedarf
- 1 1/2 TL Öl
- Minze

Für das Kompott

- 1 Aprikose (50 g) in Spalten
- 125 g verlesene Brombeeren
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Wasser
- 1/2 TL Honig
- Zimt
- 1 Spritzer Amaretto (oder 1 Tropfen Bittermandel-Aroma)



W&B/Carsten Eichner

Zubereitung

- Saft, Wasser und Honig erhitzen.
- Aprikose und Beeren darin kurz aufkochen, mit Zimt und Likör (oder Aroma) abschmecken.
- Kalt stellen.
- Für den Teig Eigelb mit Ricotta, Mehl, Flocken, Vanille, Zitronenschale, Mineralwasser und evtl. Süßstoff kräftig verquirlen, 5 Minuten quellen lassen.
- Eiweiß steif schlagen, mit Schokoraspeln unter den Teig ziehen.
- Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, Küchlein backen.
- Mit Kompott servieren, mit Minze garnieren.

NÄHRWERTE

Eine Portion enthält etwa 550 Kilokalorien und ca. 5 BE/6 KE.

Einsetzrätsel Reisen/Verkehr



Sie müssen die Wörter in das Gitter einsetzen. Streichen Sie alle Wörter weg, die Sie eingetragen haben oder haken Sie diese ab. Wir haben schon mal angefangen.



3 Buchstaben

BMW
Bus
LKW
Rad
Rot
Tal
Zug

Radweg
Schiff
Straße
Unfall

7 Buchstaben

Bahnhof
Fahrrad

4 Buchstaben

Auto
Gelb
Grün
Mofa
Pass
Stau
Taxi
Tram
Züge

8 Buchstaben

Fahrplan
Kreuzung
Motorrad
Schalter

9 Buchstaben

Baustelle
Fahrkarte ✓
Flughafen

5 Buchstaben

Ampel
Hafen
Motor
U-Bahn

10 Buchstaben

Tankstelle ✓

11 Buchstaben

Haltestelle

6 Buchstaben

Gehweg
Gepäck
Koffer

17 Buchstaben

Fahrkarten-
automat ✓

Die Auflösung finden Sie in der nächsten Ausgabe.

Quelle: <http://raetselshop.land-der-woerter.de>

Auflösung aus Ausgabe 3/2017: Logik-Rätsel, Thema „Bergwanderer“

Vorname	Georg	Ines	Margot
Familienname	Mayer	Kordes	Wallner
Heimatstadt	Bielefeld	Wilhelmshaven	Jena
Höhe	1200 m	400 m	800 m