

# LEBEN MIT DIABETES

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

LIEBE LESERINNEN,  
LIEBE LESER,

eine liebevolle Partnerschaft gehört für die meisten Menschen zu den wichtigsten Dingen im Leben. Zuneigung und Verständnis sind dabei ebenso wichtig wie ein erfülltes Sexualleben. Damit im Bett alles klappt, ist **Diabetes und Sexualität** **Topthema** in diesem Heft.

**Lesen Sie außerdem in dieser Ausgabe:** Wandern ist eine ideale Sportart für Diabetiker. Jetzt im Herbst macht die Bewegung an der frischen Luft besonders viel Spaß. Ein paar **Tipps** für das **richtige Verhalten** und die **richtige Ausrüstung** finden Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Wer vorsorgt, hat weniger Sorgen, wenn es darauf ankommt. Deshalb haben wir das Thema **Patientenverfügungen** und Co. für Sie aufgearbeitet. Abgerundet wird das Heft durch unsere köstlichen **Kochrezepte** und unser kniffliges **Rätsel**.

Bei der Lektüre wünsche ich Ihnen viel Spaß und informative Unterhaltung.

Es grüßt Sie herzlich



Patrick Schlebrowski  
Geschäftsführer STADAPHARM GmbH



STADAinfo

## Sex und Diabetes

**Diabetes muss kein Hinderungsgrund für ein befriedigendes Sexualleben sein.**

Eine nachlassende Lust auf Sex kann viele Ursachen haben. Das Alter kann ebenso eine Rolle spielen wie psychische oder körperliche Faktoren.

**Wichtig für die Funktion der Sexualorgane sind drei Faktoren:**

- Genügend Sexualhormone
- Eine gute Funktion der Nervenversorgung
- Eine ausreichende Durchblutung

Ein Mangel an Sexualhormonen ist bei Diabetes nicht selten. Es kann sich daher lohnen, die Blutwerte in dieser Hinsicht einmal überprüfen zu lassen. Niedrige Spiegel von Sexualhormonen dämpfen bei beiden Geschlechtern nicht nur das Verlangen nach Sexualität, sie haben auch körperliche Auswirkungen. Bei Frauen kann es zum Beispiel zu Scheidentrockenheit, Blasenschwäche oder Infektionen im Intimbereich führen. Hormonpräparate können hier Abhilfe schaffen. Außer den Hormonen spielt für die richtige Funktion der Sexualorgane zudem das sogenannte autonome Nervensystem eine wichtige Rolle. Die Nerven leiten nicht nur die sexuelle Erregung ins Gehirn, sondern sorgen auch für die entsprechende sexuelle Reaktion. Eine ausreichende

Durchblutung ist insbesondere bei Männern wichtig, denn sie bewirkt die Versteifung des Penis. Ein gut eingestellter Blutzucker führt dazu, dass die Nerven- und Gefäßfunktion trotz Diabetes erhalten bleibt.

Neben körperlichen Veränderungen können auch bestimmte Medikamente den Spaß am Sex vermindern. Bei einem entsprechenden Verdacht sollte man mit dem behandelnden Arzt sprechen. Oftmals gibt es besser verträgliche Präparate. Der Arzt ist Ansprechpartner für alle Sorgen und Probleme rund um das Thema Sexualität. Er kann meist helfen und gemeinsam mit dem Patienten eine Lösung finden. Wichtig ist außerdem, offen mit dem/der Partner/-in über eventuelle Probleme zu reden. Sonst sucht dieser vielleicht nach Erklärungen für die Flaute im Bett, wie zum Beispiel: „Findet er mich nicht mehr attraktiv?“ oder „Hat sie einen anderen?“. Ein offenes Wort kann hier Missverständnisse ausräumen und einen falschen Verdacht im Keim ersticken. So hat die Liebe immer eine Chance – egal, ob mit oder ohne Diabetes.



STADAPHARM

# Wenn **Mann** nicht kann

## Auch bei Diabetes gibt es zuverlässige Hilfe bei Erektionsstörungen.

Erektionsstörungen lassen sich auch bei Diabetikern fast immer erfolgreich behandeln. Dazu gilt es, die Ursachen zu ermitteln und eine geeignete Therapie zu finden.

### Die Ursachen sind oftmals die Folgen eines Diabetes:

- Diabetische Gefäßschäden
- Diabetische Nervenschäden (autonome Neuropathie)
- Psychische Ursachen (z. B. Depression)

### Zusätzliche Risikofaktoren, die neben Diabetes auch die Entstehung einer Erektionsstörung begünstigen, sind:

- Rauchen
- Alkohol
- Bewegungsmangel

Die richtige Blutzuckereinstellung und die Vermeidung zusätzlicher Risikofaktoren hemmen



das Voranschreiten einer Erektionsstörung und sorgen in manchen Fällen sogar für Besserung. Bei der medikamentösen Therapie einer Erektionsstörung werden meist sogenannte Phosphodiesterase-Typ-5-Hemmer (= PDE-5-Hemmer) eingesetzt, von denen derzeit vier Wirkstoffe auf dem deutschen Markt erhältlich sind: Sildenafil, Vardenafil, Avanafil und Tadalafil. Sie helfen zwar, aber wie bei allen Medikamenten gibt es auch hier **Kontraindikationen. Zu diesen gehören:**

- Schwere Herz- oder Lungenerkrankungen
- Kürzlich aufgetretener Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Niedriger Blutdruck
- Bestimmte Augenerkrankungen
- Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. Nitrate)

Bei Patienten mit Hormonmangel kann eine zusätzliche Gabe von Testosteronpräparaten sinnvoll sein. PDE-5-Hemmer werden von den gesetzlichen Krankenkassen meist nicht erstattet. Da das Patent abgelaufen ist, gibt es entsprechende Medikamente allerdings inzwischen wesentlich preisgünstiger. Die verschiedenen Wirkstoffe unterscheiden sich vor allem hinsichtlich der Wirkungsdauer. Diese kann bis zu 36 Stunden betragen. Was bedeutet, dass man

sich nach der Einnahme genügend Zeit lassen kann. Sollten Tabletten nicht ausreichen, gibt es weitere Möglichkeiten wie zum Beispiel Injektionen, Vakuumpumpen oder Operationen.

**Weitere Informationen zum Thema finden Sie im Internet unter [www.stadapharm.de/ED](http://www.stadapharm.de/ED)**

### STADAKompakt

#### **Mit Bart am Start – Die MOVEMBER Foundation!**

Wenn es um die Gesundheit geht, gibt das sogenannte „starke Geschlecht“ ein eher schwaches Bild ab. So nutzen viel mehr Frauen als Männer die Möglichkeiten verschiedener Vorsorgeuntersuchungen und regelmäßiger Check-ups beim Arzt.

Die MOVEMBER Foundation will das ändern. Sie hat bislang 542 Millionen € Spenden gesammelt und unterstützt weltweit 1.200 innovative Projekte zum Thema Prostata- und Hodenkrebs sowie zur Suizidprävention. Weil STADAPHARM die Männergesundheit am Herzen liegt, unterstützen wir die MOVEMBER Foundation tatkräftig.

Wie Sie ein Zeichen für die Männergesundheit setzen können, erfahren Sie unter:

[www.stadapharm.de/MO-Team](http://www.stadapharm.de/MO-Team)

# Wandern mit Diabetes

Kaum eine Sportart ist so gesund, so einfach und so preiswert wie das Wandern. Die Bewegung an der frischen Luft senkt den Blutzuckerspiegel und verbraucht fast so viel Energie wie Joggen. Davon profitieren insbesondere Typ-2-Diabetiker mit etwas zu viel Speck auf den Hüften, da die Insulinempfindlichkeit der Zellen sich durch Bewegung wieder bessert.

## Wer rastet, der rostet

Wer noch nie oder schon lange nicht mehr gewandert ist, sollte zuerst mit seinem Arzt reden, bevor er zu Fuß in die Berge aufbricht. In den meisten Fällen wird dieser aber keine Einwände haben.

## Lieber zu hoch als zu niedrig

Wer sich damit auskennt, der kann schon vor dem Wandern die Diabetes-Medikamente anpassen. Zu Beginn der Wanderung sollte der Blutzucker zwischen 150 und 180 mg/dl (8,3–10 mmol/l) liegen, um einen Sicherheitspuffer für die blutzuckersenkende Wirkung des Wanderns zu haben. Man kann aber auch während der Wanderung mit einigen Zwischenmahlzeiten dazu beitragen, dass der Blutzucker nicht zu weit absinkt.

## Was muss in den Rucksack?

In den Wanderrucksack gehören auf jeden Fall ein Blutzucker-

messgerät sowie Traubenzucker für den Fall, dass sich Zeichen einer Unterzuckerung einstellen. Letztere können unter Umständen schwer zu interpretieren sein, weil Herzklopfen und Schwitzen auch von der Anstrengung kommen können. Im Zweifel gilt immer „Erst essen, dann messen“.

Weil Wandern in Gesellschaft mehr Spaß macht und damit man im Fall einer Unterzuckerung Hilfe hat, sollte man lieber nicht allein auf Tour gehen.

## Auf die Füße achten

Besondere Aufmerksamkeit sollten wandernde Diabetiker ihren Füßen widmen. Eine diabetische Nervenschädigung (diabetische Neuropathie) kann nämlich zu einer verminderten Schmerzwahrnehmung in den Beinen führen. Tritt dies auf, können drückende Schuhe oder verrutschte Socken großen

Schaden anrichten, weil man Blasen und Druckstellen nicht spürt.

## Augen auf beim Sockenkauf

Beim Kauf von Wanderschuhen und -socken sollte man sich in einem Fachgeschäft beraten lassen. Nehmen Sie sich Zeit für den Einkauf und probieren Sie die Schuhe in Ruhe an. Bevor Sie auf lange Wanderungen gehen, sollten Sie Schuhe und Socken zunächst auf kurzen Strecken erproben.

Wichtig ist es außerdem, nach jeder Wanderung die Füße auf Druckstellen und Blasen zu untersuchen.

Gut vorbereitet ist Wandern für Diabetiker eine sehr empfehlenswerte Sportart, die nicht nur Spaß macht, sondern auch einen aussichtsreichen Beitrag zur eigenen Gesundheit leistet.



**Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust – 40 Millionen Menschen in Deutschland wandern gerne. Darunter sind auch viele Diabetiker.**

# Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co.

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann verhindern, dass Fremde für ihn entscheiden, wenn er das selbst nicht mehr kann.

Mit ein paar einfachen Maßnahmen kann man auch dann noch den eigenen Willen durchsetzen, wenn man ihn nicht mehr äußern kann – beispielsweise, weil man im Koma liegt oder an einer Demenz erkrankt ist.

Das Gesetz hat diese Situation unter anderem im Betreuungsrecht geregelt. Dieses dient zum Schutz von volljährigen Personen, die wegen einer Erkrankung ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Das Gesetz sieht vor, dass in so einem Fall ein Betreuer bestellt wird. Wer das ist und wie er entscheidet, kann man aber nur beeinflussen, wenn man in gesunden Tagen eine Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und/oder Patientenverfügung aufgesetzt hat.

## Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht erteilt man einer Person seines Vertrauens Vollmachten. Diese Person kann dann stellvertretend die notwendigen Entscheidungen treffen.

Die Vorsorgevollmacht kann sich auf bestimmte Angelegenheiten wie zum Beispiel Gesundheit oder Vermögen beziehen oder umfassend sein. Sie sollte allerdings nur an eine Person erteilt werden, der man vertraut und von der man überzeugt ist, dass



sie im eigenen Sinne handeln wird.

Theoretisch genügt für eine Vollmacht die Unterschrift des Vollmachtgebers. Für bestimmte Situationen, wie etwa die Verwaltung von Bankkonten, ist allerdings eine notarielle Beglaubigung empfehlenswert.

Eine Vorsorgevollmacht kann die Bestellung eines Betreuers meist überflüssig machen. Bei Zweifeln an der Gültigkeit einer Vollmacht oder der Redlichkeit eines Bevollmächtigten kann das Gericht allerdings trotzdem einen Betreuer bestellen.

## Betreuungsverfügung

Eine Betreuungsverfügung teilt dem Betreuungsgericht mit, wen man sich als Betreuer wünscht oder wer diese Aufgabe auf keinen Fall übernehmen soll. Auch kann man festlegen, wie ein Betreuer in bestimmten Situationen zu entscheiden hat.

Die Betreuungsverfügung hat den Vorteil, dass sie erst in Kraft tritt, wenn die Betreuungsbedürftigkeit gerichtlich festgestellt wurde. Anders als ein Bevollmächtigter unterliegt ein Betreuer außerdem automatisch der Kontrolle durch das Betreuungsgericht. Damit hat eine Betreuungsverfügung ein geringeres Missbrauchspotenzial als eine Vorsorgevollmacht.

## Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung kann man seinen Willen bekunden, welche medizinischen Maßnahmen in bestimmten Situationen durchgeführt oder unterlassen werden sollen. Zur Durchsetzung dieser Willensäußerung ist allerdings immer ein Bevollmächtigter oder Betreuer notwendig.

Egal, für welche Version man sich entscheidet: Es ist auf jeden Fall besser, Vorsorge zu treffen, als alles dem Zufall zu überlassen.

## Weitere Informationen

sind im Internet auf der Seite des Bundesministeriums für Justiz und Verbraucherschutz [www.bmjv.de](http://www.bmjv.de) unter dem Thema „Vorsorge und Patientenrechte“ verfügbar.

## Hauptgericht

# Erbsensuppe mit Krabben und roten Sprossen

Angelika Karl

### Zutaten (für zwei Personen)

- 3 TL Öl
- je 1 gehackte Zwiebel und Knoblauchzehe
- 100 g Knollensellerie in Würfeln
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Erbsen (TK)
- 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 100 ml Kochsahne (15 Prozent Fett)
- 2 TL Meerrettich (Glas)
- Petersilie oder Dill
- 100 g Nordseekrabben (gegart, Kühlregal)
- Zitronensaft
- rote Rettichsprossen oder Kresse

### Zubereitung

- Zwiebel, Sellerie, Knoblauch in 2 TL Öl andünsten.
- Salzen, pfeffern, mit Brühe aufkochen.
- Zugedeckt 10 Minuten garen.
- Mit Erbsen, Sahne 8 Minuten weitergaren.
- Pürieren, evtl. noch Brühe einrühren.
- Mit Meerrettich, Gewürzen, Kräutern abschmecken.
- Krabben in beschichteter Pfanne im restlichen Öl braten, mit Saft ablöschen.
- Mit Sprossen oder Kresse in der Suppe servieren.

### NÄHRWERTE

Eine Portion enthält ca. 330 kcal, 1,5 BE/2 KE 8 (pro Person).



W&B/Carsten Eichner

## Dessert

# Birnenaufauf mit Zimtnüssen

Angelika Karl

### Zutaten (für zwei Personen)

- 25 g Joghurtbutter
- 2 Eier
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- flüssiger Süßstoff nach Bedarf
- etwas Vanillemark
- 2 Tropfen Rum-Aroma
- 2 EL Bio-Zitronensaft
- 1 TL geriebene Bio-Zitronenschale
- 250 g Magerquark
- 50 g Hartweizengrieß
- 2 kleine Birnen (200 g) in Spalten
- 50 g frische Preiselbeeren oder 1 EL Preiselbeeren aus dem Glas
- 15 g gehackte Walnüsse
- Zimt
- 1 TL Puderzucker

### Zubereitung

- Eine Auflaufform mit 1 TL Butter auspinseln.
- Eiweiß steif schlagen.
- Eigelb mit restlicher Butter, Sirup oder Honig, Süßstoff, Vanillemark, Rum-Aroma, Zitronensaft und -schale verquirlen.
- Quark und Grieß unterrühren, Eischnee unterziehen.
- Masse in die Form füllen.
- Birnenspalten und Preiselbeeren darauf verteilen.
- Nüsse mit Zimt mischen, darüberstreuen.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 25 Minuten backen.
- Warm und mit Puderzucker bestäubt servieren.

### NÄHRWERTE

Eine Portion enthält ca. 495 kcal, 3,5 BE /4 KE (pro Person).



W&B/Carsten Eichner

# Logik-Rätsel Bergwanderer

Hier sind Logik und genaues Lesen gefragt.  
 Können Sie die Tabelle unten komplett ausfüllen?  
 Alle Hinweise bitte sehr gründlich lesen und logisch kombinieren!

- Wie heißen die beteiligten Personen mit vollem Namen?
- Wie hoch sind sie geklettert?
- Wer kommt aus welcher Stadt?

## Hinweise

Eine Gruppe von Bergwanderern möchte die Zugspitze erklimmen: Büromenschen, die im Alltag mit dem Auto zum Brötchenholen fahren und ihre Abende im Fernsehsessel verbringen.  
 Was in 1200 Meter Höhe geschieht, ist ungewiss, aber jedenfalls sind drei unserer Flachlandtiroler völlig ungeübt und schaffen es maximal bis auf diese Höhe.  
 Wem geht bei 400 Metern schon die Puste aus?

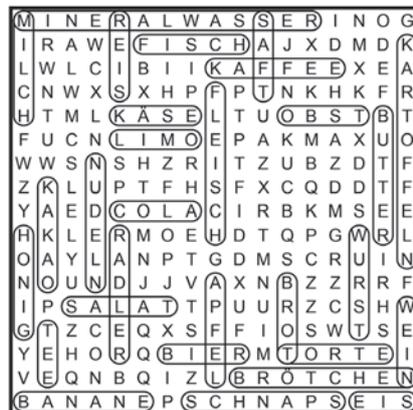
1. Immerhin eine/-r der drei Freizeit-Alpinisten schaffte es bis auf eine Höhe von 1200 Metern. Er/sie kommt aus Bielefeld.
2. Margot Wallner schaffte die doppelte Höhe der Person, die aus Wilhelmshaven kommt.
3. Eine Person heißt Mayer, aber keine der Damen.
4. Ines Kordes wohnt mit ihrem Mann und zwei Katzen in Wilhelmshaven.
5. Der/die Urlauber/-in aus Jena machte bei 800 Metern schlapp.

<b>Vorname</b>	Georg		
<b>Familiennamen</b>			
<b>Heimatstadt</b>			
<b>Höhe</b>			

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe.

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

Auflösung aus Ausgabe 2/2017: Wortsuchrätsel, Thema „Essen und Trinken“



- Essen:**  
 Apfel, Banane, Brot, Brötchen, Butter, Eis, Fisch, Fleisch, Honig, Kartoffeln, Käse, Nudeln, Obst, Reis, Salat, Torte, Wurst
- Trinken:**  
 Bier, Cola, Kaffee, Kakao, Limo, Milch, Mineralwasser, Radler, Saft, Schnaps, Tee, Wein