

April 2009
Ausgabe 31

Zufriedenheitsbefragung 2008

Wir sagen »Danke«!

Über Ihr reges Interesse und Ihre zahlreiche Teilnahme an unserer Zufriedenheitsbefragung zu den Diabetesbriefen der HALLESCHE im Dezember 2008 haben wir uns sehr gefreut. Für dieses positive Echo sagen wir an dieser Stelle herzlich »Danke«!

Hilfreiche Informationen

Ein weiteres sehr erfreuliches Ergebnis der Umfrage bestätigt den wertvollen Informationsgehalt und Nutzen des Diabetesbriefes: Rund 93 % der Befragten gaben an, den Diabetesbrief oder einzelne Artikel »sehr ausführlich« zu lesen und Tipps und Ratschläge im Alltag umzusetzen.

Tipps & Links

■ www.hallesche.de
Auf unserer Internetseite bieten wir Ihnen unter der Rubrik Kundenservice → Gesundheitsmanagement mehr Informationen und Wissenswertes rund um das Thema Gesundheit. Hier finden Sie auch die letzten Ausgaben des Diabetesbriefes als PDF-Dokumente.

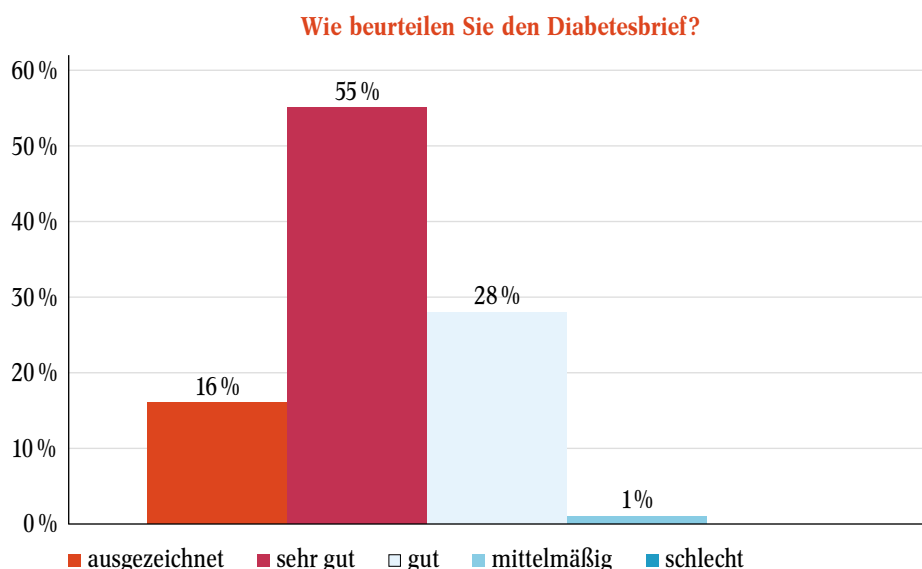
■ www.hallesche-gesundheitsportal.de
Topaktuelle Gesundheitsthemen, Gesundheitstests, umfassende Serviceangebote und vieles mehr finden Sie in unserem HALLESCHE Gesundheitsportal.

■ www.hallesche-gesundheitsakte.de
Schnell verliert man den Überblick über anstehende Arzttermine und Impfungen oder hat wichtige Arztberichte nicht zur Hand. Nutzen Sie daher unseren besonderen Service und dokumentieren Sie aktiv Ihre persönliche Gesundheitsgeschichte mit der elektronischen Gesundheitsakte der HALLESCHE.

■ **Diabetesbrief per E-Mail**
Wenn Sie Ihren Diabetesbrief lieber elektronisch erhalten möchten, teilen Sie uns einfach Ihre E-Mail-Adresse mit: gesundheitsmanagement@hallesche.de

■ **HALLESCHE Gesundheitstelefon**
Für Fragen zum Thema Diabetes und Ihrer Gesundheit steht Ihnen das Team aus Ärzten und medizinischem Fachpersonal täglich rund um die Uhr für Sie bereit: 07 11/66 03-20 00.

■ **Haben Sie noch Fragen?**
Bei weiteren Fragen und Anregungen zum Diabetesbrief oder zum Gesundheitsmanagement der HALLESCHE freuen wir uns über Ihren Anruf unter 07 11/66 03-20 55 oder mailen Sie einfach an: gesundheitsmanagement@hallesche.de



Hohe Leserzufriedenheit

Die hohe Leserzufriedenheit zeigt sich in der besonders guten Beurteilung des Diabetesbriefes: 99 % von Ihnen bewerteten diesen als »gut« bis »ausgezeichnet«.

Ihre Anregungen und Wünsche

Unser Ziel ist es, Ihre Ansprüche zu erfüllen und Sie rundum zufrieden zu stellen. Deshalb ist uns Ihre persönliche Meinung besonders wichtig, damit wir in Zukunft noch besser für Sie werden. Ihre Bewertungen, Anregungen und Wünsche erleichtern es uns, den Diabetesbrief auf Ihre Bedürfnisse zuzuschneiden und Ihrem Informationsbedarf anzupassen.

Künftig werden wir daher den Themen Ernährung und medizinische Forschung nach Ihrem Wunsch mehr Raum geben. Auch werden wir Ihre Anregung, mehr Hinweise zum Thema Sport und Diabetes zu geben, gerne berücksichtigen.

INHALT

2 Unser täglich Brot

3 Diabetes und Sexualität

Unser täglich Brot

Brot oder Brötchen? Hell oder dunkel? Mit Körnern oder ohne?

Brot gibt es inzwischen in einer großen Vielfalt. Haben Sie vielleicht eine Lieblingssorte? Genießen Sie die Abwechslung? Oder sind Sie vielleicht unsicher, welche Brotsorten für Diabetiker erlaubt bzw. geeignet sind? Wir möchten Ihnen einen kleinen Überblick geben und Ihnen die Orientierung beim Bäcker erleichtern.

Die Ernährung von Diabetikern sollte wie bei Gesunden zu mehr als der Hälfte aus Kohlenhydraten, d. h. aus Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Getreideprodukten, bestehen. Um schnelle Blutzuckeranstiege zu vermeiden, verwenden Sie am besten Vollkornprodukte. Diabetiker, die auf Insulin angewiesen sind, müssen zusätzlich die Menge der Kohlenhydrate pro Mahlzeit abmessen bzw. die enthaltenen »Broteinheiten« (BE) kennen.

Brotsorten werden unter anderem nach dem verwendeten Getreide (z. B. Weizen, Dinkel, oder Roggen), der Mehllart (Weiß- oder Vollkornbrot), nach speziellen Zutaten (z. B. Nussbrot oder Zwiebelbrötchen) oder nach der Herkunft (z. B. Ciabatta oder Baguette) benannt. Immer gilt jedoch: Nur wenn »Vollkorn« draufsteht, ist das volle Korn verwendet worden. »Dunkles Brot« oder »Schwarzbrote« können auch durch einen hohen Anteil an Roggenmehl oder durch den Zusatz von Malz erzeugt werden. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne sind zwar lecker, bieten aber als Zusatz im Brot für Diabetiker keine Vorteile. Bei einigen Brotsorten (z. B. Toastbrot oder Ciabatta) enthält der Teig neben Mehl, Wasser und Salz auch Fett (Butter oder Olivenöl). Entsprechend kalorienreicher sind diese Brotsorten dann.

100 g Brot enthalten	Kohlenhydrate in g	Energie in kcal	Ballaststoffe in g	Magnesium in mg
Weizentostbrot	47,7	258	3,7	25
Weizenbrot (z. B. Weißbrot)	48,8	238	3,2	24
Mischbrot (z. B. Bauernbrot)	47,7	226	4,6	40
Roggenbrot (z. B. Landbrot)	45,8	217	6,5	35
Knäckebrot (z. B. Roggenvollkorn - dünn)	66,8	320	14,6	68
Weizenvollkornbrot (z. B. Graham)	39,7	199	8,4	42
Roggenvollkornbrot (z. B. Pumpernickel)	38,7	193	8,1	54

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte

Die Auflistung zeigt deutlich: Im Vollkornbrot finden sich mehr Ballaststoffe, aber auch mehr Vitamine und Mineralstoffe (in der Tabelle wurde als Beispiel Magnesium gewählt). Dadurch ernähren Sie sich gesünder und das Sättigungsgefühl hält länger an. Die Angaben beziehen sich jeweils auf 100 g Brot. Dabei ist zu beachten, dass das Gewicht pro Scheibe deutlich variiert. So wiegt eine Scheibe Knäckebrot aufgrund des geringen Wasseranteils nur 10–12 g, eine Scheibe Mischbrot ca. 50 g und beim Vollkornbrot sind es ca. 65 g. Falls Sie also auf Ihr Gewicht achten oder die Broteinheiten (BE) berechnen möchten, müssten Sie Ihr Brot jeweils abwägen.

Für eine ausgewogene Ernährung werden vier Portionen (ca. 400–500 g) Brot, Getreide und Beilagen pro Tag empfohlen. Mit 4 Scheiben Vollkornbrot und einer Beilagenportion Kartoffeln, Reis oder Nudeln ist der Tagesbedarf schon gedeckt. Wenn Sie nur wenig Brot verbrauchen, ist es wichtig, es richtig zu lagern. Denn frisch schmeckt es doch am Besten: So lässt sich Brot z. B. problemlos portions- oder scheibenweise einfrieren. Auch gibt es inzwischen Bäckereien, die Brot scheibenweise nach Gewicht verkaufen.

Der Mensch lebt zwar nicht vom Brot allein, doch gehört dieses vielseitige und gesunde Grundnahrungsmittel zum täglichen Speiseplan. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote und bevorzugen Sie dabei Vollkornprodukte. Bei Käse oder Wurst sollte der Belag immer dünner sein als die Brotscheibe. Sie können Brot aber auch mit Gemüse oder zum Salat essen. Hier lesen Sie eine kleine Rezeptidee, die sich in einer Lunchbox auch zum Mitnehmen eignet:

Vollkornbrot mit Möhre und Apfel

1 Scheibe Roggenvollkornbrot (60 g) mit 1 TL Butter bestreichen.

Eine Möhre (ca. 125 g) und einen Apfel raspeln und mit 1 ½ EL Zitronensaft, etwas Pfeffer, 1 TL Sonnenblumenöl und 10 g geriebenen Nüssen mischen und zum Brot genießen.

(Insg.: 409 kcal, 7 g Eiweiß, 15 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 4,5 BE)



Diabetes und Sexualität

Viele Menschen sind davon betroffen, dennoch ist es nach wie vor ein Tabuthema: Diabetes führt bei vielen Betroffenen zu sexuellen Störungen. Jeder zweite männliche Diabetiker leidet darunter. Das sind mehr als doppelt so viele wie im Bevölkerungsdurchschnitt. Bei Diabetikerinnen ist der Einfluss dieser Erkrankung auf die Sexualität noch wenig erforscht, jedoch kommt es auch bei Frauen überdurchschnittlich häufig zu Störungen in diesem Bereich.



Wie kommt es dazu?

Durch einen schlecht eingestellten Diabetes kommt es zu einer Nervenschädigung. Diese Nervenschädigung betrifft nicht nur die Füße (diabetischer Fuß), sondern unter anderem auch den Genitalbereich. Bei Männern macht sich dies oft in einer fortschreitenden Erektionsstörung (erektiler Dysfunktion) bemerkbar. Bei Frauen führt diese Nervenschädigung zu einem mangelnden Feuchtwerden der Schleimhäute. Diese Störung tritt doppelt so häufig auf wie bei Nichtdiabetikerinnen.

Die erektiler Dysfunktion des Mannes kann neben der Nervenschädigung noch andere Ursachen haben: Durch den Diabetes – aber auch durch Bluthochdruck, Zigarettenrauchen und Fettstoffwechselstörungen – kann es zu Durchblutungsstörungen im Genitalbereich kommen. Weitere Auslöser können Betablocker sein, die als Medikament vor allem zur Bluthochdruckbehandlung eingesetzt werden, sowie stark erhöhte Blutzuckerwerte, Hormonstörungen oder Operationen im Beckenbereich.

Bei jedem zweiten Diabetiker spielen aber auch seelische Probleme eine bedeutende Rolle. Zahlreiche psychische Belastungen können die Sexualität beeinträchtigen: Sorge um die Gesundheit, Angst um den Arbeitsplatz, Depression, beruflicher Stress, familiäre Probleme und Angst vor sexuellem Versagen.

Haben sich die Erektionsstörungen nicht langsam, sondern eher plötzlich eingestellt und treten sie nicht dauerhaft, sondern nur unter bestimmten Umständen auf, spricht dies eher für eine psychische Ursache. Auch nächtliche oder morgendliche Erektionen sprechen für eine psychische Verursachung.

Die erektiler Dysfunktion ist jedoch häufig durch organische und psychische Ursachen gemeinsam bedingt. Wenn es z. B. durch den Diabetes zu einer Erektionsstörung gekommen ist, entwickelt sich beim Betroffenen Angst vor weiterem »Versagen«. Diese Angst verstärkt das organische, durch den Diabetes verursachte Problem erheblich. Deshalb dürfen psychische Ursachen nicht übersehen werden, auch wenn die organischen eindeutig nachgewiesen sind.

Ursachen von Erektionsstörungen bei Diabetikern:

- Störung der Nervenfunktion
- Arterielle Durchblutungsstörungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Betablocker)
- Stark erhöhte Blutzuckerwerte
- Hormonstörungen
- Operationen im Beckenbereich
- Seelische Belastungen
- Soziale Belastungen
- Andere schwerwiegende Erkrankungen

Bei Diabetikerinnen sind Ursachen für Beeinträchtigungen der Sexualität häufig depressive Verstimmungen, Hormonschwankungen (z. B. im Zusammenhang mit den Wechseljahren) sowie schmerzhafte Entzündungen im Genitalbereich.

Was ist zu tun?

Am Anfang sollte ein ausführliches Gespräch mit dem Arzt stehen. Dabei werden die Daten zur Diabeteserkrankung und zu eventuellen Komplikationen erhoben. Fragen zur Art, Dauer und Entwicklung der sexuellen Störung werden erörtert, ebenso wie vorangegangene Operationen, Unfälle oder andere Erkrankungen. Bedeutsam sind aber auch besondere berufliche oder familiäre Belastungen. Danach erfolgt eine körperliche Untersuchung mit Erhebung des neurologischen Befundes und verschiedenen Blutuntersuchungen.

Mit diesen Basisuntersuchungen kann in den allermeisten Fällen eine Weichenstellung für das weitere Vorgehen vorgenommen werden. Hat die sexuelle Störung eine überwiegend seelische Ursache, so ist das Gespräch mit einem erfahrenen Psychotherapeuten sinnvoll. Beschränkt sich die Ursache dagegen weitgehend auf den körperlichen Bereich, werden andere Behandlungsmöglichkeiten erwogen.

Potenzsteigernde Medikamente dürfen nur in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt eingesetzt werden. Eine Hormonbehandlung ist nur dann sinnvoll, wenn hormonelle Störungen vorliegen – meist handelt es sich hierbei um Geschlechtshormone oder Schilddrüsenhormone. Im Zentrum der Behandlung steht allerdings immer eine möglichst ideale Blutzuckereinstellung: Damit lässt sich eine weitere Verschlechterung der erektiler Dysfunktion oftmals verhindern, oder es kommt gar zu einer Besserung.

Behandlung sexueller Störungen bei Diabetikern:

- Normalisierung von erhöhten Blutzuckerwerten
- Ausschluss von Medikamentennebenwirkungen
- Hormonersatztherapie, sofern erforderlich
- Eventuell Behandlung mit potenzsteigernden Medikamenten
- Psychologische Beratung/Psychotherapie/Partnerberatung

Bei Diabetikerinnen kann im mittleren Lebensabschnitt eine Hormonbehandlung sinnvoll sein, die in enger Abstimmung mit dem Frauenarzt vorgenommen wird. Eine gute Blutzuckereinstellung wirkt sich auch bei Frauen günstig auf die allgemeine Stimmung, das sexuelle Verlangen und Erleben aus. Eine gute Blutzuckereinstellung verhindert auch belästigende Infektionen im Genitalbereich und an den Harnwegen und sorgt für eine bessere Durchfeuchtung der Schleimhäute. Genitalinfektionen sollten rasch und gründlich behandelt werden, um störende und schmerzhafte Beschwerden beim Verkehr zu vermeiden. Bei trockenen Schleimhäuten können Gleitcremes gute Erleichterung bringen.

Behandlung sexueller Störungen bei Diabetikerinnen:

- Normalisierung der Blutzuckerwerte
- Behandlung von Infektionen im Genitalbereich
- Behandlung von Infektionen an den Harnwegen
- Verwendung von Gleitcremes
- Hormonbehandlung
- Psychologische Beratung/Psychotherapie/Partnerberatung



Umgang mit sexuellen Problemen in der Partnerschaft

Sexuelle Störungen bei einem Partner wirken immer auf die Partnerschaft insgesamt. Dies gilt auch oder sogar besonders, wenn die Partner nicht darüber reden. Die Störung wird trotzdem wahrgenommen und jeder Partner macht sich seine eigenen Gedanken darüber.

Männer mit Erektionsstörungen erleben dies oft als Kränkung ihres männlichen Selbstwertgefühls. Sie reagieren mit Depression oder stillem Schmerz auf den Verlust ihrer sexuellen Potenz. Häufig sind Männer aber auch nicht darauf vorbereitet, dass die Potenz im Laufe des Lebens nachlässt. Dies ist ein an sich normales Phänomen, von dem natürlich auch Männer ohne Diabetes betroffen sind. Oft gelingt es älter werdenden Paaren, ihrem Alter und ihren Möglichkeiten angemessene und lustvolle Sexualität zu finden. Manchmal kommt das Nachlassen der sexuellen Aktivität aber auch dem stillen Bedürfnis eines oder beider Partner nach.

Partner reagieren sehr unterschiedlich, wenn einer ohne Erklärung sein sexuelles Verhalten ändert und sich zurückzieht. Dabei entsteht oft Unsicherheit, Verwirrung, aber auch Misstrauen. Wichtig ist nach allen psychologischen

und psychotherapeutischen Erfahrungen, dass die Partner ein offenes Gespräch führen, in dem sie sich auch über ihre durch die Krankheit entstehenden Gefühle austauschen. Die sexuelle Funktionsstörung sollte dabei aber nicht ins Zentrum jedes Gespräches geraten, sondern die ihm real zustehende Bedeutung einnehmen. Eine sexuelle Störung bei einem Partner kann aber auch Ausdruck einer ernsthaften Beziehungskrise sein. In solchen Fällen ist eine unüberlegte medizinische Behandlung potenziell gefährlich, da sie die Beziehungskrise unter Umständen verschärfen kann. Eine entscheidende Hilfestellung bietet hier die psychologische Ehe- oder Paarberatung.

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
Verbund ALTE LEIPZIGER - HALLESCHER
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
service@hallesche.de
- **Autoren**
Alice Obenland, B. A. Sportwissenschaft
Katja Kruszynski, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
- **Realisation**
types GmbH, Stuttgart

