

Jubiläum: Die 30. Ausgabe des Diabetesbriefs

Im Jahr 2000 fiel der Startschuss für eine neue Ära im Kundenservice der HALLESCHER Krankenversicherung. Natürlich ist und bleibt die Absicherung im Krankheitsfall und damit die Erstattung der Krankheitskosten unserer Mitglieder die zentrale Aufgabe. Doch mit dem Auf- und Ausbau des Gesundheitsmanagements begann bei der HALLESCHER die Weiterentwicklung vom reinen Kosten-erstatte hin zum aktiven Gesundheitsdienst-leister für ihre Versicherten. Das Gesundheitsmanagement umfasst heute eine Vielzahl von Serviceleistungen: beispielsweise mehrere Gesundheitsprogramme für chronisch Erkrankte, die Betreuung von Schwerstverletzten, den weltweiten Auslandsservice bei Krankenhausaufenthalten unserer Mitglieder, das Gesundheitstelefon, Ratgeberbroschüren, unser Gesundheitsportal im Internet und noch einiges mehr.

Von Beginn an lag uns auch die Gesundheit unserer rund 6.000 Diabetiker besonders am Herzen. Zeitgleich mit der Einführung eines strukturierten Gesundheits- und Betreuungsprogramms veröffentlichte die HALLESCHER auch die Broschüre »Gut leben mit Diabetes«. Im August 2000 wurde der 1. Diabetesbrief versendet, der sofort auf eine sehr positive Resonanz stieß.

Der gut informierte Patient steht im Mittelpunkt

Um trotz der Erkrankung eine hohe Lebensqualität wieder zu erlangen und zu erhalten ist es eine Grundvoraussetzung, dass

der Blutzuckerspiegel langfristig gut eingestellt ist. Von der richtigen Einstellung hängt es ab, ob Folgeerkrankungen auftreten. Schwerwiegende Komplikationen und gesundheitliche Spätfolgen lassen sich bei Diabetes relativ gut vermeiden. Neben einer adäquaten Behandlung kommt es hierbei vor allem auch auf Ihre Mitarbeit an.

Unser Ziel ist der gut informierte Patient. In den Diabetesbriefen wird angesprochen, was jeder Einzelne zu einem »guten Leben« mit Diabetes beitragen kann und praxisorientierte Hilfestellung gegeben. Die inhaltlichen Schwerpunkte unserer Diabetesbriefe bilden dabei

- eine **diabetesgerechte Lebensführung**, insbesondere die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung
- die **Sensibilisierung der Patienten**, um möglichen Komplikationen vorzubeugen oder diese frühzeitig zu erkennen sowie
- die optimale **medikamentöse Behandlung**.

Studien belegen, dass eine erfolgreiche ambulante medikamentöse Therapie nur einen Bruchteil jener Kosten ausmacht, die sonst als Folge mangelhafter Betreuung und Einstellung - vorwiegend durch Krankenhausaufenthalte - entstehen können. Gleichzeitig trägt der bewusste Umgang der Patienten mit dem Diabetes dazu bei, dass das Wohlbefinden, die Lebensqualität und nicht zuletzt die Lebenserwartung des Diabetikers erfreulich zunimmt.

Wir sagen »Danke«!

Heute halten Sie bereits die 30. Ausgabe aus der Reihe unserer Diabetesbriefe in Ihren Händen. Für Ihr Interesse sagen wir Ihnen heute an dieser Stelle ein ganz »herzliches Dankeschön«. Besonders gefreut haben uns die Zuschriften, die wir in der zurückliegenden Zeit aus den Reihen unserer Leser erhalten haben. Es ist ein schönes Gefühl zu erfahren, dass die Tipps und Ratschläge in den Alltag unserer Versicherten einfließen.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Diese 30. Ausgabe ist für uns auch ein Anlass, Sie zu Ihren persönlichen Erfahrungen sowie zu den Wünschen und Erwartungen an die künftigen Diabetesbriefe zu befragen. Bitte beantworten Sie uns dafür den beigefügten Fragebogen und senden Sie diesen einfach mit dem Freiumschlag an uns zurück. Sie unterstützen uns dabei, die Diabetesbriefe ganz nah an den Bedürfnissen unserer Leser - an Ihnen - auszurichten. Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Kaum hat es begonnen, schon geht das Jahr 2008 wieder zu Ende. Wir wünschen Ihnen ein frohes und stimmungsvolles Weihnachtsfest. Genießen Sie diese besondere Zeit der Besinnlichkeit - voller feinen Düfte und leuchtenden Kerzen. Kommen Sie gut in das neue Jahr 2009, wir wünschen Ihnen dafür alles Gute und vor allem viel Gesundheit.

Ihre HALLESCHER

INHALT

- 2 Diabetes und Haut
- 3 Diabetes und Sport - Nordic Cruising
- 4 Die elektronische Gesundheitsakte der HALLESCHER



Diabetes und Haut

Die Haut ist als Spiegel innerer Erkrankungen gerade bei Diabetikern häufiger erkrankt als in der Durchschnittsbevölkerung. Dabei gibt es keine diabetespezifische Hauterkrankung. Bei schlecht eingestelltem Diabetes kann die Haut aber in komplexer Weise in Mitleidenschaft gezogen werden. Betroffen sind vor allem die Immunabwehr, die nervale Versorgung und die Gefäßversorgung der Haut sowie der Hautanhangsgebilde (Haare und Fingernägel). Die Hautalterung schreitet schneller voran als beim Gesunden. Darüber hinaus gibt es mehrere diabetesassoziierte Hautkrankheiten.

Hautinfektionen

Die Häufigkeit von Hautinfektionen ist bei Diabetikern eng mit der Güte der Blutzuckereinstellung verbunden. Begünstigend für Infektionen wirken eine gestörte Mikrozirkulation und eine reduzierte Immunantwort der Hautzellen. In erster Linie treten Infektionen durch Bakterien und durch Pilze auf. Bei den bakteriellen Infektionen handelt es sich um Hauteiterungen, die als Haarbalgentzündung, Furunkel oder auch Karbunkel auftreten können oder aber als flächenhafte Infektionen wie die Wundrose (Erysipel), die durch sog. Streptokokken verursacht wird. Manchmal wird ein Diabetes erst im Rahmen einer eitrigen Hautinfektion als solcher erkannt.

Faden- und Hefepilze sind bei schlecht eingestellten und übergewichtigen Diabetikern häufig, dies gilt besonders für den Hefepilz



Candida albicans, der sich sowohl im Mundraum, in Hautfalten und im Genitalbereich breitmacht.

Dank konsequenter Blutzuckerkontrolle, desinfizierender Maßnahmen und Antibiotika

bzw. Antimykotika sind Hautinfektionen heutzutage auch beim Diabetiker in aller Regel gut behandelbar.

Ekzeme

Diabetikerhaut leidet häufig unter Juckreiz. Dieser ist durch verminderte Schweißbildung und vermehrte Austrocknung der Haut bedingt und kann Bestandteil eines Austrocknungsekzems sein. Der Juckreiz führt zu vermehrtem Kratzen, dies wiederum öffnet Bakterien und Pilzen Eintrittspforten in die Haut. Die Haut ist oft spröde mit feinsten Einrissen und Entzündungszeichen. Therapeutisch sind harnstoffhaltige Salben, Wasser-in-Öl-Emulsionen und rückfettende Ölbäder hilfreich. Bei einer Schädigung im Bereich von Hautfalten und Fettschürzen helfen – neben Gewichtsreduktion und idealer Blutzuckereinstellung – Sitzbäder, Streifen einlagen und sonstige Lokalbehandlung.

Andere Diabetiker wiederum entwickeln Verhärtungen der Haut – besonders an Handrücken und Fingern – und eine eingeschränkte Hautbeweglichkeit.

Durch die diabetische Gefäßkrankheit kommt es auch zu Durchblutungsstörungen der Haut, die sich bis zu einer Geschwürbildung steigern kann. Gefördert wird dies durch die diabetische Neuropathie, die einerseits Nervenschmerzen sowie Kribbeln und Brennen an Füßen und Beinen verursachen kann, als auch für die schlechte Heilungstendenz von Verletzungen und Geschwüren mitverantwortlich ist.

Bei Diabetikern gibt es zahlreiche weitere Hautkrankheiten und Hauterscheinungen, die selbst von Ärzten schwierig zu diagnostizieren und auseinanderzuhalten sind. Gemeinsam haben sie alle eines: durch eine gute Diabetes-einstellung lassen sie sich in ihrer Auftretenswahrscheinlichkeit deutlich vermindern.

Nun gibt es aber auch Hautreaktionen, die therapeutisch bedingt sein können. Die subkutanen Injektionen von Insulin können kleine gutartige Geschwülste im Fettgewebe bilden. Darüber hinaus können Rötung, Juckreiz und allergische Erscheinungen auftreten.

Allergische Reaktionen treten daneben in erster Linie durch Zuckertabletten auf, aber auch künstliche Süßstoffe können entsprechende Hautreaktionen hervorrufen.



Diabetes und Sport – Nordic Cruising

Die Berge der Mittel- und Hochgebirge sind bereits wieder weiß verhüllt. Wintersportfans haben ihren Urlaub längst geplant oder warten auf Schneefälle bis in die Niederungen. Im Diabetesbrief wollen wir Ihnen heute eine Sportart vorstellen, die sich immer größerer Beliebtheit erfreut: Nordic Cruising, eine Variante des Skilanglaufs. Der Begriff »Cruising« stammt aus dem Amerikanischen und steht ursprünglich für das gemütliche Dahingleiten in einem stattlichen Auto. Auch beim Nordic Cruising steht das gemütliche Gleiten im Mittelpunkt – nur geht es nicht durch Straßenschluchten, sondern durch tief verschneite Landschaften.

Nordic Cruising kann man sich wie eine Mischung aus klassischem Skilanglauf und Nordic Walking vorstellen. Im Gegensatz zum Nordic Walking legen Sie in der gleichen Zeit aber eine viel größere Distanz zurück, können die Landschaft also noch intensiver genießen. Die Skier sind beim Nordic Cruising deutlich kürzer und im Mittelteil breiter als klassische Langlauf-Skier. Daraus ergibt sich eine deutlich bessere Haltusstabilität, was gerade Einsteigern sehr entgegenkommt. Selbst leichte Abfahrten sind in der Regel mit den breiteren Nordic Cruising-Skiern gut zu meistern. An Steigungen verhindert die geschuppte Lauffläche das Zurückgleiten wirkungsvoll. Fortgeschrittene Cruiser können die weiße Winterpracht auch abseits der Loipen im tieferen Schnee erkunden – mit den Cruising-Skiern kein Problem.

Der Trainingseffekt beim Nordic Cruising ist enorm – bis zu 95 % der Körpermuskulatur sind bei dem ruhigen, gleitenden Bewegungsablauf im Einsatz. Das Herz-Kreislauf-System wird moderat, aber effektiv gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und die Ganzkörperkoordination geschult.

Der Diagonalschritt beim Cruising basiert auf der natürlichen Gehbewegung. Arme und Beine bewegen sich immer gegengleich – das heißt, zeitgleich mit dem Abdruck des linken Beines nach hinten arbeitet der rechte Arm nach hinten und umgekehrt. Beinabdruck und Armeinsatz sind allerdings nicht so kräftig und ausgeprägt wie beim klassischen Skilanglauf, die Gleitphasen sind entsprechend kürzer.

Damit das Cruising von Anfang an zu einem Vergnügen wird, ist die richtige Beratung im Sportfachhandel bei der Anschaffung der Ausrüstung von großer Bedeutung. Zum Ausprobieren können Skier, Schuhe und Stöcke in jedem Wintersportort in der Regel auch ausgeliehen werden. Ganz wichtig ist das geeignete Outfit: Atmungsaktive Funktionskleidung transportiert die Feuchtigkeit nach außen und hält trotzdem Schnee sowie Wind ab. Dadurch wird die Körperwärme optimal reguliert und die Erkältung hat keine Chance.

Für Diabetiker gilt es natürlich einige Besonderheiten zu beachten. Beginnen Sie mit dieser Sportart neu oder haben Sie lange keinen Sport mehr betrieben, sollten Sie



sich im Vorfeld mit Ihrem Arzt beraten. Mit diesem sind auch die belastungsabhängigen Anpassungen der Insulindosen und der Kohlenhydratzufuhr zu besprechen. Für sporttreibende Diabetiker gilt grundsätzlich die Empfehlung, ein Sporttagebuch zu führen. In diesem werden die unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten (mit Sportart, Dauer, Intensität, Witterung etc.) und die notwendigen Anpassungen (zusätzliche Kohlenhydrate, Reduktion der Insulindosis) festgehalten. So lassen sich wertvolle individuelle Daten sammeln, die für die künftige Steuerung des Sporttreibens eine große Erleichterung sind. Führen Sie ferner immer eine Notfallration Traubenzucker mit sich, um gerade auf längeren Touren auf eine Unterzuckerung reagieren zu können.

Zu beachten ist weiter, dass sowohl das Insulin als auch die Messutensilien (Messgerät, Messstreifen) auf Kälte sensibel reagieren. Transportieren Sie beides daher am besten nah am Körper und nicht im Rucksack. Wer häufig Wintersport betreibt, kann bereits bei der Anschaffung des Messgerätes darauf achten, dass dieses auch bei geringeren Temperaturen einwandfrei arbeitet. Entsprechende Informationen stellen alle Hersteller zur Verfügung.



Die elektronische Gesundheitsakte der HALLESCHER

Sicherlich ist Ihnen das auch schon passiert: Sie haben bereits vor Monaten einen Arztbesuch vereinbart, den Erinnerungszettel gut sichtbar an die Pinnwand geheftet – und den Termin dann trotzdem verschwitzt. Weil Sie niemand mehr daran erinnert hat. Oder kommt Ihnen diese Situation nicht bekannt vor: Ihr Hausarzt ist im Urlaub und der Vertreter hat nicht alle medizinischen Unterlagen zur Verfügung. Behandlungsvorgängen oder gar Doppeldiagnostik können

die Folge sein. Um solche Dinge künftig zu vermeiden, bietet die HALLESCHER Ihren Versicherten ab Ende 2008 zusammen mit einem erfahrenen medizinischen Dienstleister eine elektronische Gesundheitsakte an. Darin können Sie Ihre persönliche Gesundheitsgeschichte aktiv dokumentieren. Alles was Sie benötigen ist ein Computer, ein Internetzugang und eine einmalige Registrierung.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Arzt sind bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus von großer Bedeutung. In der Gesundheitsakte können all diese Termine und Ergebnisse zentral verwaltet werden. Besser noch: Sie können sich per E-Mail oder SMS an wichtige Termine erinnern lassen und die Untersuchungsergebnisse in Ihrer persönlichen Gesundheitsakte wie in einem Tresor speichern. Zugriff und Einsichtsmöglichkeit auf diese Daten haben selbstverständlich nur Sie persönlich mit Ihrem Passwort.

Einen wertvollen Zusatznutzen bietet der Medikamenten-Service. Sind alle einzunehmenden Medikamente dokumentiert, haben Sie die Möglichkeit, mögliche Neben- und Wechselwirkungen mit neuen Medikamenten zu prüfen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne unter gesundheitsmanagement@hallesche.de oder unter 07 11/66 03 20 55 zur Verfügung.



Diabetesbrief per E-Mail

Jung und (immer mehr auch) Alt kommunizieren heute per E-Mail.

Unser Angebot: Den Diabetesbrief können Sie künftig auch elektronisch beziehen und nicht mehr per Post. Falls Sie daran interessiert sind, dann teilen Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse mit. In Zukunft erhalten Sie den Diabetesbrief dann als Anhang einer unverschlüsselten E-Mail im komfortablen PDF-Dateiformat. Die Anzeige oder der Ausdruck ist einfach. Sie brauchen dazu die Software Acrobat-Reader. Falls Sie den Acrobat-Reader noch nicht auf Ihrem Rechner installiert haben, können Sie das Programm kostenlos im Internet herunterladen (www.adobe.de/products/acrobat/readstep.html).

Bitte nutzen Sie dieses Angebot.

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
Verbund ALTE LEIPZIGER – HALLESCHER
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
service@hallesche.de
- **Autoren**
Markus Schöllkopf, Dipl.-Betriebswirt (FH)
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Marten Gubernath, Dipl.-Sportlehrer
Dr. Jacqueline Böhme,
Leiterin Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
types GmbH, Stuttgart