

Dezember 2016
Ausgabe 47

Diabetische Netzhauterkrankung



Die diabetische Netzhauterkrankung oder **Retinopathie** ist die gravierendste Augenkrankung bei Diabetikern. Sie ist der Hauptgrund für Erblindungen in Deutschland. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung der Netzhaut des Auges, die durch den Diabetes entsteht. Früh erkannt und behandelt, lassen sich schwere Beeinträchtigungen der Sehfähigkeit in vielen Fällen vermeiden.

Risikofaktoren und Verlauf

Die diabetische Netzhauterkrankung verläuft über viele Jahre hinweg zunächst völlig unbemerkt. Nach etwa 20 Jahren Krankheitsdauer zeigen sich bei 80 – 90 % der Diabetiker Anzeichen einer diabetischen Retinopathie. Bei Typ-1-Diabetikern treten die ersten Veränderungen nach durchschnittlich 10 Jahren auf.

Unabhängige Risikofaktoren für die diabetische Retinopathie sind **Bluthochdruck** und die **Erhöhung der Blutfette**. Deshalb sind beim Diabetiker eine gute Blutdruckeinstellung und eine Senkung der Blutfette auf Normalwerte besonders wichtig.

Bei der diabetischen Netzhauterkrankung kommt es zu Gefäßausstülpungen der Netzhautkapillaren (Mikroaneurysmen). Im fortgeschrittenen Stadium zeigen sich Netzhautblutungen und Netzhautinfarkte sowie eine Netzhautschwellung. Hinzu kommt die Neubildung von krankhaften Blutgefäßen in der Netzhaut und im Glaskörper. Durch Verlegung der Abflusswege des Kammerwassers kann auch ein erhöhter Augeninnendruck entstehen.

Die Erkrankung schädigt außerdem den Punkt des schärfsten Sehens in der Netzhautmitte (Makula), was zum fortschreitenden Verlust der zentralen Sehschärfe und damit in schweren Fällen auch zum Verlust des Lesevermögens und der Fahrtüchtigkeit führt.

Vorsorge und Behandlungsmethoden

Die Behandlung der diabetischen Retinopathie ist schwierig, eine vollständige Heilung gibt es nicht. Bei optimaler Kontrolle und Behandlung hat sie aber nur in 5 %

aller Fälle eine ausgeprägte Einschränkung des Sehvermögens zur Folge.

Um eine Netzhauterkrankung frühzeitig zu erkennen, sollten Diabetiker einmal im Jahr einen Augenarzt aufsuchen. Wenn sich eine diabetische Retinopathie zeigt, ist eine halbjährliche Kontrolle beim Augenarzt anzuraten.

Die wichtigste Maßnahme ist eine konsequente und **gute Einstellung des Diabetes** (erkennbar an niedrigen HbA_{1c}-Werten) sowie der **Verzicht auf Zigarettenrauchen** und übermäßigen **Alkoholgenuss**. Zusätzlich sind eine **gesunde Ernährung** und

INHALT

- 1 Diabetische Netzhauterkrankung
- 2 Gesundheitsgefahr Rauchen
- 3 Das Gesundheitsprogramm
»Rauchstopp«
- 4 Neue Broschüre »Achtsamkeit«

eine konsequente Behandlung von Bluthochdruck und erhöhten Blutfetten erforderlich.

Bei Komplikationen und in fortgeschrittenen Fällen können eine **Netzhaut-Laser-Koagulation** oder eine **Injektionstherapie** in den Glaskörper des Auges (intravitreale Injektion) erforderlich werden.

Sowohl die Netzhaut-Laser-Koagulation als auch die Injektionstherapie in den Glaskörper des Auges führen aber oftmals nicht zur Besserung, sondern nur zu einer Stabilisierung des Zustandes und können eine Verschlechterung teilweise verhindern. Viel wichtiger sind eine gute Blutzuckereinstellung und die Vermeidung der oben genannten Risikofaktoren. Dadurch können die Entwicklung und das Fortschreiten einer diabetischen Retinopathie verhindert oder zumindest verzögert werden.



Gesundheitsgefahr Rauchen

Lunge, Herz, Knochen, Haut – kaum ein Organ leidet nicht unter der Schadstoffbelastung beim Rauchen. Dass trotzdem so viele Menschen Tag für Tag regelmäßig zur Zigarette greifen, ist nur mit dem hohen Suchtfaktor zu erklären. Rauchen führt schnell zur **Abhängigkeit**. Hierfür ist teilweise das im Tabakrauch enthaltene Nikotin verantwortlich. Es gibt aber noch zahlreiche andere Stoffe, die in Verbindung mit Nikotin ein sehr hohes Suchtpotenzial haben. Auf diese Weise wird unterschwellig das Verlangen nach der Zigarette erzeugt, das eine immer stärker ausgeprägte Abhängigkeit nach sich zieht.

Die Abhängigkeit lässt auch **Entzugssymptome** auftreten, wenn zu lange mit der nächsten Zigarette gewartet wird. Entzugssymptome sind Gereiztheit, innere Unruhe, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Schweißausbrüche. Diese Symptome verschwinden nach 5 – 30 Tagen, während das Nikotin bereits nach höchstens 2 – 3 Tagen nicht mehr nachweisbar ist. Die psychische Abhängig-



keit durch eingeprägte Verhaltensmuster, die im Laufe einer Raucherkarriere entsteht, kann auch nach Jahren noch vorhanden sein.

Gefährliche Mischung

Im Zigarettenrauch sind ca. 4.000 verschiedene Substanzen enthalten. Darunter Kohlenoxyde, Stickoxyde, Ammoniak, flüchtige Amine, Zyanwasserstoff, Alkaloide, Ketone, Aldehyde, Alkohole,

Phenole, aromatische Kohlenwasserstoffe, Dioxine, Amine, Nitrosamine, Carbonsäuren, Metalle, freie Radikale und auch radioaktive Schwermetalle.

Mehr als 70 der im Zigarettenrauch enthaltenen Substanzen sind krebserregend. Die wichtigsten sind Nitrosamine, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe sowie Polonium 210. Dadurch entstehen **Krebs-erkrankungen** nicht nur in der Lunge, sondern auch in der Mundhöhle, im Kehlkopf, in der Speiseröhre und der Bauchspeicheldrüse sowie in Magen, Nieren und Blase. Durch den Benzolgehalt von Zigaretten kann es außerdem zu einer Schädigung des Knochenmarks und zu Leukämien kommen.

Risiken und Folgen des Rauchens

Das größte Risiko beim Rauchen besteht für die **Atemwege** und das **Herz-Kreislauf-System**. An der Lunge kann Rauchen eine chronische Lungenerkrankung (COPD), außerdem chronische Bronchitis (»Raucher-



husten») und ein Lungenemphysem verursachen. Am Herzen besteht die Gefahr einer koronaren Herzkrankheit und daraus resultierendem Herzinfarkt, am Gehirn eines Schlaganfalls und an den Beinen einer arteriellen Verschlusskrankheit (»Raucherbein«).

Auch Nierenversagen, Potenzstörungen und Diabetes, Multiple Sklerose, Leberzirrhose, Magen-Darmgeschwüre, Zahnfleischschwund, Schwächung des Immunsystems und altersbedingte Makuladegeneration – die häufigste Ursache für Erblindung in Europa – können die Folge sein.

Rauchen schadet auch in der **Schwangerschaft** massiv. Das Risiko für Früh-, Fehl- und Totgeburten sowie Fehlbildungen (wie beispielsweise Lippen-Kiefer-Gaumenspalte) oder Verhaltensauffälligkeiten beim Kind ist stark erhöht. Außerdem werden »starke« Raucherinnen seltener schwanger als andere Frauen.

Dabei gilt für alle Gesundheitsrisiken: Das **Passivrauchen** ist in ähnlicher Weise schädlich, da der sogenannte Nebenstromrauch, im Gegensatz zum inhalierten Hauptstromrauch, eine noch höhere Konzentration der Schadstoffe enthält.

Diabetes und Rauchen

Die vier größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Rauchen, Diabetes, erhöhter Blutdruck und erhöhter Cholesterinspiegel. Bereits einer dieser Faktoren erhöht das normale Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf das 10-Fache. Der rauchende Diabetiker **vervielfacht** sein Risiko dementsprechend noch

weiter und erhöht auch die Gefahr für Folgeerkrankungen wie zum Beispiel Nierenversagen. Häufig müssen rauchende Diabetiker zudem mehr Insulin spritzen, um ihren Blutzuckerspiegel konstant zu halten, da das Nikotin den natürlichen Abbau des Blutzuckers hemmt.

i Hilfen für den Rauchstopp

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Wir unterstützen Sie gerne bei der Raucherentwöhnung mit unserem **Gesundheitsprogramm »Rauchstopp«**.

Gute Tipps bietet auch ein Portal der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**. Auf www.rauchfrei-info.de können Sie sich informieren, für das rauchfrei Online-Ausstiegsprogramm registrieren oder sich in einem Forum mit anderen Rauchern austauschen.

Das Gesundheitsprogramm Rauchstopp

Rauchen Sie? Können Sie selbst einschätzen, wie hoch Ihr Bedürfnis nach einer Zigarette ist? Steht das Genießen noch an erster Stelle und können Sie jederzeit aufhören? Testen Sie sich selbst! In unserem Gesundheitsportal unter www.hallesche-gesundheitsportal.de in der Rubrik »Service/Test & Quiz« finden Sie den passenden Test.

Fakten rund ums Rauchen

Viele unterschätzen, dass die Abhängigkeit von Nikotin auch eine Sucht ist – und davon kommen Menschen nicht ohne Weiteres los. Jährlich sterben allein in Deutschland bis zu 140.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Statistisch gesehen sinkt die Lebenserwartung pro Zigarette um 20 Minuten.

Daher gilt: Je früher die Zigaretten verboten werden, desto mehr Lebensjahre können zurückgewonnen werden! Wussten Sie, dass bereits nach acht rauchfreien Stunden die Sauerstoffversorgung besser ist? Nach weiteren 40 Stunden erwachen Geschmacksknospen und Geruchssensoren aus ihrem Winterschlaf.

Nur drei Tage nach der letzten Zigarette wird die verbesserte Funktion der Atemwege bereits deutlich. Der

Blutdruck sinkt und nach neun Monaten verschwindet der Dauerbegleiter Hustenreiz.

Unser Gesundheitsangebot für Sie

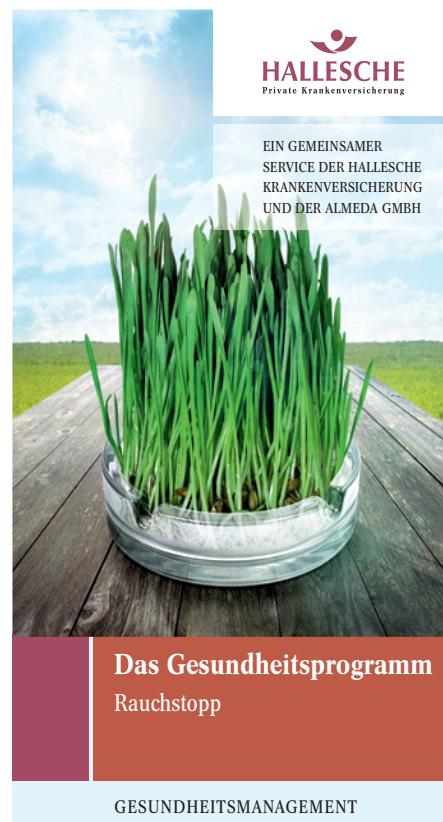
Gönnen Sie sich eine Extraportion Gesundheit! Mit unserem **Gesundheitsprogramm »Rauchstopp«** können Sie etwas für sich selbst tun. Sie haben bereits den ein oder anderen erfolglosen Versuch hinter sich? Haben Sie Mut und nutzen Sie das intensive und individuelle Coaching, das Sie bei der Raucherentwöhnung unterstützt. Sie werden dabei durch fachlich geschulte Mitarbeiter unseres **medizinischen Partners**, der **almeda GmbH**, telefonisch begleitet.

Erfahren Sie, dass Sie nicht zwangsläufig zunehmen, wenn Sie das Rauchen aufgeben oder auch, wie Sie kritische Situationen ohne eine Zigarette meistern können. Werden Sie Nichtraucher und reduzieren

Sie damit die Gefahr von Folgeerkrankungen. Machen Sie mit – Ihrer Gesundheit zu Liebe. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Wir unterstützen Sie!

Zusammen mit unserem medizinischen Partner bieten wir Ihnen mit dem kostenlosen **Gesundheitsprogramm »Rauchstopp«** individuelle Beratung und Unterstützung bei der Raucherentwöhnung. Das Gesundheitsmanagement-Team der HALLESCHÉ freut sich auf Ihren Anruf unter **07 11/66 03-20 55**.



HALLESCHÉ
Private Krankenversicherung

EIN GEMEINSAMER
SERVICE DER HALLESCHÉ
KRANKENVERSICHERUNG
UND DER ALMEDA GMBH

Das Gesundheitsprogramm
Rauchstopp

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Achtsamkeit – keine Chance dem Stress!

Handy, Internet und Co. – wer kennt nicht die Reizüberflutung, die wir täglich erleben. Überall und jederzeit ansprechbar und erreichbar zu sein, ist für Viele zur Gewohnheit geworden. Dadurch entstehen immer höhere Ansprüche im Privat- und

Berufsleben, denen wir gerecht werden sollen. Im Resultat finden wir weniger Zeit und Muße, uns selbst, unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und sind oft angespannt und unausgeglichen. Die Tage rauschen an uns vorbei, ohne dass wir ausreichend Zeit haben, das Erlebte zu reflektieren und die Schönheit des Augenblicks zu genießen.

Durchatmen und einen Gang zurückschalten, im »Hier und Jetzt« leben rät nicht nur der Volksmund, sondern auch die **Achtsamkeitslehre**. Wie man durch einfache Übungen bewusster, entspannter und zufriedener wird, zeigt unser **neuer Ratgeber**.

Ihr Exemplar

Fordern Sie die neue Broschüre gleich kostenfrei an unter **www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren**.

Im Alltag mehr Bewusstsein schaffen

Viele werden erstaunt sein, wie einfach und alltagsorientiert die Übungen sind. Zum großen Teil geht es darum, sich der Gegenwart bewusst zu werden und Automatismen auszuschalten. In der Folge werden der Körper entspannt und der Geist beruhigt. Ein Test zu Beginn zeigt, welcher **Achtsamkeitstyp** Sie sind, also wie man individuell mit Stress umgeht. Für jeden Typ wird dann ein passendes Programm mit Achtsamkeitsübungen vorgeschlagen.

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHÉ
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit
70166 Stuttgart
- **Internet**
www.hallesche.de
- **E-Mail**
gesundheitsmanagement@hallesche.de
- **Autoren**
Dr. Rainer Hakimi, Leitender Gesellschaftsarzt
Dr. Jacqueline Böhme, Leiterin Gesundheitsmanagement
Sara Feirer, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart



HALLESCHÉ
Private Krankenversicherung

Achtsamkeit
Keine Chance dem Stress

GESUNDHEITSMANAGEMENT