

Dezember 2017
Ausgabe 49

Zufriedenheitsbefragung 2017

Herzlichen Dank an Sie für Ihre engagierte Teilnahme an unserer Zufriedenheitsbefragung im Rahmen des letzten Diabetesbriefs im Juni 2017! Zahlreiche Leserinnen und Leser haben uns ihre persönlichen Erfahrungen sowie Wünsche und Erwartungen an zukünftige Diabetesbriefe mitgeteilt.

Sehr hohe Leserzufriedenheit

Der Diabetesbrief erreicht insgesamt eine sehr hohe Zufriedenheit: 94 % der Leserinnen und Leser beurteilen ihn als ausgezeichnet, sehr gut oder gut. 91 % lesen ihn ganz ausführlich oder speziell einzelne Artikel. Und mit der aktuellen Themenaus-

wahl sind 95 % der Befragten vollkommen zufrieden, sehr zufrieden oder zufrieden.

Ihre Wunscht Themen

Unser Ziel ist es, Ihre Ansprüche zu erfüllen und den Diabetesbrief an Ihren Bedürfnissen auszurichten. Deshalb haben wir auch ganz bewusst nach Ihren konkreten Themenwünschen für die Zukunft gefragt. Am häufigsten wurden von Ihnen die Themen »Ernährung«, »Aktuelle Erkenntnisse aus Medizin & Forschung« und »Gewichtsreduktion durch Bewegung« genannt. Das haben wir uns zu Herzen genommen und bereits in dieser Ausgabe

INHALT

- 1 Zufriedenheitsbefragung Ernährung bei Diabetes
- 3 Der diabetische Fuß
- 4 Impfschutz für Diabetiker

umgesetzt: Die Angebote der HALLESCHE zum Thema »Ernährung bei Diabetes« finden Sie im Anschluss. In den folgenden Ausgaben des Diabetesbriefs werden wir verstärkt auch über Neuigkeiten aus Forschung & Wissenschaft berichten und Ihnen unsere Bewegungsangebote vorstellen.

Ernährung bei Diabetes – Unsere Angebote für Sie



Für Diabetiker ist die richtige Ernährung eine wichtige Stellschraube im Umgang mit ihrer Erkrankung. Ernährung und Übergewicht stehen in engem Zusammenhang mit der Entstehung von Typ-2-Dia-

betes und können einen negativen Verlauf sowie langfristige Folgeerkrankungen begünstigen. Viele Diabetiker können unter anderem durch ihr tägliches Essverhalten mit dazu beitragen, nachhaltig ihr

Körpergewicht zu reduzieren und ihre Blutzuckerwerte zu verbessern.

Die HALLESCHE bietet ihren Versicherten verschiedene Services rund um das Thema Ernährung und Diabetes. Im Folgenden haben wir einige für Sie zusammengestellt.

Broschüren »Essen als Medizin« und »Superfoods«

Dass das Ernährungsverhalten im Allgemeinen, aber auch einzelne Lebensmittel einen Einfluss auf die Gesundheit haben, ist allseits bekannt. Durch immer mehr Studien kann die positive Wirkung der Ernährung auf Volkskrankheiten wie Diabetes nachgewiesen werden. Die Broschüre »Essen als Medizin« gibt Ihnen

einen Überblick über Nährstoffgruppen, das Potenzial alltäglicher Lebensmittel und deren Einsatz zur Vorbeugung oder Linderung von Erkrankungen. Unsere neue Broschüre »Superfoods« greift einige der aktuellen Trends der Ernährung auf. Sie erhalten Informationen, was Superfoods überhaupt sind, wie sie wirken, wo Sie sie finden und wie sie eingesetzt werden können. Neben der Vorstellung einzelner bekannter regionaler, aber auch einiger exotischer Lebensmittel sind leckere Rezeptideen enthalten. So können Sie sich optimal mit Nährstoffen versorgen, Ihr Immunsystem stärken und Ihre Blutzuckerwerte positiv beeinflussen – probieren Sie es aus!

Rezeptbuch »Gesund essen bei Diabetes«

Diabetesgerechte Ernährung – wie geht das? Und wie setze ich das in meinem Alltag um? Dieser Ratgeber für Typ-2-Diabetiker enthält eine Einführung zum optimalen Essen bei Diabetes, Informationen zur Gewichtsreduktion, Erklärungen zu Fachbegriffen und zahlreiche Rezepte. Lassen Sie sich von den Ideen zu Frühstück, Hauptgerichten, Desserts und Snacks inspirieren – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Hier finden Sie auch Einkaufstipps und Anregungen, wie Sie Ihren Speiseplan für eine ganze Woche gestalten können.

Broschüren bestellen

Bestellen Sie unsere Broschüren rund um das Thema Ernährung bequem und kostenlos im Internet unter www.hallesche.de/gesundheitsbroschueren.

Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus

Ergänzend zu der Betreuung durch Ihren Arzt vor Ort bietet Ihnen die HALLESCHÉ mit dem Gesundheitsprogramm Diabetes mellitus eine begleitende und individuelle Beratung. Das Programm wird durch unseren langjährigen Partner, die almeda



GmbH in München, durchgeführt. Neben regelmäßigem schriftlichem Informationsmaterial bekommen Sie einen persönlichen Ansprechpartner, der Sie telefonisch unterstützt. Die medizinischen Fachkräfte helfen Ihnen dabei, schon mit kleinen Veränderungen im Alltag Ihre empfohlenen Therapien umzusetzen. So auch im Bereich Ernährung, Bewegung und Gewichtsreduktion. Die Ergebnisse einer Befragung von Teilnehmern sprechen für sich: 64 % der Befragten berichteten, dass sie mithilfe des Programms ihre Ernährung erfolgreich umstellen konnten.

Überzeugen Sie sich von der Erfolgsstory einer Teilnehmerin:

»Gesunde Ernährung, Diät und Sport waren für mich jahrelang Fremdwörter. Das machte sich nicht nur auf der Waage bemerkbar, ich war auch häufig müde und konnte mich nur schwer konzentrieren. Dazu kamen das quälende Durstgefühl und der ständige Harndrang. Mein Arzt stellte die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2. Neben der medikamentösen Behandlung riet er mir, dringend meinen Lebensstil zu ändern, mich mehr zu bewegen und meine Ernährung umzustellen. Doch das war leichter gesagt als getan. Da wurde ich auf das Gesundheitsprogramm

der HALLESCHÉ aufmerksam. Vor allem bei der Ernährung war mir mein Betreuer von almeda eine große Hilfe. Mit der individuellen Unterstützung schaffte ich es endlich, mich gesund zu ernähren, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Tatsächlich sank mein Blutzuckerwert und ist nun weitgehend stabil, ohne dass ich Insulin spritzen muss. Und das Beste daran: Ich fühle mich so gut wie seit Langem nicht mehr!«

Gesundheitsportal

Werfen Sie doch mal einen Blick in das HALLESCHÉ Gesundheitsportal unter www.hallesche-gesundheitsportal.de. Hier finden Sie vielfältige medizinische Informationen, tägliche News und zahlreiche Artikel und Tipps zu Diabetes – auch zum Thema Ernährung. Um immer auf dem Laufenden zu bleiben, können Sie sich auch für den Newsletter anmelden.

Mehr Informationen

Ihre Fragen zu den Ernährungsangeboten beantwortet gerne das Gesundheitsmanagement der HALLESCHÉ unter 07 11/66 03-20 55 oder per Mail: gesundheitsmanagement@hallesche.de

Der diabetische Fuß

Das diabetische Fußsyndrom ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die am häufigsten bei Menschen mit Typ-2-Diabetes auftritt. Ungefähr 15 % aller Diabetiker entwickeln im Lauf ihres Lebens einen diabetischen Fuß. Das sind immerhin 1 Million Menschen in Deutschland.

Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch schmerzlose, schlecht oder nicht heilende Wunden an den Füßen. Bei 4 % der Diabetiker entsteht jährlich eine neue Wunde.

Beim diabetischen Fuß handelt es sich um eine schwere Komplikation des Diabetes. Er ist die häufigste Ursache von Amputationen. Jährlich werden ca. 30.000 Amputationen bei Diabetikern durchgeführt. Diese betreffen nicht nur die Zehen oder den Fuß selbst, sondern häufig auch den Bereich der Unterschenkel oder sogar Oberschenkel.

Was sind die Ursachen?

Ursache des diabetischen Fußes ist ein jahrelang schlecht eingestellter Diabetes mellitus. Dieser führt zu Durchblutungsstörungen der Füße und Zehen sowie zu einer diabetesbedingten Nervenschädigung (der sogenannten »Polyneuropathie«). Durch die Nervenschädigung kommt es zu einem verminderten Schmerzempfinden. Wunden entstehen meist unbemerkt bei banalem Anstoßen der Zehenspitzen im Schuh oder an Türen oder Möbelkanten, aber auch bei nicht sachgemäßer Fußpflege.

Diabetiker bemerken diese Wunden oft zunächst gar nicht, da sie nicht schmerzen. Häufig wird die Wunde erst entdeckt, wenn sie aufgrund der schlechten Heilungstendenz größer wird. Mit der Zeit entstehen manchmal tiefe Hautgeschwüre, die den gesamten Fuß betreffen und leicht mit resistenten Keimen besiedelt werden können. Diese wiederum verhindern eine normale Wundheilung. Die diabetische Nervenschädigung und arterielle Durchblutungsstörung des Fußes und der Zehen sorgen dafür, dass die Wunde fortschreitet.

Die wichtigsten Symptome

Die diabetische Nervenschädigung führt zu einem Taubheitsgefühl, aber auch zu Brennen und Kribbeln in den Zehen. Die Patienten haben das Gefühl, wie auf Watte zu gehen, und verspüren kalte Füße, obwohl diese warm sind. Die Füße schmerzen in Ruhe und vor allem nachts. Durch Umhergehen lässt sich eine Schmerzlinderung erreichen. Diabetische Füße neigen zu Verhornung und Nagelpilz und haben eine Verminderung von Temperatur- und Schmerzempfinden.

Diabetische Durchblutungsstörungen äußern sich durch Wadenschmerzen und Wadenkrämpfe beim Gehen und eine Schmerzlinderung, wenn der Patient stehen bleibt. Verdickte Nägel und eine dünne, bläulich blasse Haut am Vorfuß sind weitere Symptome.



Was können Sie tun, um den diabetischen Fuß zu verhindern?

- Sorgen Sie zunächst einmal dafür, dass Ihr Diabetes gut eingestellt ist. Dies ist von zentraler Bedeutung.
- Schauen Sie Ihre Füße täglich genau an und überprüfen Sie diese auf Druckstellen und Verletzungen. Streichen Sie hierzu mit der Hand über den Fuß und achten Sie auf Schwellungen und Druckstellen.
- Waschen Sie Ihre Füße täglich mit lauwarmem Wasser, allerdings nicht länger

als 3 Minuten. Trocknen Sie sie danach gut ab, besonders in den Zehenzwischenräumen.

- Cremen Sie Ihre Füße mit harnstoffhaltigen Salben ein, um Risse und Schrunden zu vermeiden.
- Feilen Sie Ihre Fußnägel vorsichtig gerade. Verwenden Sie keine Scheren, Nagelzwicker oder Raspeln – hierbei droht Verletzungsgefahr.
- Verwenden Sie keine Hühneraugenpflaster, da diese ätzende Stoffe enthalten können.
- Tragen Sie Baumwollstrümpfe ohne drückende Naht und wechseln Sie die Strümpfe täglich.
- Tragen Sie bequeme, weiche und weite Schuhe – möglichst aus Leder. Gummi- und Turnschuhe sind wegen der entstehenden Schweißbildung ungeeignet.
- Kontrollieren Sie Ihre Schuhe täglich vor dem Anziehen mit den Fingern auf Unebenheiten oder Steinchen.
- Setzen Sie Ihre Füße niemals großer Hitze aus. Auch das Wärmen auf Heizdecken und an Kaminen kann wegen der verminderten Schmerzempfindung gefährlich sein und zu Verletzungen führen.
- Wenden Sie sich bei Fußproblemen an einen Podologen, der sich auf die Behandlung des diabetischen Fußsyndroms spezialisiert hat.

Wenn Sie bereits einen diabetischen Fuß haben, sollten Sie sich von einem Wundbehandlungsteam versorgen lassen, das aus dem Hausarzt, einem Diabetologen sowie spezialisierten Fachkräften wie Wundtherapeuten, Podologen und einem Orthopädieschuhtechniker besteht.

Die Behandlung sollte sich an den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Wundheilung und Wundbehandlung und den Leitlinien der Deutschen Diabetesgesellschaft orientieren.

Impfschutz für Diabetiker



Impfungen stellen bekanntermaßen die wirksamste Vorsorgemaßnahme zur Gesundheitserhaltung dar. Gerade Diabetiker sollten auf einen ausreichenden Impfschutz achten, da durch Blutzuckerentgleisungen das Immunsystem geschwächt wird und Infektionskrankheiten bei diesen häufig einen besonders schweren und auch langwierigen Verlauf nehmen. Die Virusgrippe (Influenza) und Pneumokokken-Erkrankungen sind Infektionskrankheiten, die für Diabetiker – selbst bei gut eingestelltem Diabetes – besonders gefährlich sind. Das Influenzavirus verursacht schwere Lungenentzündungen und ist nicht gleichbedeutend mit den harmlosen Viren eines grippeartigen Infektes (Rhinoviren).

Für Diabetiker empfohlene Impfungen

Neben den allgemein empfohlenen Impfungen wie Tetanus (Auffrischimpfungen alle 10 Jahre), Diphtherie (Auffrischung alle 10 Jahre) und Polio (Auffrischimpfung nur bei unvollständiger Grundimmunisierung) werden zusätzlich Gripeschutzimpfungen (jährlich wegen wechselnder Virusstämme) und Pneumokokken-Impfungen bei Diabetikern empfohlen. Durch diese Impfungen können schwere Krankheitsverläufe bei einer Infektion mit diesen Erregern verhindert oder erheblich abgemildert werden.

Influenza-Impfung

Die Ansteckung erfolgt bei Grippeviren über eine Tröpfcheninfektion oder über Hand-Mund-Nase-Kontakt. Influenza-Infektionen zeigen eine saisonale Häufigkeit mit einem Gipfel im Winter, wenn das Immunsystem durch Kälte, häufiges Aufhalten in geheizten Räumen, wenig Sonnenlicht und trockene Schleimhäute besonders geschwächt ist. Deshalb sollten Influenza-Impfungen im Herbst erfolgen, eine Impfung ist aber auch noch in den ersten Wintermonaten möglich. Etwa 14 Tage nach der Impfung besteht ein Impfschutz. Die Impfung wird im Allgemeinen gut vertragen. Als Reaktion auf die Impfung können leichtes Fieber, Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen und eine Rötung



der Einstichstelle auftreten. Im Vergleich zu den häufig schweren und manchmal sogar tödlichen Verläufen einer Influenza-Infektion sind diese Nebenwirkungen zu vernachlässigen.

Pneumokokken-Impfung

Pneumokokken-Infektionen haben keinen saisonalen Infektionsgipfel. Pneumokokken können im Nasenrachenraum bei symptomlosen Trägern leben. Bei Immungeschwächten können sie Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen oder auch nur Mittelohrentzündungen verursachen. Durch eine Tröpfcheninfektion oder über Hand-Mund-Nase-Transfer kann man sich an Bakterienträgern ganzjährig infizieren. Drei Wochen nach der Impfung besteht ein Impfschutz. Die Nebenwirkungen entsprechen denen der Influenza-Impfung. Selten kann zusätzlich eine Nesselsucht oder ein vorübergehender Abfall der Blutplättchen auftreten.

Fazit: Die jährliche Influenza-Impfung und die Pneumokokken-Impfung stellen die beste, wirksamste und einfachste Vorsorgemaßnahme zur Verhinderung lebensbedrohender Verläufe schwerer Influenza- und Pneumokokken-Erkrankungen bei Diabetikern dar. Beide Impfungen werden vom Robert Koch-Institut ausdrücklich für Diabetiker empfohlen.

Wenn Sie noch nicht geimpft sind, lassen Sie sich am besten jetzt impfen!

IMPRESSUM

- **Herausgeber**
HALLESCHER
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
Dr. Marco Zähringer, Ärztlicher Dienst
Joline Raupp, Bereich Gesundheitsmanagement
- **Realisation**
NetsDirekt GmbH, Stuttgart