

Gruppentreffen



Gruppentreffen im Mai 2018

Gruppentreffen



Neue Erkenntnisse?

- Atemtherapie „Chu Tan“
- Veranstaltungshinweise
- Tag der Selbsthilfe
- Neue Datenschutzrichtlinien
- Chronische Schmerzen (Visite vom 15.05.18)
- Nachtrag Aussagen und Literatur zu Diabetes, Typ 2

* Die Lerninhalte: Umsetzung der Atemübungen und Erweitern der Atemspannung



Wie natürliche Heilkunst die Schulmedizin ergänzt

- Die Naturheilkunde und Komplementärmedizin eröffnen der Medizin zusätzliche Wege der Heilung.
- Professor Peter Matthiessen, Vorsitzender des Dialogforums Pluralismus in der Medizin, wählt das Beispiel eines schlechten Schwimmers, um den Unterschied zwischen der klassischen Schulmedizin und komplementären Behandlungsstrategien zu relativieren.
- "Die Schulmedizin versucht, ihn vor dem Ertrinken zu retten."
- „Die Komplementärmedizin versucht, ihm das Schwimmen beizubringen." Beide wollen helfen. Beide wollen, dass der Schwimmer nicht untergeht.
- Yoga, Akupunktur, pflanzliche Mittel: Immer mehr Ärzte akzeptieren Naturheilverfahren. Die Patienten profitieren von dieser Teamarbeit



Neue Erkenntnisse?

- Atemtherapie „Chu Tan“
- **Veranstaltungshinweise**
- Tag der Selbsthilfe
- Neue Datenschutzrichtlinien
- Chronische Schmerzen (Visite vom 15.05.18)
- Nachtrag Aussagen und Literatur zu Diabetes, Typ 2



- *Unsere nächste Veranstaltung findet am:*
- *07.Juni 2018 14:00 statt.*
- *Physiotherapeut Torsten Körner, Praxis Wettin-Löbejün, wird über **physiotherapeutische Hilfe bei Schmerzen** sprechen.*
- *Außerdem können Sie sich auf Cappella Piccola - Schüler des Konservatoriums - unter der Leitung von Frau Regina Weihrauch erfreuen.*

Vorlesung im Rahmen der Reihe „Altersgesellschaft“

- **Prophylaxe und Therapie chronischer Lungenerkrankungen**
- Der Vortrag findet am **Donnerstag, 17. Mai 2018**, im Universitätsklinikum Halle (Saale), Ernst-Grube-Straße 40, Lehrgebäude, Hörsaal 1, statt und startet um 18 Uhr. Referentin ist Dr. Carmen Röder (Universitätsklinik und Poliklinik für Innere Medizin I).

Diakonie / Poli Reil
Vorträge im Diakoniewerk

Liebe Frau Voigt,

wir haben im Sommersemester
noch zwei Vorträge:
Vorträge im Herbstsemester

9. Mai 2018, 17 Uhr – **Schwerhörig** –
Bitte nicht schreien?

13. Juni 2018, 17 Uhr – **Darmkrebs** –
Vorsorge, Behandlung, Nachsorge

Diakonie / Poli Reil

Vorträge im Herbstsemester

- **12. September 2018**
Schilddrüse

- Dr. med. Friederike Seige – Poli Reil
- Schilddrüsenerkrankungen sind häufige Befunde in der Allgemeinbevölkerung. Beispielsweise haben mehr als zwei Drittel von Menschen über 65 Jahre Schilddrüsenknoten. Das Wissen über die Funktion der Schilddrüse ist jedoch begrenzt. Welche Aufgaben übernimmt sie im Zusammenspiel der Organe? Und welche Abläufe werden gestört, wenn eine Erkrankung vorliegt?

- **17. Oktober 2018**

- **Erkrankungen der Gallenblase**

- Dr. med. (Uni Pécs) Viktor Nagy – Diakoniekrankenhaus Halle
- Die Gallenblase ist ein Hohlorgan, das der Speicherung und Eindickung der Gallenflüssigkeit dient, die von der Leber zur Verdauung von Fetten im Darm produziert wird. Störungen sind oft verursacht durch Gallensteine, die nicht immer Schmerzen verursachen und deshalb häufig per „Zufallsbefund“ entdeckt werden. Der Vortrag gibt einen Einblick in die Funktionsweise der Galle im Zusammenhang mit anderen Verdauungsorganen und zeigt auf, welche Ursachen zu einer Erkrankung führen können.

Veranstaltungsort ist jeweils der Mutterhaussaal – Start 17 Uhr

Diakonie / Poli Reil

Vorträge im Herbstsemester

- 7. November 2018

- Für und wider Impfungen

- Dr. med. Detlef Wend – Poli Reil
- Die Zahl der Impfungen steigt – aber werden wir deshalb gesünder? Die Frage ist immer wieder diskutiert worden, keineswegs erst in den letzten Jahren. Als die Pockenschutzimpfung für Kinder durch das Reichsimpfgesetz 1874 verpflichtend eingeführt wurde, überschlug sich die Debatte, und Kritiker gründeten Zeitschriften wie "Der Impfgegner", um ihren Argumenten Gehör zu verschaffen. Auch heute dreht sich die Diskussion oft um die Impfungen von Kindern. Dabei wird gefragt, ob man den Kindern mit der Impfspritze nicht mehr schade als nutze. Sind Impfungen gefährlich oder überflüssig? Welche Rolle spielen die Profitinteressen der Pharmaindustrie?

- 5. Dezember 2018

Husten – was tun?

- Dr. med. Klaus-Peter Litwinenko - Diakoniekrankenhaus
- Husten ist eine Schutzreaktion des Körpers, um die [Atemwege](#) frei zu halten. Atmet man etwa Staubpartikel, Rauch oder Brotkrümel versehentlich ein, reizt dies die Rezeptoren an den Schleimhäuten der Luftröhre und Bronchien.

Veranstaltungsort ist jeweils der Mutterhaussaal – Start 17 Uhr



Neue Erkenntnisse?

- Atemtherapie „Chu Tan“
- Veranstaltungshinweise
- **Tag der Selbsthilfe**
- Neue Datenschutzrichtlinien
- Chronische Schmerzen (Visite vom 15.05.18)
- Nachtrag Aussagen und Literatur zu Diabetes, Typ 2

Selbsthilfetag in Leipzig



- Materialien
 - Faltblatt
 - Ratgeber
- SHG Leipzig
 - Tagesklinik Schkeuditz:
Untersuchung, Alpha-Liponsäure,
4-Zellenbad - alle 9 Monate
 - Gruppenfahrten: Bad Schlema,
Bad Elster, geplant Bad Brambach

Tag der Apotheke und Selbsthilfe

- ***EINLADUNG zum „TAG der APOTHEKE und SELBSTHILFE 2018“***
- *„ Mein Herz schlägt für die Selbsthilfe - Herzgesundheit „*
- am 14. Juni 2018 von 11.00 Uhr - 16.00 Uhr auf dem halleschen Marktplatz



Neue Erkenntnisse?

- Atemtherapie „Chu Tan“
- Veranstaltungshinweise
- Tag der Selbsthilfe
- **Neue Datenschutzrichtlinien**
- Chronische Schmerzen (Visite vom 15.05.18)
- Nachtrag Aussagen und Literatur zu Diabetes, Typ 2

Das Wichtigste zur Datenschutzerklärung in Kürze

- ▶ Nahezu **jede Website** benötigt heutzutage eine Datenschutzerklärung.
- ▶ Der **Link** zur Datenschutzerklärung muss von **jeder Seite** der Website aus **erreichbar** sein.
- ▶ Betreiben Sie eine **gewerbliche Website**, stellt eine fehlende oder mangelhafte Datenschutzerklärung einen **Wettbewerbsverstoß** dar, welcher abgemahnt werden kann.
- ▶ Datenschutzerklärungen sind **modular aufgebaut**. Je nachdem, welche Funktionen Ihre Website aufweist, variiert der **Wortlaut** der Erklärung.

Das Wichtigste zur Datenschutzerklärung auf Webseiten in Kürze

- ▶ **Jede Website** muss eine Datenschutzerklärung aufweisen – auch **private Liebhaberseiten**.
- ▶ Erstellen Sie **keine Datenschutzerklärung** für Ihre Homepage, droht Ihnen eine Abmahnung. Dabei werden Ihnen die Abmahnkosten von **ca. 100 bis 200 Euro** in Rechnung gestellt.
- ▶ Sie können zur **Erstellung einer Datenschutzerklärung** für Ihre Website unser kostenloses Muster verwenden. Bedenken Sie jedoch, dass ggf. **Anpassungen** notwendig sind.



Neue Erkenntnisse?

- Atemtherapie „Chu Tan“
- Veranstaltungshinweise
- Tag der Selbsthilfe
- Neue Datenschutzrichtlinien
- **Chronische Schmerzen (Visite vom 15.05.18)**
- Nachtrag Aussagen und Literatur zu Diabetes, Typ 2

Cannabis-Report lässt die Blüenträume platzen

Ein Jahr nach dem Start gibt es bei der Verordnung von Cannabis noch keinen Boom. Wissenschaftler und Kassenvertreter fordern ein Nutzenbewertungsverfahren. Sie wollen außerdem die Schmerzgesellschaften stärker involviert sehen.

- Gleichwohl gebe es im klinischen Alltag immer wieder Patienten, die von einer Cannabis-Therapie profitierten, berichtete Professor Michael Schäfer, Anästhesiologe an der Charité.
- Die in Deutschland weitverbreitete Annahme, Cannabis könne neuropathische Schmerzen besser lindern als andere Therapien, aber gehe in die Irre.
- Klinische Studien zeigten, dass nicht einmal eine 50-prozentige Schmerzreduktion erreicht werde, sagte er. Nur bei jedem 14. Patienten würde eine 30-prozentige Schmerzlinderung erreicht.

Neuropathische Schmerzen: Ursache und Symptome

- Besonders hartnäckig sind sogenannte neuropathische Schmerzen, die im Nervensystem entstehen.
- Meist sind neuropathische Schmerzen chronisch, treten also länger als sechs Monate auf. Mögliche Ursachen für Schäden an Nervenfasern sind zum Beispiel
 - Operationen
 - Verletzungen
 - Krankheiten wie [Gürtelrose](#), [Borreliose](#), [Schlaganfall](#) oder [Diabetes](#)



Diagnose: Leitfähigkeit der Nervenbahnen prüfen

- Geschädigte Nervenfasern können zu einer abnormen Erregbarkeit der Zellen und einer Fehlverschaltung der Nervenbahnen führen. Den daraus resultierenden Schmerz bezeichnen Betroffene häufig als hell, stechend oder brennend, wie Ameisenbisse oder Feuer. Sie haben meist auch ein erhöhtes Schmerzempfinden: Schon sanfte Berührungen können schmerzhaft sein.
- Die Ursache für neuropathische Schmerzen zu finden ist oft schwierig. Viele Betroffene quälen sich Monate, bis der Arzt eine Diagnose stellt. Wichtig sind eine gründliche Anamnese und eine neurologische Untersuchung.
- Bei sogenannten Quantitativen Sensorischen Tests wird die Reaktion auf Temperatur, Druck und Berührungen geprüft. Dabei müssen Betroffene beispielsweise angeben, ab wann sie die Schwingungen einer Stimmgabel nicht mehr spüren. So lässt sich die Leitfähigkeit der Nervenbahnen prüfen.

Schmerzintensität mit Daten ermitteln

- Wie stark chronische Schmerzen sind, lässt sich nur schwer objektiv einschätzen.
- Denn die Intensität ist nicht messbar wie etwa der Blutdruck oder ein Blutwert.
- Deshalb versuchen die Ärzte, mit Schmerzskalen oder auch mithilfe einer digitalen Datenbank Erkenntnisse über die Schmerzintensität und die Art der Schmerzen zu bekommen.
- Dabei geben Betroffene vor und nach der Therapie an, wie stark sie Schmerzen empfinden. Bei der Auswertung kann der Arzt genau sehen, wie sich der Schmerz verändert hat und die Therapie anpassen.



NDR Visite vom 15.05.18: Interview „Was hilft bei chronischen Schmerzen?“ (5')

Neuropathische Schmerzen behandeln

- Vor dem Beginn der Behandlung werden die **Ziele** festgelegt, zum Beispiel:
- Schmerzkontrolle oder Schmerzlinderung durch Medikamente
- besserer Schlaf
- bessere Selbstfürsorge durch längere Ruhepausen und positive Lebenseinstellung

Schmerzmedikamente

- Bei neuropathischen Schmerzen sind klassische **Schmerzmedikamente** meist wirkungslos.
- Zum Einsatz kommen vor allem Wirkstoffe aus der Epilepsietherapie (Antikonvulsiva - Membranstabilisatoren), bestimmte Antidepressiva und morphiumähnliche Substanzen (Opioide). Sie wirken über das zentrale Nervensystem und beeinflussen die Nervenbahnen.

Schmerz lass nach? Opioide

- „Dem Opium ähnlich“ – Substanzen mit morphiumähnlichen Wirkungen
- Sollen nur bei stärksten Schmerzen, zum Beispiel als Folge von Tumorerkrankungen eingesetzt werden. z.B. Fentanyl
- **Gefahr der Abhängigkeit** – Schätzung 1,4 bis 1,5 Mio Medikamenten Abhängige in D
- Je nach Wirkstoff kann eine Gewöhnung eintreten und die Wirkung lässt damit nach. Dann neigt der von Schmerzen geplagte dazu, die Dosis zu erhöhen. (Gefahr einer Überdosis).

Alternative Therapien

- **Alternative Therapien** wie **Ultraschallwellen, Akupunktur oder Taping** können das Nervensystem so regulieren, dass die Wahrscheinlichkeit von Schmerzattacken sinkt und der Schmerz erträglich wird.
- Weitere: Yoga, Fitness, Meditation, Akupressur, Massagen
- Oft werden solche Therapien jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Multimodale Schmerztherapie

- Als besonders wirksam gilt eine [multimodale Schmerztherapie](#).
- Sie verbindet geeignete Behandlungsformen aus mehreren Disziplinen:
 - Anästhesiologie
 - Ergotherapie
 - Neurologie
 - Neurochirurgie
 - Physiotherapie
 - Psychologie
 - Psychosomatische Medizin
 - Psychotherapie
 - Physiotherapie

Stationäre Therapie in Schmerzkliniken

- Zur stationären Therapie in Schmerzkliniken gehören intensive Gespräche, Sport und psychologische Betreuung.
- Das hilft vielen Betroffenen, ihre Schmerzen besser einzuordnen, auszuhalten und oft sogar zu lindern.
- Sie lernen, sich nicht zu stark auf die Schmerzen zu konzentrieren und Tage mit wenig Schmerz wertzuschätzen.
- Eine solche stationäre Therapie ist nur nötig, wenn zuvor eine ambulante Therapie nicht zum Erfolg geführt hat.

• z.B.



Schmerztherapiezentrum
Bad Mergentheim
Fachklinik für Spezielle Schmerztherapie
und Schmerzpsychotherapie

<http://www.schmerzklinik.com>

Chat-Protokoll: Chronische Schmerzen

- **Ella:** Ich bin 81 Jahre, weiblich. Vor ca. 15 Jahren wurde Polyneuropathie diagnostiziert. Ursache unbekannt. Schmerzen in den Füßen und Beinen werden immer stärker, besonders nachts. Gabapentin musste ich absetzen wegen häufiger Infekte und Lungenentzündungen. Lyrica verursachte Sehstörungen und Herzbeschwerden. Ich habe eine Mitralklappeninsuffizienz. Zurzeit nehme ich wieder Gabapentin, weil ich sonst nicht zur Ruhe komme. **Gibt es eine Alternative?**
- **Wabbel:** Unbedingt versuchen: eine Zubereitung bestehend aus Ambroxol (10 Gramm), DMSO (5 Gramm) auf 50 Gramm Salbenbasis. Dreimal täglich z.B. in die Füße einreiben. Wahrscheinlich benötigen Sie dafür ein Rezept. Eine 50-Gramm-Dose kostet rund 24 Euro. Die Kasse übernimmt es nicht, es ist ein "Off-Label-Use", da Ambroxol eigentlich ein Schleimlöser für die Lunge ist.

Chat-Protokoll: Chronische Schmerzen (2)

- **Manfred:** Manfred (75), 2008 angefangen mit leichtem Wärme-/Missempfinden im linken Fuß außen. In den Jahren bis heute, linker Unterschenkel bis in den Oberschenkel, immer außen. Starker Schmerz, wenn ich irgendwo anstoße. Sonst Brennen und Missempfinden. Neurologe sagte, es ist **Polyneuropathie. Morgens und abends eine Hartkapsel Lyrica 100 mg (Pregabalin), dazu morgens eine Tramadol 100 mg. Frage: Richtig? Und sollte ich mal einen Schmerzmediziner aufsuchen?**
- **Wabbel:** Kann man machen, ist ein bisschen "old-School". Es gibt mittlerweile **Alternativen zu Tramadol:** Macht es Sie nicht müde? Die vorhin genannte **Ambroxolhaltige Salbe** ist sehr effektiv und hat nach unseren Erfahrungen keine Nebenwirkungen, leider aber auch hier **„off-label-use“**, daher selbst zu bezahlen.

Interviewpartner

- Dr. Wolfgang Wabbel, Leitender Arzt
Fachabteilung Schmerztherapie
Lubinus Clinicum
Steenbeker Weg 25, 24106 Kiel
Internet: www.lubinus-stiftung.de
- Prof. Dr. Christoph Wiese, Chefarzt
Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Herzogin Elisabeth Hospital Braunschweig
Leipziger Straße 24, 38124 Braunschweig
Internet: www.heh-bs.de

Opioide bei chronischen Schmerzen

Study Finds Opioid Medication Effective for Chronic Pain

May 03, 2018

- Die Autoren stellen mit Bedacht fest, dass sie nicht versucht haben, die Risiken von Opioiden zu untersuchen oder zu minimieren, sondern lediglich eine "genaue Bewertung ihres Nutzens" anstrebten. Die 15 placebokontrollierten Studien untersuchten die Wirksamkeit von Hydrocodon, Oxycodon, Tramadol und andere Opioide für bis zu 3 Monate.
- Was haben sie gefunden?
- "Es gibt eine umfangreiche Evidenzbasis, die die Wirksamkeit von Opioid-Analgetika für mindestens drei Monate unterstützt", schrieb Katz. "Diese Evidenzbasis ist mindestens so groß wie bei jeder anderen Klasse von Analgetika, und die Analyse der Responder zeigt klinisch bedeutsame Verbesserungen."
- Fast zwei Drittel der Patienten (63%), die an den 15 Studien teilnahmen, zeigten eine "klinisch bedeutsame Reaktion" auf Opioide zur Behandlung chronischer Schmerzen. Ihre körperliche Funktion verbesserte sich nur marginal, und Forscher sagen, dass es keinen positiven oder negativen Effekt auf die Stimmung der Patienten gab. Interessanterweise waren die Nebenwirkungen bei den Patienten, die Opioide einnahmen, und denen, die Placebos erhielten, ähnlich.
- Kurz gesagt, die Autoren fanden keinen Grund, Opioide als Behandlung für chronische Schmerzen aufzugeben.

Topische Schmerzmittel

- **Rezeptfreie Analgetika:**
 - Capsaicin und Salicylate
 - Sie desensibilisieren die Schmerzrezeptoren in der Haut, sodass vom behandelten Bereich weniger Schmerzsignale an das Gehirn gesendet werden.
 - Neu: CBD-Produkte, die ein Cannabis-Produkt enthalten
- **Verschreibungspflichtige Mittel:** (sind stärker als die frei verkäuflichen)
 - **Lidocain** reduziert chronische Schmerzen, vor allem bei diabetischer Neuropathie.
 - Nebenwirkungen: Hautausschlag, Hautreizungen.
- Quelle: Centers for Disease Control and Prevention; zitiert in der Zeitschrift „Schmerzfrei leben“, S. 50



Neue Erkenntnisse?

- Atemtherapie „Chu Tan“
- Veranstaltungshinweise
- Tag der Selbsthilfe
- Neue Datenschutzrichtlinien
- Chronische Schmerzen (Visite vom 15.05.18)
- Nachtrag Aussagen, Literatur zu Diabetes, Typ 2

Mehr Respekt für die Ernährungsberatung!

- Gute Ernährungsberatung ist nicht banal und der Ruf danach weder überzogen noch unnötig. Das verdeutlichen die Zahlen der durch Fehlernährung verursachten Krankheiten.
- Und dagegen fällt der Gesellschaft bisher nur der medikamentöse Therapieweg oder der künstliche Gelenkersatz ein. Das Ausmaß der durch eine falsche Ernährung und einen inaktiven Lebensstil verursachten Leiden und Kosten ist immens.
- Nach aktuellen Studiendaten sind bis zu 80 Prozent der Gesundheitsausgaben darauf zurückzuführen.

Mehr Respekt für die Ernährungsberatung! (2)

- An Diabetes erkranken jeden Tag in Deutschland etwa 1000 Menschen neu. Um diesen dramatischen Zuwachs zu bremsen, ist eine wirksame Prävention nötig. Die Beratung dazu wird aber häufig als banal erachtet und wenig wertgeschätzt.
- So haben zum Beispiel bereits 11,5 Prozent der Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg einen Diabetes mellitus.
- In den USA sind die Gesundheitsausgaben für Diabetes mellitus allein in den letzten fünf Jahren um über 25 Prozent angestiegen.

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/diabetes/article/964131/diabetes-praevention-respekt-ernaehrungsberatung.html?>

Mehr Respekt für die Ernährungsberatung! (3)

- Die Hälfte der Kostenzunahme ist auf die steigende Prävalenz des Diabetes zurückzuführen. Auch für Deutschland muss man von ähnlichen Steigerungsraten ausgehen, obwohl es dazu bisher keine so verlässlichen Zahlen gibt.
- Und nicht nur der Typ-2-Diabetes wird durch einen ungünstigen Lebensstil verursacht. Auch andere Erkrankungen wie arterielle Hypertonie, Fettstoffwechselstörungen oder Arthrosen zählen dazu.

<https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/diabetes/article/964131/diabetes-praevention-respekt-ernaehrungsberatung.html?>

Diabetologen-Gesellschaft macht sich erneut für moderne Antidiabetika stark

- Moderne Antidiabetika werden in Deutschland noch zu selten eingesetzt. Rund 10-15 Prozent der Typ-2-Diabetiker könnten von ihnen profitieren, nur zwei Prozent erhielten sie allerdings.
- Moderne Diabetes-Mittel wie DPP4- und SGLT2-Hemmer sowie GLP-1-Agonisten sind effektiv und sicher; vor allem schwere **Hypoglykämien**, die das Gehirn schädigen und lebensbedrohliche Arrhythmien auslösen können, sind vergleichsweise selten; eine kontraproduktive Gewichtszunahme kann ebenfalls vermieden werden.

www.univadis.de/viewarticle/diabetologen-gesellschaft-macht-sich-erneut-fuer-moderne-antidiabetika-stark

Thomas Kron

Medizinische Nachrichten

16.05.2018

Gute Nachrichten für Diabetiker

- **Neue Medikamente: Flozine (SGLT-2-Hemmer):** Zu den Flozinen gehören die Wirkstoffe [Dapagliflozin](#), [Empagliflozin](#) und Canagliflozin. Sie bewirken, dass vermehrt Zucker über den Urin ausgeschieden wird. Dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel.
- <https://www.gesundheitsinformation.de/diabetes-typ-2.2486.de.html>
- Zeitschrift Good Health, Nr. 4, Mai 2018, S. 144

- **Sensor statt Fingerpiks**
- Neues Mess-System „Flash-Glucose-Monitoring“. Kosten ca. 50 € /2 Wochen wird nur teilweise von den Kassen übernommen.
- Zeitschrift Good Health, Nr. 4, Mai 2018, S. 144

- **Mit der richtigen Diät zu mehr Lebensqualität**
- Zeitschrift Good Health, Nr. 4, Mai 2018, S. 145; weitere Quellen:
- <http://www.initiative-enjoy-life.de/diabetes-typ-2-therapie/>
- Tagespläne für 12 Wochen www.diabetes-abnehmen.de

Hauptsache Gesund | 19.04.2018 | 21:00 Uhr

Ist Diabetes heilbar?

- In Deutschland leben etwa 6,5 Millionen Menschen mit Diabetes mellitus. Rund 95 Prozent leiden am Typ 2, dem sogenannten Altersdiabetes. Jahrzehntlang wurde ihnen von ihren Ärzten eingeimpft, dass diese Krankheit unheilbar ist.
- Der Düsseldorfer Diabetologe Professor Stephan Martin hatte Zweifel an der Unheilbarkeit von Diabetes. In einer Studie wollte er herausfinden, ob seine Annahme stimmt.
- Jeder Teilnehmer bekam einen Schrittzähler mit der Aufgabe, täglich 10.000 Schritte zu gehen. Außerdem gab es eine Waage, um sich jeden Tag zu wiegen, und ein Blutzuckermessgerät.
- Alles war per Internet verbunden, damit die Daten zum Team von Professor Martin geschickt und dort individuell ausgewertet werden konnten. Doch das war noch nicht alles: Alle Teilnehmer bekamen einen persönlichen Telefon-Coach, der nicht nur die Daten auswertete, sondern die Patienten auch motivierte.

Ist Diabetes heilbar? (2)

- Außerdem musste natürlich die **Ernährung** umgestellt werden: hin zu viel Proteinen und wenig Kohlehydraten.
- Warum das im Rahmen der Studie gut gelungen ist, erklärt Prof. Martin folgendermaßen: "Wenn die Patienten nach zwei bis drei Tagen sehen, wie die Blutzuckerwerte dramatisch abfallen, dann ist das eine Motivation und dann brauchen wir auch gar nicht mehr über Ernährung reden, dann wissen die Patienten, es liegt an der Ernährung.
- Wichtig ist es dann, dass man die Personen nach und nach in eine vernünftige Ernährung reinbringt. Da ist das wichtige Konzept, was wir nutzen, Low Carb, also wenig Kohlehydrate.
- Die Bilanz der Studie: **90 Prozent der Teilnehmer haben extrem abgenommen – und sie brauchen kaum noch Insulin!** Das Ziel ist, dass sie gar keins mehr brauchen.

Drei **Ernährungsirrtümer**, die gefährlich für Diabetiker sind

- **1. Viele kleine Mahlzeiten am Tag sind besser als drei große.**
Das ist falsch. Gerade Diabetiker sollten regelmäßig drei Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen. Nach jeder Mahlzeit steigt der Blutzucker an, je weniger das passiert, umso besser. Daher ist es auch günstig, das Mittagessen und ein kleines Stück Kuchen oder einen Keks unmittelbar hintereinander einzunehmen und keine Pause zwischen Mittag und Kaffeetrinken zu machen. Noch besser wäre es natürlich, das Süße am Nachmittag ganz wegzulassen.
- **2. Fett macht dick, also lieber fettarm essen.**
Das ist falsch. Gerade pflanzliche Fette liefern wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Dazu ist Fett ein wertvoller Energielieferant und Geschmacksträger. Dabei sind pflanzliche Fette für den Körper besser als tierische. Trotzdem dürfen auch Butter oder Sahne in kleinen Mengen genossen werden. Achten Sie auf hochwertige Butter, denn das Fettsäuremuster von Kuhmilch und ihren Produkten ist durch die Gras- oder Heufütterung Omega-3 reicher als bei anderen Fütterungsarten.

Fortsetzung Ernährungs-Mythen

- In der industriellen Lebensmittelproduktion wird fettarmen Produkten oft durch zusätzlichen Zucker der fehlende Geschmack wiedergegeben. Daher Finger weg von Produkten, die damit werben, besonders fettarm zu sein!
- **3. Zucker macht Zucker.**
Das ist falsch. Zwar lassen zuckerhaltige Lebensmittel den Blutzuckerspiegel extrem ansteigen. Doch auch jede andere kohlehydratreiche Ernährung tut das. Daher sind Nudeln, Pommes und Burger genauso einflussreich auf den Blutzucker wie Gummibärchen, Lakritze oder Bonbons.
- Die Grundregel der Ernährung für Diabetiker lautet daher: **Viele Proteine und hochwertige Fette, wenig Kohlenhydrate!** Ein Spiegelei in der Pfanne ist darum dem Marmeladenbrötchen am Morgen überlegen.
- <https://www.bodymed.com/magazin/artikel/ernaehrungsmymthen-diese-5-mythen-koennen-sie-getrost-vergessen/>
- <https://www.meine-gesundheitsakademie.de/article/Diabetes-Typ-2/Ernaehrungsmymthen-entlarvt-227789.html>
- <https://www.aerztezeitung.de/medizin/krankheiten/diabetes/article/937012/mythen-fakten-ernaehrung-diabetikern.html>



...Vielleicht gibt es schon eine bessere Therapie oder ein wirksameres Arzneimittel – und ich weiß es noch nicht!

Zu diesen Krankheitsbildern recherchieren wir die aktuellsten wissenschaftlichen Studien- und Forschungsergebnisse zu innovativen Arzneimitteln, neuen Therapien und Heilungschancen

Adipositas / Übergewicht

Arthritis / Rheuma

Asthma

Brustkrebs

Colitis ulcerosa

COPD

Darmkrebs

Demenz / Alzheimer

Depression

Diabetes

Endometriose

KHK / Herzinfarkt

Leukämie

Lungenkrebs

Migräne

Morbus Crohn

Multiple Sklerose

PCO-Syndrom

Das GesundheitsPortal für innovative Arzneimittel, neue Therapien und neue Heilungschancen

Diabetes



Neue medizinische Forschungsergebnisse und Studien kurzgefasst zu Diabetes



Innovative Arzneimittel – z. B. Biologika – und weiterführende Informationen zu Diabetes



Gesundheits-News aus wissenschaftlichen Instituten, Kliniken und der Politik

Rückblick auf letzte Woche

vom 16. April 18 bis 23. April 18

Letzte Woche haben wir vegane Ernährung und die Bedeutung von Fisch und Gemüse im Zusammenhang mit Diabetes unter die Lupe genommen.

Immer wieder gibt es Ernährungstrends, zeitlich begrenzte populäre Diäten oder kurzfristig besonders „gehyped“ Lebensmittel. Die vegane Ernährung... >> [weiterlesen](#)

Neue medizinische Studienergebnisse:

Diabetes – Neue Studie

25.04.18

Update 2018: Ernährungsleitlinien aus Großbritannien für die Prävention und das Management von Diabetes

Diabetes betrifft Menschen auf der ganzen Welt. Der Diabetesatlas der International Diabetes Federation aus dem Jahr 2017 (8. Version) zeigt in erschreckender Weise, dass Diabetes in nahezu allen Teilen der Welt auf dem Vormarsch ist. Viele Länder bemühen sich deshalb um Strategien und Programme, um die weitere Ausbreitung der Erkrankung einzudämmen.

[Weiter zur kompletten Zusammenfassung](#) →

Diabetes – Neue Studie

23.04.18

Typ-2-Diabetes: Weniger Todesfälle durch gesunden Lebensstil

Als allgemein anerkannt gilt, dass ein gesunder Lebensstil einen wichtigen Beitrag zum Schutz vor zahlreichen Krankheiten leistet. Wie sieht es aber aus, wenn eine Krankheit bereits ausgebrochen ist? Kann ein gesunder Lebensstil auch in dieser Situation den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen? >>> [weiterlesen](#)

[Weiter zur kompletten Zusammenfassung](#) →

Login

Benutzername oder E-Mail Adresse

Passwort

Angemeldet bleiben

Anmelden

[Passwort vergessen?](#)

...Vielleicht gibt es schon eine bessere Therapie oder ein wirksameres Arzneimittel – und ich weiß es noch nicht!

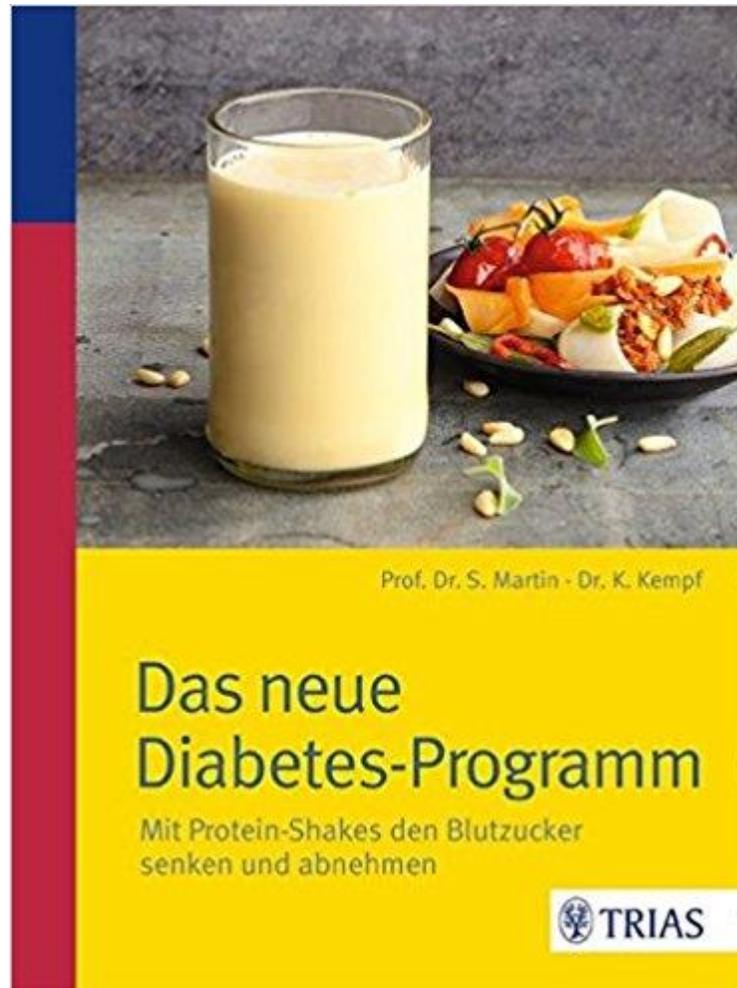
>> [kostenlos registrieren](#) <<

Was wir tun



<https://www.digitale-hausapotheke.de>

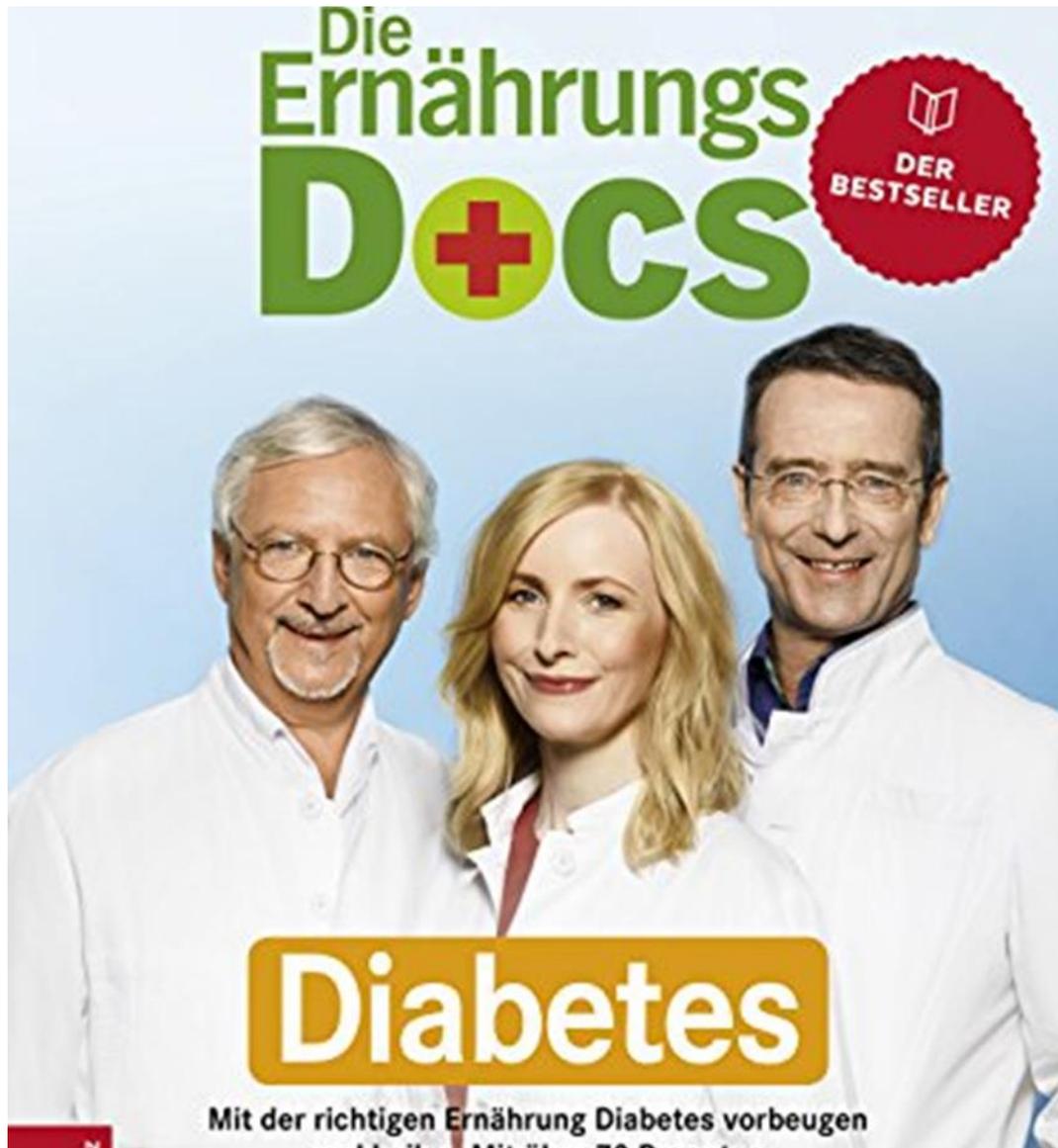
<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/krankheitsbilder/diabetes/>



Autoren Prof. Martin, Dr. Kempf

7	Liebe Leserin, lieber Leser	94	4. Woche
11	Ihren Diabetes in den Griff bekommen	96	5. Woche
12	Basiswissen und häufige Irrtümer	98	6. Woche
26	Kontrollieren Sie Ihren Blutzucker	100	7. Woche
36	Die Ernährung umstellen	102	8. Woche
50	Wie Protein-Shakes Ihnen helfen können	104	9. Woche
60	In Bewegung kommen	106	10. Woche
66	Telemedizinische Unterstützung	108	11. Woche
72	Motivationstraining	110	12. Woche
83	Ihr 12-Wochen-Programm	112	Wie es weitergeht
84	Ihre Erfolgskontrolle	117	Rezepte für Ihr 12-Wochen-Programm
88	1. Woche	118	So funktioniert die Ernährungsumstellung
90	2. Woche	122	Frühstücke
92	3. Woche	132	Hauptgerichte
		167	Service

Inhaltsverzeichnis



Die Ernährungs-Docs Dr. med. Matthias Riedl, Dr. med. Anne Fleck und Dr. med. Jörn Klasen zeigen in diesem Ratgeber anschaulich, wie man es als Typ-2-Diabetiker schafft, aus der Insulinfalle auszusteigen und wie man – auch bei Diabetes Typ 1 – den Blutzuckerwert optimieren kann. Die aus der gleichnamigen TV-Sendung bekannten Top-Mediziner vermitteln das nötige Know-how zu **Ernährung und Bewegung**, mit dem Sie Beschwerden effektiv vorbeugen und Ihre Lebensqualität deutlich verbessern können. Das Thema gesunde Ernährung bei Diabetes wird informativ und auf dem neuesten Stand der Forschung erläutert und der große Rezeptteil mit mehr als 70 Rezepten macht die Umsetzung in der heimischen Küche ganz einfach.

Dr. med. Rainer Limpinsel

DIABETES

DAS ANTI INSULIN PRINZIP

Wie ich meinen
Diabetes Typ 2
überwand und
wie Sie das auch
schaffen



TRIAS

DIABETES FÜR IMMER HEILEN

Die besten Methoden, um ihren
Blutzucker ohne Medikamente einfach
und dauerhaft zu senken

Garantierter
Erfolg in den
nächsten
30 Tagen

DR. ROBERT SCHMIDT





Doris Lübke
Prof. Dr. med. Berend Willms

Diabetes Typ 2

Rezeptklassiker für jeden Tag



Heilbar!

Diabetes *natürlich* umkehren

Wie man Typ-2-Diabetes durch gesunde Ernährung
und **ohne Medikamente** rückgängig macht



Your body - Your friend

A. I. JÄGER



Die neue Sicht aufs Fasten

- Warum schadet Leberfett der Gesundheit?
- Es bildet Botenstoffe, die die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin verschlechtern und die Gefäße schneller verkalken lassen. Dadurch erhöht sich das Risiko für Typ-2-Diabetes oder einen Herzinfarkt. Eine Fettleber-Entzündung kann zu Zirrhose oder sogar zu Leberkrebs führen.
- Und wenn ich schon Typ-2-Diabetes habe?
- Dann ist es noch wichtiger, das Leberfett loszuwerden. Wahrscheinlich hat Ihnen der Arzt ans Herz gelegt, sich gesünder zu ernähren, abzunehmen und sich mehr zu bewegen. Je weniger Leberfett Sie haben, desto erfolgreicher sind Lebensstiländerungen und desto besser schlägt auch die Behandlung mit Diabetes-Medikamenten an. Das zeigen Studien. Das Leberfett wirkt wie eine Barriere, die es uns erschwert, gesünder zu werden, ob mit oder ohne Diabetes.

Wieso hat Fasten einen so günstigen Einfluss auf das Leberfett?

- Weil es in den Stoffwechsel eingreift. Normalerweise deckt der Körper seinen Energiebedarf aus Kohlenhydraten, die er in Zucker umwandelt.
- Erhält er keine Nahrung mehr, braucht er erst einmal sämtliche Zuckerreserven auf — und schaltet dann um auf Fettverbrennung. So schwindet das Leberfett.
- Vermutlich werden beim Fasten aber auch Abfallprodukte, bestimmte Eiweiße, in den Zellen abgebaut. Diese Zellreinigung ist ein weiterer positiver Effekt auf die Gesundheit.

Was bedeutet Fasten für die Diabetestherapie?

- Klären Sie als Erstes mit Ihrem Arzt, ob Sie überhaupt fasten dürfen.
- Für Typ-1-Diabetiker etwa ist eine Nulldiät nicht geeignet.
- Stimmen Sie sich auch während des Fastens eng mit dem Arzt ab.
- Er muss die Behandlung mit Medikamenten und Insulin anpassen.
- Wichtig ist auch häufiges Blutzuckermessen.
- Wird Leberfett abgebaut, sprechen die Körperzellen wieder besser auf Insulin an.
- Deshalb kommen Diabetiker oft noch ein Jahr nach dem Fasten mit weniger Tabletten oder Insulin aus.