

## Aktiv gegen Diabetes

Aktiv gegen Diabetes! – Das P.A.T.E.-AktivBuch für Menschen mit Typ 2 Diabetes von Diabetes MOBIL ist ein gelungenes Buch zum Lesen und Benutzen für Typ 2 Diabetiker. Es ist aber durchaus auch für Menschen geeignet, die sich rechtzeitig informieren wollen, um einen Diabetes vorzubeugen.

Die Autoren beschreiben anschaulich in vier Phasen, wie man seine Lebensqualität auch mit Diabetes steigern und aktiver werden kann. Ausgehend von Phase P, einer Prüfung des Ist-Zustandes von Ernährung und Bewegung über eine Aktivierungsphase und eine lange Trainingsphase wird der Leser in der abschließenden Phase E zu Eigenverantwortlichkeit angeregt.

Die gut gegliederten und praktischen Informationen rund um die Themen Diabetes, Ernährung, Bewegung und Entspannung sind in motivierende „Häppchen“ eines 40-Wochen-Plans verpackt. Der Leser wird angehalten, seine Ziele zu formulieren und zu überprüfen und regelmäßig über seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten sowie über Blutwerte und andere Körperdaten Tagebuch zu führen. Nicht nur durch die optisch ansprechende Gestaltung macht das Lesen Spaß, der Start in ein bewegteres Leben wird auch fühlbar erleichtert.

Schritt für Schritt – im wahrsten Sinne des Wortes – führt das P.A.T.E.-AktivBuch Menschen mit Typ 2 Diabetes auf diese Weise in ein aktives und bewusstes Leben.



„Aktiv gegen Diabetes! – Das P.A.T.E.-AktivBuch für Menschen mit Typ 2 Diabetes“

Druck und Verlagshaus Mainz  
Für 24,80 Euro im Buchhandel  
ISBN 10: 3-8107-0027-4

# Diskussion im Europäischen Parlament

Thema: Motivation zur Eigenverantwortung in der Diabetes-Behandlung



Unter der Schirmherrschaft des deutschen Abgeordneten Dr. Thomas Ulmer fand kürzlich eine Diskussion über Motivation zur Eigenverantwortung in der Diabetesbehandlung im Europäischen Parlament in Brüssel statt. Typ 2 Diabetes mellitus betrifft schätzungsweise 25 Millionen Menschen in der Europäischen Union, diabetes-bedingte Spätfolgen und Todesfälle werden in den nächsten 10 Jahren um mehr als 50% ansteigen, schätzt die WHO. „Es besteht dringender Bedarf sowohl auf nationaler, wie auch europäischer Ebene die Öffentlichkeit für die Risiken und Ursachen von Diabetes zu sensibilisieren.“ erklärte Dr. Ulmer.



Diskussionsrunde in Brüssel: ROSSO-in-praxi-Teilnehmer Mike Meyhoff berichtet Dr. Thomas Ulmer und Prof. Stephan Martin von seinen Erfahrungen (v.r.n.l.).

Prof. Stephan Martin, Ärztlicher Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum am Sana Klinikum Düsseldorf, legte die Situation aus medizinischer Sicht dar: „Erhöhtes Körpergewicht steigert nicht nur das Diabetes-Risiko, sondern ist auch streng mit Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen assoziiert. Typische diabetische Komplikationen sind Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Schlaganfall, Augen-, Nieren- und Nervenschäden. In der ROSSO-Studie wurden die Daten von mehr als 3200 Patienten aus Hausarztpraxen analysiert. Sechs Jahre nach der Diabetesdiagnose war bei 7% ein Herzinfarkt und bei 8% ein Schlaganfall eingetreten. Diese Folgeerkrankungen sind mit immensen Kosten verbunden, da

sie pro Patient von 1288 Euro im ersten Jahr bis auf 3845 Euro im siebten Jahr nach Diabetesdiagnose ansteigen. Wie kann diese Entwicklung gebremst werden? „Eine Möglichkeit ist es, die pharmakologische Therapie zu intensivieren.“ erklärte Prof. Martin. Die andere Möglichkeit ist, die Betroffenen dahingehend kontinuierlich zu motivieren ihren Lebensstil zu ändern.“

Die Look-AHEAD-Studie zeigt, dass die Schulung von Patienten zusammen mit intensiver Motivation und Begleitung zur Lebensstiländerung (z. B. über Blutglucose-Selbstkontrolle) zu einer erfolgreichen Gewichtsreduktion und Verbesserung der Stoffwechseleinstellung führen kann.

Das Konzept der Blutglucose-Selbstkontrolle wurde auch bei „ROSSO-in-praxi“ verwendet, einer Anwendungsbeobachtung, bei der Menschen mit Diabetes angeleitet wurden, mit Hilfe der Blutglucose-Selbstkontrolle ihren Lebensstil zu verbessern. Den Probanden wurde ein Schrittzähler, ein Blutzuckermessgerät, 100 Teststreifen und die Broschüre der Stiftung „Chance bei Diabetes“ in der DDS:

„Werden Sie Deutschland aktivster Typ 2 Diabetiker – ein 12-Wochen-Programm“ zur Verfügung gestellt. Die vorläufigen Daten von 212 Teilnehmern, die das 12-Wochenprogramm bereits erfolgreich durchlaufen haben, zeigen, dass sie ihre körperliche Aktivität erfolgreich steigern und Gewicht reduzieren konnten. Es kam zu einer signifikanten Reduktion des HbA1c, sowie der Nüchtern- und postprandialen Blutglucosespiegel. Insgesamt fühlten sich die Teilnehmer auch besser und verstanden es die Blutglucose-Selbstkontrolle zu nutzen, um mit Hilfe der Visualisierung ihrer Messergebnisse ihren Lebensstil erfolgreich zu ändern.

Text und Bild: Kerstin Kempf