

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	15
1. Medizinische Informationen	17
Was ist Diabetes?	19
Wie hängen Blutzucker und Insulin zusammen?	19
Wie wird Diabetes diagnostiziert?.....	20
Einteilung des Diabetes mellitus	21
Diabetes mellitus Typ 2.....	21
Diabetes mellitus Typ 1.....	24
Sonstige Diabetesformen (Typ 3 und Typ 4)	25
Behandlung des Diabetes mellitus	26
Therapie des Diabetes	27
Therapie des Typ-2-Diabetes	27
Die nicht-medikamentöse Therapie	27
Die medikamentöse Therapie.....	30
Therapie des Diabetes Typ 1	36
Therapie des Diabetes Typ 3	36
Therapie Diabetes Typ 4	37
Insuline:	
Wirkung, Wirkungsablauf, Spritz-Ess-Abstand	39
Spritz-Ess-Abstand.....	44
Insulinkonzentration.....	45
Lagerung und Haltbarkeit von Insulin.....	47
Formen der Insulintherapie	48
Konventionelle Insulintherapie (CT).....	48
Vorgehen bei der konventionellen Insulintherapie (CT)	49
Intensivierte konventionelle Insulintherapie (ICT)/	
Basis-Bolus-Therapie.....	50
Vorgehen bei der ICT	52
Insulinpumpentherapie (CSII).....	53
Closed-Loop-Systeme	54
Prandiale (Mahlzeiten-bezogene) Insulintherapie	
(SIT = Supplementäre Insulintherapie).....	55
Bed-Time-Therapie	
(BOT = Basalunterstützte orale Therapie).....	55

Bestimmung von Therapiezielen	55
Spritztechnik.....	56
Vorsorgeuntersuchungen und Folgeerkrankungen	59
Erkrankung des Augenhintergrundes (Retinopathie)	60
Erkrankung der Niere (Nephropathie)	61
Erkrankungen der großen Gefäße (Makroangiopathie)	62
Koronare Herzkrankheit (KHK)	63
Schlaganfall (Apoplex)	64
Periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK)	65
Erkrankung der Nerven (Neuropathie)	66
Diabetisches Fußsyndrom	67
Autonome Neuropathie	68
Gesundheits-Pass Diabetes	70
Risikofaktoren für Gefäßerkrankungen beim Diabetes...	73
Bluthochdruck (arterielle Hypertonie).....	73
Das Schlaf-Apnoe-Syndrom.....	74
Rauchen	75
Fettstoffwechselstörungen	77
Bewegungsmangel	78
Stoffwechselfelbstkontrolle	79
Kontinuierliche Glukosemessung (CGM).....	80
Harnzuckertest.....	82
HbA _{1c} -Wert.....	82
Ketonkörperbestimmung im Urin	83
Ketonkörperbestimmung im Blut.....	84
Hypoglykämie (Unterzuckerung)	85
Was passiert im Körper, wenn der Blutzucker sinkt?.....	86
Was ist bei einer Unterzuckerung zu tun?	88
Glukagon	90
Wie kann es zu einer Unterzuckerung kommen?	91
Unterzuckerungswahrnehmung.....	93
Unterzuckerungsangst.....	94
Unterzuckerung und nahestehende Personen	94
Ketoazidose und Hyperglykämie (Überzuckerung)	96
Diabetisches Koma (Coma diabeticum).....	96
Vorgehen bei einer Überzuckerung (Ketoazidose).....	98
Empfehlungen für die Insulintherapie bei Stoffwechselfelstleistung.....	98
Insulindosisanpassung	100

Besondere Situationen	111
Fieberhafte Erkrankungen.....	111
Übelkeit, Erbrechen, Durchfall	111
Medizinische Untersuchungen und Behandlungen.....	112
Kraftverkehr	112
Urlaub und Reisen.....	114
Fußvorsorge	116
Hilfreiche Tipps zur Fußpflege.....	117
Diabetes und Sexualität	120
Häufigkeit.....	120
Ursachen.....	120
Zum Umgang mit sexuellen Problemen in der Partnerschaft	125
Neue Entwicklungen bei der Behandlung des Diabetes mellitus	127
Unblutige Blutzuckermessung.....	127
Die künstliche Bauchspeicheldrüse	127
Inselzell-Transplantation.....	128
Bauchspeicheldrüsen-Nieren-Transplantation	128
Bariatrische Operation	129
Kann der Ausbruch eines Diabetes verhindert werden?	130
Können Medikamente die Folgekrankheiten beseitigen?.....	130
2. Ernährung	131
Gesund und abwechslungsreich genießen	133
Bestandteile unserer Nahrung.....	135
Blutzuckerwirkung von Lebensmitteln	136
Gesund und dauerhaft abnehmen	138
Tipps zur Veränderung des Essverhaltens	140
Zusatzinformationen für Menschen mit Diabetes, die Insulin spritzen bzw. Sulfonylharnstoffe/Glinide einnehmen	143
Getränke	148
Alkoholfreie Getränke	148
Alkoholische Getränke.....	148
Zusammenfassung: Essen und Trinken mit Diabetes.....	149
3. Sport und Bewegung	151
Wirkung von Sport und Bewegung auf den Stoffwechsel	154

Welche Sportarten sind geeignet?	155
Bewegung fängt im Alltag an	155
Bei welcher Tätigkeit verbrennt man wie viel Kalorien/ Energie?	156
Was ist beim Sport zu beachten?.....	157
Wie können Sie die Belastungsintensität kontrollieren?	158
Diabetische Folgeerkrankungen und körperliche Aktivität.....	159
Wann sollte keine anstrengende körperliche Aktivität durchgeführt werden?	161
Was sollten Personen, die Insulin spritzen, beachten?	163
1. Vor Beginn der körperlichen Tätigkeit:	163
2. Während der körperlichen Tätigkeit:	163
3. Nach Beendigung der körperlichen Betätigung.....	163
4. Vorher absehbare Belastung:.....	164
Konventionelle Insulintherapie (zweimal täglich Mischinsulin) .	164
Intensivierte Insulintherapie	164
4. Seelische Belastungen bei Menschen mit Diabetes	167
Allgemeine Belastungen	169
Fehlende Heilungsmöglichkeit der chronischen Erkrankung Diabetes	170
Angst vor Stoffwechsellentgleisungen.....	170
Anpassung an das Leben mit Diabetes	171
Soziale Belastungen	171
Angst vor Abhängigkeit, Kontrollverlust und Kritik.....	172
Ängste bezüglich der Erkrankung (Folgeerkrankheiten, Tod)	173
Ängste bezüglich der Lebensplanung (Beruf, Familie, Hobbys)	173
Angst vor Diskriminierung (im Straßenverkehr, im Beruf, bei Hypoglykämien, bei ungerechtfertigtem Drogenverdacht)	174
Welche behandlungsbedürftigen seelischen Erkrankungen kommen bei Menschen mit Diabetes häufig vor?	175
Lebensqualität bei Diabetes.....	179
Hilfe bei psychischen Problemen	180
Umgang mit Stress und Belastungen	182
Strategien gegen Stress	183
1. Abbau von Stressquellen.....	184
2. Erhöhen der eigenen Widerstandskraft.....	184
3. Ausgleich für bestehende Belastungen	186

Von guten Vorsätzen, Rückfällen und dauerhaften Erfolgen	187
Ziele	187
Unterstützung	188
Hindernisse	188
Rückschläge	189
5. Diabetes im Alltag	193
Diabetes und Kraftverkehr	195
Diabetes und Beruf	200
Anpassungen der Diabetes-Therapie an Anforderungen des Arbeitslebens	202
Medizinische Rehabilitation	204
Medizinische Aspekte zur Erwerbsminderungsrente	205
Lebensverhältnisse und Diabetes	206
Ungünstige Lebensverhältnisse begünstigen die Entstehung von Typ-2-Diabetes	206
Chronische Belastung durch Stress verschlechtert die Behandlung	207
Veränderung von belastenden Lebensumständen hat positive Auswirkungen auf den Diabetes	208
6. Sozialrechtliche Aspekte bei Diabetes	209
Medizinische Leistungen	212
Zuzahlungs- und Härtefallregelungen	214
Richtlinie zur Definition der schwerwiegenden chronischen Krankheiten	216
Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg	217
Individueller Anspruch auf Beratung und Hilfestellung durch die Krankenversicherung	217
Betriebliches Eingliederungsmanagement	217
Stufenweise Wiedereingliederung	218
7. Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben	221
Schwerbehindertenausweis	225
Voraussetzungen, Verfahren, Bewertung	225
Nachteilsausgleiche im Arbeitsleben	226
Weitere Nachteilsausgleiche für schwerbehinderte Menschen ...	228

Unterhaltssichernde Leistungen	230
Lohnfortzahlung.....	230
Krankengeld.....	230
Übergangsgeld.....	233
Arbeitslosengeld.....	233
Rente wegen teilweiser oder voller Erwerbsminderung.....	234
Altersrente für schwerbehinderte Menschen.....	236
Haushaltshilfe.....	238
Häusliche Krankenpflege.....	239
Blindenhilfe, Blindengeld, Hilfe für Menschen mit hochgradiger Sehbehinderung.....	239
Ansprechpartner	241
8. Anhang	243
ESS-(Epworth Sleepiness Scale)-Diagnosefragebogen.....	245
Tabelle zur Bestimmung des Body-Mass-Index BMI.....	246
Wissensquiz Diabetes.....	247
9. Literatur	251
10. Wenn Sie mehr über Diabetes wissen wollen...	255
Kontaktadressen.....	257
Zeitschriften.....	257
Seiten im Internet.....	258
Adressen und Auskünfte für Sportinteressierte.....	259
11. Lexikon	261
12. Index	267
13. Abbildungsverzeichnis	273
14. Tabellenverzeichnis	277
15. Autorenverzeichnis	279