

# Diabetes mail

Ratgeber für Diabetiker

Nummer 4/2003



*Der wichtigste Schutzschild  
Problemzone Haut*



*Therapie  
für adipöse Kinder*



*Alkohol – Gefahr für  
Unterzuckerung*

## Vitamin C: Bei Diabetes brauchen Sie mehr!



Wie wichtig Vitamin C für unsere Gesundheit ist, weiss wahrscheinlich jedes Kind. Aber wussten Sie auch, dass an Diabetes mellitus erkrankte Personen einen um mindestens 30% niedrigeren Vitamin-C-Spiegel im Blut haben als Nicht-Diabetiker? Ausserdem müssen sie nahezu doppelt soviel Vitamin C zu sich nehmen wie stoffwechselgesunde Menschen, um die gleiche Vitamin-C-Blutkonzentration zu erreichen.

speichern kann, müssen vor allem Diabetiker rund um die Uhr auf eine regelmässige Vitamin-C-Zufuhr achten. Cetebe® enthält hochdosiertes Vitamin C in Form von Zeitperlen, die den Wirkstoff zeitversetzt und über den Tag verteilt freisetzen. So genügt schon eine einzige Kapsel, um von morgens bis abends eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung zu gewährleisten. Wenn Sie mehr über Vitamin C bei Diabetes



Ein ausreichender Vitamin-C-Spiegel vermindert die Infektanfälligkeit, verbessert die Wundheilung und kann dazu beitragen, die bei Diabetikern verfrüht eintretende allgemeine Arteriosklerose erst später auftreten zu lassen.

Weil der Körper Vitamin C aber nicht lange

mellitus wissen möchten, fordern Sie einfach unsere kostenlose Informations-Broschüre «Welche Bedeutung hat Vitamin C für Diabetiker?» an.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare AG,  
Cetebe, Talstr. 5, 3053 Münchenbuchsee

Z: Acidum ascorbicum 500 mg, Color, Excip. pro caps. I: Bei Vitamin-C-Mangel und zur Deckung eines erhöhten Vitamin-C-Bedarfs, z.B. nach Operationen, während der Wundheilung, bei Rauchern und bei grosser körperlicher Anstrengung. Zur Begleitbehandlung allgemeiner Infektionskrankheiten wie Erkältung und Grippe. D: Erwachsene und Jugendliche ab 12 J. 1-2

Kapseln tägl. KI: Nephrolithiasis mit Oxalurie bei Überempfindlichkeit auf Inhaltsstoffe und bei Urämie und Hämochromatose. VM: In der empfohlenen Dosierung sind keine UW zu erwarten.

P: Kapseln 30, 60 und 120. Liste D. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Arzneimittelkompendium der Schweiz.



Heidi Mühlemann  
Redaktionelle Leitung

## Immer mehr Kinder sind übergewichtig

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle im Leben jedes Menschen. Ohne Essen können wir nicht leben, Essen bringt aber auch Genuss und Freude. Und für manche wird Essen zum Problem. Wir essen generell zu viel und zu üppig. Übergewicht ist die Folge. Erschreckend dabei: Immer mehr Kinder und Jugendliche sind übergewichtig. Zu viel Fastfood, zu wenig Bewegung.

Dagegen müssen wir etwas tun, denn übergewichtige Kinder sind akut gefährdet, bereits in jungen Jahren an Diabetes 2 zu erkranken! Geben wir ihnen einen besseren Start ins Leben. Sorgen wir als Eltern dafür, dass sie lieber draussen spielen als vor dem PC zu sitzen, und geben wir ihnen zum Zvieri einen saftigen Apfel statt Chips!

Für viele Erwachsene gehört zum Essen ein Schluck Wein. Dagegen ist nichts einzuwenden. Aber wissen Sie, wie sich der Alkohol auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirkt? Wie viel vom edlen Tropfen darf es denn überhaupt sein? Und was ist dabei zu beachten?

Dies und mehr lesen Sie in unserer neuesten Ausgabe Diabetes mail.

## Neues und Altbewährtes bei Diabetes-Geräten

Diabetiker unterliegen diversen Einschränkungen. Viele neue Geräte unterstützen einen Freiraum, den Diabetiker in ihrem Alltag sehr schätzen. Was neue und altbewährte Produkte bieten.

**Was gibt es Neues bei Diabetes?**

Seite 8-14

## Vorbeugen statt Amputieren

Die beste Vorbeugung gegen Fussprobleme sind eine möglichst gute Blutzuckereinstellung, Hygiene und die tägliche Kontrolle. Was aber, wenn es doch einmal zu einer Druckstelle, einer Verletzung oder einem Geschwür gekommen ist?

**Was Diabetiker über Fusspflege wissen müssen**

Seite 16-19

## Alkohol und Diabetes

Wie reagiert der Körper eines Diabetikers auf Alkohol am Abend? In einer Studie liessen sich sechs Männer mit Typ 1 Diabetes testen. Nun liegen neue Erkenntnisse vor.

**Alkohol – Gefahr für Unterzuckerung**

Seite 31-32

## Mit Spass zum Normalgewicht

Körperliche Fitness kann der Schlüssel für ein besseres Wohlbefinden und ein gesünderes Gewicht sein. Auch für Kinder! 20-30% der Kinder sind heute übergewichtig. Fitnesstipps geben speziell den jüngeren Betroffenen Ideen für einen gesunden Alltag.

**Fitnesstipps für Kinder**

Seite 38-39

<i>Vorwort</i>	3
<i>Für Sie notiert</i>	
▶ <b>Wussten Sie ...</b>	6
▶ <b>Vorsicht bei Schlankheitsmitteln</b>	7
<b>Aktuell</b>	
▶ <b>Was gibt es Neues bei Diabetes?</b>	8-14
<i>Kreuzworträtsel</i>	13
<i>Leserfragen</i>	15
<i>Rat und Hilfe</i>	
▶ <b>Was Diabetiker über Fusspflege wissen müssen</b>	16-19
<b>grosse Gewinnchance</b>	
▶ <b>Wie gefällt Ihnen das Diabetes mail?</b>	21
<i>Rat und Hilfe</i>	
▶ <b>Therapie für adipöse Kinder</b>	22-24
<i>Aus Ihrer Apotheke</i>	
▶ <b>Problemzone Haut</b>	25-29
<i>Ernährung</i>	
▶ <b>Alkohol – Gefahr für Unterzuckerung</b>	31-32
<b>Vorschau</b>	35
<i>Aktiv und Fit</i>	
▶ <b>Fitnesstipps für Kinder</b>	38-39

## Wussten Sie, dass ...

... ältere Diabetikerinnen sturzgefährdet sind?

«Ältere Frauen mit Diabetes haben ein höheres Sturz-Risiko» lautet das Ergebnis einer kürzlich erschienenen Studie. 9249 Frauen, alle älter als 67 Jahre, wurden in die über 7 Jahre dauernde Studie einbezogen; knapp 7% hatten Diabetes und rund 16% der Diabetikerinnen wurden mit Insulin behandelt. Im Vergleich zu Nicht-Diabetikerinnen stürzen Diabetikerinnen häufiger mehrmals pro Jahr. Bei jenen ohne Insulin-Behandlung war das Sturz-Risiko um 68 Prozent erhöht, bei insulinpflichtigen Diabetikerinnen gar um 178 Prozent.

Da bei Diabetikerinnen bekannte Risikofaktoren für Stürze – schlechtes Gleichgewicht, Arthritis, Kreislauferkrankungen, Depression, schlechtes Sehvermögen – teilweise erhöht sind, könnten Patientinnen von vorbeugenden, sturzverhindernden Massnahmen profitieren.

Eine weitere Studie soll klären, ob eine Diabetesbehandlung das Sturzrisiko senken kann. ■

Ann V. Schwartz et al., *Diabetes Care* 25:1749-54, 2002



Foto: Archiv Sanacom

## Bei Schlankheitsmitteln ist Vorsicht geboten

Ein wichtiger Teil bei der Therapie von Diabetes Typ 2 mit Übergewicht ist das Abnehmen. Wenn überflüssige Pfunde abgebaut werden, verbessern sich auch die Stoffwechselwerte. Der Griff zu einer Diät-Pille wäre so einfach und bequem. Doch Vorsicht ist geboten. Die meisten Schlankheitsmittel sind wenig oder nur mit Einschränkungen zum Abnehmen bei Diabetes gedacht. Andere sind sogar für Typ 2 Diabetiker ganz ungeeignet (kontraindiziert).

Auf jeden Fall dürfen diese Mittel nur nach Absprache mit einem Arzt oder Apotheker und am besten in Kombination mit einer Ernährungsumstellung eingenommen werden. Pflanzliche Schlankheitsmittel sind weniger bedenklich. Sie enthalten Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente. Vor dem Essen eingenommen, geben sie ein Gefühl der Sättigung, damit der Appetit nachher nicht mehr so gross ist. Zur Unterstützung einer Diät sind sie sicher geeignet.

Wer langfristig eine schlanke Linie halten möchte, kommt jedoch nicht um eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten herum. Massvolles Essen in Kombination mit Bewegung führen auf Dauer zum Wunschgewicht. So wird der Mensch zur Eigenverantwortung bewegt, die nicht an eine Pille abgegeben werden kann. ■



Foto: Archiv Sanacom

# Schutz und Pflege für raue Haut und Verhornungen

## CARBAMID CREME Widmer



**Widmer**

**Dermatologica**

DER HAUT ZULIEBE

LOUIS WIDMER AG  
Rietbachstrasse 5, 8952 Schlieren  
www.louis-widmer.com

### Diabetes mail



**Herausgeber** Sanatrend GmbH, Dielsdorferstr. 9, 8173 Neerach, (st.)

**Redaktion** Leiterin Redaktion: Heidi Mühlemann / Rent a Brain, Bergstrasse 320, 8707 Uetikon am See, Tel. 01 790 16 71, Fax 01 790 16 74

Jürg Lendenmann, Sanatrend GmbH

**Fachliche Unterstützung** Team aus Apothekern, Ernährungsberatern, Diabetologen, Diabetes Fachberatern, Pharmaindustrie

### Impressum

**2. Jahrgang** Vertrieb über Apotheken und Diabetologen  
**Auflage:** 60000 Exemplare  
**Erscheint** 2003 3x pro Jahr

### Inserateverkauf Sanatrend GmbH

Dielsdorferstr. 9, 8173 Neerach, Tel. 01 859 10 00  
Fax 01 859 10 09, anita.mosimann@sanatrend.ch

**Layout & Produktion** Sanacom GmbH  
Dielsdorferstr. 9, 8173 Neerach, Tel. 01 859 10 00  
Fax: 01 859 10 09, ISDN 01 885 84 66

Diener Werbung, Halden 18, 8604 Volketswil

**Druckerei** Druckerei Zollikofer AG  
Fürstenlandstrasse 122, 9001 St. Gallen

Alle mit diesem Balken versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

## Neues und Altbewährtes bei Diabetes-Geräten

# Was gibt es Neues bei Diabetes?

► Die letzten Monate brachten einige Neuigkeiten im Bereich Diabetes. Bei den Blutzuckermessgeräten geht die Tendenz hin zu kleineren Blutmengen und noch praktischerem Handling. Die Auswertung der gemessenen Werte mit PC-Software eröffnet unzählige Möglichkeiten. Diverse altbewährte Geräte stehen teilweise unter neuen Namen weiterhin zur Verfügung. Bei den Injektionshilfen gibt es erstmals einen Insulindoser mit Memory-Funktion.

*Ein Bericht von Andrea Merkel, dipl. pharm., Diabetesspezialistin*

**D**iabetes ist aus dem Schattenbereich hervorgetreten und bekommt wenigstens teilweise die Aufmerksamkeit, die ihm aufgrund seiner Verbreitung in der Bevölkerung gebührt. In den letzten Monaten sind wieder einige Neuigkeiten im Gerätebereich präsentiert worden. Wenn heute ein Diabetiker sich den Blutzucker nicht selber misst, liegt dies bestimmt nicht am Angebot der Geräte, sondern hat viele andere Gründe. Die Kunst besteht daher darin, für

jede Patientin und jeden Patienten das richtige Gerät zu finden. Wie überall in der Langzeitbehandlung sind die Erfolge besser, je motivierter und besser informiert der Patient ist. Diabetiker unterliegen diversen Einschränkungen. Viele der neuen Geräte unterstützen einen Freiraum, den Diabetiker in ihrem Alltag sehr schätzen.

## Was bieten moderne Geräte?

Alle neueren Geräte sind von guter Qualität und messen die Blutzuckerwerte genau, unkompliziert, schnell und zuverlässig. Jedes Gerät hat indessen seine individuellen Merkmale, die es für einen Menschen mehr, für einen anderen weniger empfehlenswert macht (Siehe Tabelle auf Seite 12).

## Kriterien für die Gerätewahl

### Messmethode

Es stehen heute drei Messmethoden zur Verfügung. Die Reflektometrie misst die Glukosekonzentration anhand der Verfärbung der chemischen Substanzen. Die elektrosensorische Messung hingegen bestimmt den Glukosegehalt über die Veränderung des elektrischen Widerstandes. Die neueste Technik ist die Coulometrie; sie benötigt am wenigsten Blut.

### Messdauer

Ein wichtiges Argument für die Auswahl eines Gerätes ist die Messdauer: sie variiert heute bei den meisten Modellen zwischen 10 und 40 Sekunden.

### Blutmenge

Keines der aktuellen Geräte ist ein «Blutsauger», und doch gibt es zwischen einzelnen Modellen beträchtliche Unterschiede. Neu ist ein Gerät, das etwa 10mal weniger Blut für die

Messung benötigt und somit die Blutentnahme an alternativen Körperstellen, z. B. dem Handballen, erlaubt.

### Kalibrierung

Die teilweise umständliche Kalibrierung der Geräte gehört der Vergangenheit an. Entweder wird heute automatisch kalibriert, oder es wird ein Code-Chip oder Streifen eingeführt.

### Bedienerfreundlichkeit

Für Menschen mit Augenproblemen gibt es Geräte mit grossen, gut lesbaren Displays, die das Ablesen erleichtern. Und auch für Patienten mit feinmotorischen Schwierigkeiten bieten grosse oder ins Gerät integrierte Teststreifen gute Alternativen.

### Design

Betreffend Form und Design gibt es eine Vielfalt von Geräten, die auch höheren Ansprüchen genügen. Auch von Künstlern oder von eigener Hand bemalte Geräte gehören heute in den Bereich des Möglichen.

### Speicherung der Werte, PC-Schnittstelle

Die gemessenen Werte werden von vielen Geräten gespeichert und können zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen und sogar auf einen PC übertragen werden. Mit spezieller Software ist eine Auswertung und graphische Darstellung der Daten möglich. Diese Methode wird von Patienten, Ärzten und Apothekern angewendet und öffnet unzählige

# DiabetesVision

## Gehören auch Sie zur Spitze des Eisbergs?

Jede 5. Schweizerin und jeder 5. Schweizer besitzt – ohne dies zu wissen – ein deutlich erhöhtes Risiko für Diabetes. Entscheidend ist, diese Stoffwechselstörung frühzeitig zu erkennen.



DiabetesVision\* ist die umfassende Internetplattform zum Thema Diabetes mit vielen wertvollen und praxisorientierten Informationen für Diäterikerinnen und Diabetiker sowie deren Angehörige und alle Interessierten. Die Website ist in deutsch, französisch und italienisch online.

**Check-in:** [www.diabetesvision.ch](http://www.diabetesvision.ch)

\* DiabetesVision wird unterstützt von **Aventis Pharma AG**. Die Inhalte werden zusammen mit einem Team namhafter Experten erarbeitet.

ge Türen zu einer umfassenden und vollständigen Betreuung.

## Altbewährtes unter neuem Namen

Die Geräte der Firma Bayer laufen neu unter dem Namen Ascensia® (ehemals Glucometer). Mit Ascensia Elite®, Ascensia Elite XL® und Ascensia DEX® präsentieren sich altbewährte und höchsten Anforderungen genügende Produkte unter einem neuen Erscheinungsbild.

Auch die Firma Roche Diagnostics hat ihre Diabetes-Linie unter dem Namen Accu-Chek® vereinheitlicht. Einzig die Geräte Glucotrend 2® und Glucotrend Premium® sind noch unter den alten Namen im Handel.

## Neue Blutzuckermessgeräte

Neu ist Accu-Chek Compact®. Mit 17 integrierten Teststreifen und befestigter Stechhilfe bietet es eine unkomplizierte Komplettlösung. Accu-Chek Sensor® ist ein System für ältere Patienten; das grosse Display ermöglicht ein leichtes Ablesen der Werte, und die grossen Teststreifen sind einfach zu handhaben. Mit der Verkleinerung der benötigten Blutmenge auf 0.3 µl (normal: 2–5 µl) ist der Firma Disetronic mit dem Free-Style®-Gerät eine kleine Sensation gelungen. Die Blutmenge entspricht dem Volumen eines Stecknadelkopfs; dies erlaubt eine Blutentnahme an anderen

Körperstellen als den Fingerbeeren. Gerade für Vielmesser oder sehr schmerzempfindliche Patienten bietet sich mit diesem Gerät eine gute Alternative an.

## Bestimmung von Blutzucker und Ketonkörpern

Neu ist auch das Gerät Precision Xtra® der Firma Medisense. Es kann neben Glucose auch die Ketonkonzentration im Blut bestimmen. Die diabetische Ketoazidose (DKA) ist eine akute Komplikation des Diabetes, die aus einem absoluten oder relativen Insulinmangel resultiert. Unbehandelt kann sie zum lebensbedrohlichen Coma diabeticum führen.

## Insulin: endlich ohne Spritzen?

Die grösste Hemmschwelle bei der Anwendung von Insulin ist das Spritzen. Es gibt Menschen, die den Umgang mit der Nadel problemlos erlernen, andere brauchen länger, bis sie ihre Angst überwunden haben. Seit neustem gibt es von der Firma MediZu die Injektionshilfe Injex®, die mittels Überdruck Insulin durch die Haut appliziert. Die Technik ist ausgeklügelt, die Dosierung genau, und es können sogar verschiedene (leider nicht alle) Insuline verwendet werden. Im Gegensatz zum Spritzen mit dem Pen braucht es drei zusätzlich Arbeitsschritte (Füllen der

Übersicht Blutzuckermessgeräte							
	Ascensia DEX	Ascensia Elite XL	Ascensia Elite	Precision Xtra	Accu-Check Compact	Accu-Check Sensor	FreeStyle
Hersteller	Bayer (Schweiz) AG	Bayer (Schweiz) AG	Bayer (Schweiz) AG	MediSense/ Abbott	Roche Diagnostics	Roche Diagnostics	Disetronic
Messdauer (in Sek.)	28	28	28	20	15	26	ca. 10
Blutmenge	3 µl	2 µl	2 µl	3.5 µl	3 µl	4 µl	0.3 µl
Messbereich mg/dl	10–600	20–600	20–600	20–600	10–600	10–600	20–500
Messbereich mmol/l	0.6–33.3	1.1–33.3	1.1–33.3	1.1–33.3	0.6–33.3	0.6–33.3	1.1–27.8
Umschaltung mg–mmol	ja	ja	nein	ja	nein	nein	ja
Temperaturbereich	10 °C–40 °C	10 °C–40 °C	10 °C–40 °C	15 °C–30 °C	10 °C–40 °C	14 °C–40 °C	4 °C–30 °C
Abmessungen (in mm)	81x66x26	98x56x15	83x55x15	99x56x22	103x52x31	89x64x22	97x51x25
Gewicht (in g)	68	60	50	79	120 inkl. Batterien und Streifenfremmel	85 inkl. Batterien	60
Speicher	100	120	20	450	100	100	250
Datenmanagement	WinGlucofacts, DIABASS, DIABASS PRO, medImport	WinGlucofacts, DIABASS, DIABASS PRO, medImport	nein	DIABASS; DIABASS PRO, medImport	Accu-Chek Camit, Accu-Chek Camit Pro, Accu-Chek Compass, Accu-Chek Pocket Compass, DIABASS; DIABASS PRO, medImport	Accu-Chek Camit, Accu-Chek Camit Pro, Accu-Chek Compass, Accu-Chek Pocket Compass, DIABASS; DIABASS PRO, medImport	DIABASS, DIABASS PRO, medImport
Kalibrierung	automatisch	Code-Streifen	Code-Streifen	Code-Streifen	automatisch	Code-Chip	Knopfdruck
Sonstiges	integriertes Magazin für 10 Teststreifen; futuristisches Design	grosses Display, Sip-in-Technik, Messen ohne Tastendruck	grosses Display, Sip-in-Technik, Messen ohne Tastendruck	zusätzliche, optionale Messung der Ketone; Anzeige der Teststreifenhaltbarkeit	integrierte Trommel mit 17 Teststreifen, Halter für Stechhilfe, Infrarot-Schnittstelle, zwei 1.5 Volt-Alkali-Batterien	grosses Display Sensiform-Teststreifen, zwei 1.5 Volt-Alkali-Batterien	benötigt die weltweit geringste Blutmenge, Blutentnahme auch an anderen Körperstellen möglich

Schweizerhüschchen, Landhaus	Gewinn, Preis körpereig. Wirkstoffe		Rohwolle des Schafes		ärztliche Gehilfin (Abk.)	Vorraum beim Arzt	Weitorganisation (Kurzwort)		eh. Schiffsraummass (Abk.)	Israel. Hafen am Golf von Akaba	Arbeitsraum des Chemikers
					Pflanzenteil Langspielplatte (Abk.)						
jap. Kimonogürtel			staudige Inula-Heilpflanze						frz. wbl. Artikel Gesichtsfarbe		
am. Schriftsteller 1					Präposition Windstoss			Karteikartenreiter			
			einhöckeriges Kamel	hölzernes Rücken-trag-gestell		engl. Frauenrede (Abk.)	Einspruch Piz in Graubünden				
chemisches Element				Titelgestalt b. Shakespear				Anrede-fürwort tatsächl. Bestand			
				Medizinerin Bedrängnis						Umstands-wort, Adverb	Unter-suchungs-ergebnis
ital. Filmregisseur, † 1989						ital.: ja bürgerl. Vorname Mutter Teresas	Hochsprung-utensil United States (Abk.)				
russische Verneinung	Klein-kraftfahrrad Weidwerk					Schneid- Sport-grösse			Autokz. für Bern römische Mondgötin		
				Alpen-tier englisches Bier				Spreng-stoff (Ab-kürzung)		englisch: zehn	
			kl. Bucht Kantons-autokz.					Ballett-röckchen sächliches Fürwort			
schlecht gewürzt Leberab-sonderung						Schnellig-keits-wett-kampf					
Organ der inneren Sekretion								anderes Wort für: Kanton			

Auflösung, Seite 35

634877

## Unser Buchtipp

Richtig umgehen mit Diabetes und dadurch ein gutes Stück Lebensqualität zurückgewinnen – wie das geht, und was Sie über gesunde Ernährung wissen sollten, erfahren Sie in zwei übersichtlichen Werken:



«Diabetes – Bescheid wissen, besser leben» von Dr. med. Bernd Ruhland



«Diabetes-Kochbuch» von Petra Ippach / Renate Ullrich

\*(exkl. Versandanteil von CHF 6.90)

## Bestelltalon

- Ja, ich bestelle den interessanten Ratgeber «Diabetes – Bescheid wissen, besser leben» zum Preis von CHF 32.50\*
- Ich möchte mehr über Ernährung und Diabetes erfahren und bestelle das «Diabetes-Kochbuch» für CHF 38.-\*

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Diesen Talon bitte einsenden an Sanatrend GmbH, Dielsdorferstrasse 9, 8173 Neerach, Fax: 01 859 10 09

Ampulle, Spannen und Vorbereiten des Injektors). Für Menschen, die grosse Angst vor Nadeln haben und gleichzeitig bereit sind, zusätzliche Arbeitsschritte in Kauf zu nehmen, ist diese Injektionstechnik sicher geeignet. Auch hier muss jedoch beim «ersten Mal» eine Hemmschwelle überwunden werden. Nicht geeignet ist der Injektor jedoch für Menschen, die schlecht sehen, Schwierigkeiten mit der Technik haben oder über wenig Fingerfertigkeit verfügen.

## Innovative neue Pens der Firma NovoNordisk

### - Insulin-Injektion mit Memory-Funktion

Insulin-Injektionsgerät Innovo® ist der erste Pen mit Memory-Funktion. Die zuletzt injizierten Einheiten Insulin und die Anzahl der vergangenen Stunden werden im Display angezeigt. Gerade für Patienten, die unsicher sind, ob und wann sie das letzte Mal gespritzt haben, ist Innovo® eine grosse Hilfe.

### - Insulin-Injektion für ältere Patienten

Das vorgefüllte Insulin-Injektionsgerät ist eine Art Eieruhr für Menschen mit schwächerem Sehvermögen, eingeschränkter Feinmotorik und/oder verminderter kognitiver Funktion. ■



## Nehmen Sie die Pflege Ihrer Füsse in die Hand!

### Neutrogena Fusscreme

- Sofort spürbare Hilfe selbst bei extrem trockenen, beanspruchten und rissigen Füssen.
- Reich an Glycerin, Allantoin, Bisabolol und Vitaminen.
- Die Haut wird spürbar weicher und geschmeidiger.



Deutliche Verbesserung schon nach einer Woche

**Neutrogena®**

## Wie werde ich mein Übergewicht los?

Immer wieder erhalten wir Anfragen von Leserinnen und Lesern, wie sie ihr Übergewicht abbauen können. Gerne geben wir Ihnen einige Tipps, denn schon eine Gewichtsabnahme von wenigen Kilos trägt beim Diabetes massgebend zu einer besseren Einstellung bei.

### Unsere Ernährungsberaterin empfiehlt



Christina Rappold-Amrein

Einer Person, die Mühe hat, ihr Gewicht zu reduzieren, empfehle ich eine regelmässige Ernährungsberatung, wobei die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Bewegung und Medikamenten aufgezeigt und erklärt werden. Die bisherigen Ernährungsgewohnheiten werden schrittweise einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung angepasst. Hier ein paar Tipps, wie Sie rund ums Essen mit kleinem Aufwand schon viel erreichen können:



#### Vor dem Essen:

- gesättigt und mit einer Liste einkaufen
- Esstisch schön decken
- Mahlzeiten immer am Tisch einnehmen
- Fernseher und Radio ausschalten und Zeitschriften beiseite legen
- vor der Mahlzeit entscheiden, wie viel man essen möchte
- langsam ein Glas Wasser trinken

#### Während dem Essen:

- mit einem Salatteller beginnen
- Besteck nach jedem Bissen ablegen
- jeden Bissen mindestens 20x kauen
- in der Hälfte eine Pause von 2-3 Minuten einlegen
- versuchen, mit chinesischen Stäbchen zu essen

#### Nach dem Essen:

- Nahrungsreste sofort wegräumen
- Nahrungsmittel im Kühlschrank in undurchsichtige Folie verpacken
- wenn möglich, einen kleinen Spaziergang machen

Ich wünsche Ihnen alles Gute,  
Christina Rappold-Amrein



## Fragen, Antworten und Anregungen

Haben auch Sie Fragen über Ernährung, Sport, Gesundheit oder anderes, die Sie beantwortet haben möchten? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme, damit auch viele andere Diabetiker vom Rat unserer Fachpersonen profitieren können!

Bitte einsenden an:  
Sanatrend GmbH, Diabetes mail, Leserfrage, Dielsdorferstrasse 9, 8173 Neerach,  
anita.mosimann@sanatrend.ch

## Vorbeugen statt Amputieren

# Was Diabetiker

## über Fusspflege wissen müssen

► Ein schlecht eingestellter Diabetes kann die Füße gefährden. Im schlimmsten Fall droht die Amputation. Das muss nicht sein. Eine sorgfältige Fusspflege, angepasstes Schuhwerk und regelmässige Kontrolle tragen viel dazu bei, dass auch Diabetiker mit gesunden Füßen leben können.

*M.Malgaroli / Th. Werne, Orthopädie & Podologie, Baden / Luzern*

«Bezahlen Sie Fusspflege?» – Antwort der Krankenkasse: «Nur in speziellen Ausnahmefällen.» Diese Absage bekommen Diabetiker häufig zu hören, wenn sie wegen diabetesbedingter Probleme auf eine medizinische Fusspflegebehandlung angewiesen sind. Das Risiko, offene Stellen an den Füßen zu entwickeln, ist beim Diabetiker zwischen 20 bis 50 mal höher als beim Nichtdiabetiker. Dies vor allem, weil er sich wegen der diabetesbedingten Verschlechterung des Sehvermögens bei der Fusspflege unbemerkt oft selbst Verletzungen zufügt. Mit schwer wiegenden Folgen. Nach diversen Untersuchungen ist davon auszugehen, dass etwas mehr als 15 Prozent aller Diabeti-

ker jährlich wegen Fusskomplikationen in ärztlicher Behandlung stehen und 85% der Amputationen die Folge eines nicht heilenden Fussulkus sind.

### Vorsorge lohnt sich

Für geschulte Diabetespatienten ist es eine Binsenweisheit, dass ein über Jahre zu hoher Blutzuckerspiegel zu Nervenschäden und Durchblutungsstörungen an den Füßen führen kann. Deshalb ist es äusserst wichtig, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen. Regelmässige Blutzuckerkontrollen sind unerlässlich. Dennoch kommt es immer noch viel zu häufig zu Schädigungen der Füße. Es ist jedoch erwiesen, dass

selbst dann viel zur Verhütung von Amputationen getan werden kann. Eine fachgerechte Fusspflegebehandlung durch einen Podologen zusammen mit speziellem, angepasstem Schuhwerk schützt vor Fussgeschwüren, Infektionen und absterbendem Gewebe infolge von Durchblutungsstörungen, und es können so Amputationen vermieden werden. Doch es klappt nicht mit der Vorsorge. Es sind weiterhin viel zu oft Amputationen notwendig.

Im Krankenversicherungsgesetz KVG sind vorbeugende Massnahmen wie die podologische Behandlung noch nicht schriftlich verankert. Viele Krankenkassen weigern sich daher, die Verschreibung beziehungsweise Finanzierung medizinischer Fussbehandlungspflege zu akzeptieren. Einige

übernehmen freiwillig einen Teil der Kosten für die podologische Behandlung.

### Täglicher Einsatz gefragt

Die beste Vorbeugung gegen Fussprobleme sind eine möglichst gute Blutzuckereinstellung, konsequente Hygiene und die tägliche (!) Kontrolle der Füße (siehe Tipp auf Seite 19).

Was aber, wenn es doch einmal zu einer Druckstelle, einer Hautverletzung, einem Geschwür gekommen ist? Vor allem gilt es, richtig und rasch zu handeln. Untersuchen Sie, wo das Geschwür sitzt. Zwischen den Zehen? An der Aussenseite der grossen oder kleinen Zehe? Oder ist es aus einem Hüh-



*Die fachgerechte Versorgung des diabetischen Fusses hilft, schwerwiegende Komplikationen zu vermeiden*

Foto: M.Malgaroli / Th. Werne, Orthopädie & Podologie, Baden / Luzern

nerauge entstanden, also einer chronischen Druckstelle? In diesem Fall müssen sofort die Schuhe untersucht und alle aussortiert werden, welche die Füsse einengen und Druckstellen verursachen. Und vor allem muss unverzüglich ein Arzt konsultiert werden.

Wenn die Verletzung oder das Geschwür an der Fusssohle sitzt (meist ist es im Vorfussbereich), sollte der Fuss durch ein orthopädiesschuhtechnisches Hilfsmittel entlastet werden, bis die Haut völlig abgeheilt ist. Um einer allfälligen Infektion vorzubeugen, ist ein Arztbesuch unumgänglich!

## Auf die richtigen Schuhe kommt es an

Grosse Bedeutung kommt der sorgfältigen Auswahl des Schuhwerks zu. Mehr als die Hälfte der Amputationen geht auf eine Verletzung durch nicht sachgerechte Fusspflege oder auf unpassende Schuhe zurück! Während Nicht-Diabetiker spüren, wenn ein Schuh drückt, ist bei Diabetikern dieses Warnsignal wegen der Nervenschädigungen häufig ausgeschaltet. Selbst grössere Verletzungen verursachen keine Schmerzen und werden deshalb nicht bemerkt oder nicht ernst genug genommen, Infektionen werden oft zu spät erkannt. Ausserdem heilt das geschädigte Gewebe wegen der Durchblutungsstörungen schlecht, insbesondere wenn die schädigenden Einflüsse, wie Druckstellen der Schuhe, fortbestehen. Für Diabeti-

ker gilt deshalb ganz besonders, die Schuhe nach objektiven Gesichtspunkten auszuwählen. Auch wenn es scheint, dass die «schicken Schuhe» optimal passen, sollten sie genau geprüft werden. Achten Sie insbesondere auf die richtige Grösse (nicht zu klein und nicht zu eng!), sowie auf Nähte, Riemen und Schnallen, die unnötige Druckstellen entstehen lassen können. Zum Glück gibt es heute zahlreiche funktionelle Schuhe, die auch modisch und elegant aussehen. Lassen Sie sich im Fachgeschäft für Orthopädiesschuhtechnik beraten.

## Bei Verletzung zum Arzt

Diabetiker sollten Fussverletzungen in jedem Fall sofort dem Hausarzt zeigen. Gerade weil die Verletzungen oft schmerzlos sind, sind sie besonders gefährlich, denn der fehlende Schmerz verleitet dazu, die Verletzung nicht so ernst zu nehmen. Eine konsequente Behandlung durch einen Spezialisten ist aber dringend nötig und erspart viel Leid. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass etwa 50 Prozent aller Geschwüre mit diabetischer Nervenstörung bei dauerhafter Entlastung abheilen können. Wichtigste Massnahmen zur Abheilung sind die völlige Entlastung vom Druck, sauber halten der Wunde, vorsichtiges abtragen des abgestorbenen Gewebes sowie die eventuelle Einnahme von Antibiotika.

## Podologen sind Spezialisten für medizinische Fusspflege

Diabetiker mit Fussproblemen müssen ihren Füssen sehr viel Aufmerksamkeit widmen. Fachliche Unterstützung erhalten sie neben dem Arzt auch bei den Podologen. Das sind staatlich anerkannte Fachleute mit dreijähriger Ausbildung, die im Gegensatz zu den kosmetischen Pedicuren auf die medizinische Fusspflege spezialisiert sind. Sie beteiligen sich an der Vorbeugung von Fusskrankheiten und gehen auf die spezifischen Probleme der Diabetiker ein. Dank ihrem Fachwissen erkennen sie kranke Füsse und wissen, wann ein Arztbesuch nötig wird. ■

**Wer mehr darüber wissen will, kann sich an den schweizerischen Podologenverband in Luzern wenden. Er verfügt über eine Liste der ausgebildeten Deutschschweizer Podologen und der Podologen mit zusätzlicher Ausbildung im Bereich Diabetes.**

Schweizerischer Podologenverband  
Tribtschenstrasse 7  
Postfach 3045  
6002 Luzern  
Tel. 041 368 58 00

## Tipp

*Das können Sie selbst tun:*

- *Waschen Sie Ihre Füsse täglich (höchstens 5 Minuten bei maximal 35 °C). Trocknen Sie Ihre Füsse sorgfältig ab, vor allem auch die Zehenzwischenräume.*
- *Kontrollieren Sie täglich Ihre Füsse auf Blasen, Druckstellen, Hornhaut und Risse. Nehmen Sie für die Fusssohlen einen Spiegel zu Hilfe und fragen Sie bei Sehstörungen Ihren Partner.*
- *Entfernen Sie Hornhaut durch Abreiben mit Bimsstein oder geeigneter Fussfeile (nicht schneiden!).*
- *Pflegen Sie trockene Haut an den Füssen mit Präparaten, denen feuchtigkeitsbindende Substanzen, wie z.B. Harnstoff, zugesetzt sind.*
- *Untersuchen Sie Ihre Schuhe vor jedem Tragen auf Unebenheiten oder Fremdkörper.*
- *Gehen Sie niemals barfuss, wenn Ihre Fussnerven geschädigt sind.*
- *Lassen Sie bei Ihren regelmässigen Arztbesuchen auch immer Ihre Füsse inspizieren.*

## Qualitäts-Messgeräte von Omron

Das Handgelenkgerät ist sehr praktisch für Messungen unterwegs (Ferien, Geschäftsreisen usw.), das Oberarmgerät bietet Ihnen eine grosse Anzeige und Bedienungsknöpfe für Messungen zu Hause. Beide Blutdruckmessgeräte von OMRON sind klinisch validiert nach den weltweit strengsten Prüfprotokollen von AAMI oder BHS. Für Sie bedeutet dies die Gewissheit, dass Sie sich auf die gemessenen Werte absolut verlassen können!

Das neue OMRON Körperfett-Messgerät BF 306 zeigt Ihnen schnell, leicht und präzise, ob Ihre Diät oder das Training erfolgreich ist.

### OMRON RX-i

Das bequeme Blutdruckmessgerät für das Handgelenk



- Mit Speicher für die letzten 7 Messungen
- Geniale intellisense-Technologie: Der Blutdruck wird bereits während des Aufpumpvorganges gemessen; Druckvorwahl und Nachpumpen entfallen. Resultat: eine kurze und individuell angepasste Messung
- Extragrosse Manschette (Umfang 13.5-21.5 cm)
- Mit praktischer Aufbewahrungsbox

Alle OMRON-Geräte inkl. 3-Jahres-Garantie und Gutschein für eine Gratiskontrolle.

### OMRON M4-i

Das äusserst beliebte Oberarm-Blutdruckmessgerät



- Mit Speicher für die letzten 14 Messungen
- Ebenfalls mit intellisense-Technologie
- Kleine oder extragrosse Manschette sowie Netzteil als Zubehör erhältlich
- Mit praktischer Aufbewahrungstasche

### OMRON BF 306

Das präzise Körperfettmessgerät



- Misst das Körperfett und zeigt nebst dem Fettanteil in % auch gleich noch den beliebten BMI (Body Mass Index) an
- Grafische Beurteilung der ermittelten Werte
- Einfache Anwendung (kein Ausziehen von Kleidungsstücken)
- Mit Speicherplatz für die Daten (Grösse, Geschlecht usw.) von 9 Personen

☞ Beachten Sie bitte die Befragung auf der folgenden Seite!

Produkte-Infos bei: Advance AG  
Telefon 01 782 68 78

# Wie gefällt Ihnen das Diabetes mail?

**Teilen Sie uns Ihre Meinung mit und nutzen Sie die Chance auf einen tollen Gewinn! 50 hochwertige Qualitäts-Messgeräte der Firma Omron stehen als Preise bereit!**

**Ihre Meinung ist uns wichtig!  
Einsendeschluss ist der 31. Juli 2003.  
Viel Glück!**

Bitte die zutreffende Antwort ankreuzen

#### 1. Wie gefällt Ihnen die Gestaltung des Diabetes mail?

6  5  4  3  2  1  
sehr gut schlecht

#### 2. Wie beurteilen Sie die Themenwahl und die Rubriken?

6  5  4  3  2  1  
sehr gut schlecht

#### 3. Wie beurteilen Sie die Lesbarkeit?

6  5  4  3  2  1  
sehr gut schlecht

#### 4. Lesen Sie das Diabetes mail regelmässig?

ja  nein

#### 5. Wie lange lesen Sie das Diabetes mail durchschnittlich?

mehr als 20 Min  weniger als 20 Min

#### 6. Wer machte Sie auf das Diabetes mail aufmerksam?

Apotheker  Diabetes Beratungsstelle  
 Arzt  Angehörige, Bekannte

#### 7. Im Diabetes mail finden Sie verschiedene Themenbereiche für eine bessere Lebensqualität bei Diabetes. Sind folgende Themen für Sie interessant?

Ernährung bei Diabetes  
 ja  nein

Aktuelle Kampagnen und Geschehnisse  
 ja  nein

Forschungsergebnisse und neue Präparate/Wirkstoffe

ja  nein

Bewegungstipps speziell für Diabetiker

ja  nein

Berichte über Menschen und ihren Umgang mit der Krankheit

ja  nein

Informationen über Produkte aus Ihrer Apotheke

ja  nein

#### 8. Wo holen Sie sich am ehesten Informationen bei Unsicherheiten und Fragen rund um den Bereich Diabetes?

In der Apotheke  Beim Hausarzt  
 Beim Spezialisten  In Fachbüchern  
 In Fachmagazinen (z.B Diabetes mail)  
 Andere Quellen \_\_\_\_\_

#### 9. Über welche Themen möchten Sie gerne im Diabetes mail lesen?

Prävention von Unter- / Überzucker  
 Familie / Beruf / Kind und Diabetes  
 Krankheiten, die mit Diabetes in Verbindung stehen  
 Gewichtskontrolle  Kochrezepte  
 Wunschthema: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Haben Sie weitere Anregungen?

\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

**Bitte senden Sie den Talon bis 31. Juli 2003 an:  
Sanatrend GmbH, Diabetes mail,  
Postfach, 8173 Neerach**



## Diabetes-Risikofaktor: Übergewicht

# Therapie für adipöse Kinder

► 20 bis 30% der Kinder sind heute übergewichtig. Mit hoher Wahrscheinlichkeit bleiben Kinder mit Adipositas (Übergewicht, Fettleibigkeit), sofern sie nicht nachhaltig ihre Lebensgewohnheiten ändern, später übergewichtig und entwickeln Folgeerkrankungen – wie Typ 2 Diabetes –, die ihre Leistungsfähigkeit, beruflichen Ziele, sozialen Kontakte und Lebensqualität stark einschränken.

## Diät allein genügt nicht

Hauptursachen für Adipositas sind genetische Faktoren und ungünstige Umgebungsfaktoren. Da Behandlungen nur bei den Umweltfaktoren ansetzen können, ist oft ein lebenslanges Management nötig.

Eine wichtige Massnahme ist die Veränderung der Energiebilanz: Die *Energiezufuhr* wird verringert durch eine Ernährungsumstellung, und der *Energieverbrauch* wird erhöht durch eine Steigerung der körperlichen Aktivität.

Soll eine Therapie erfolgreich sein, müssen klare, überprüfbare Ziele vorgegeben werden. Auch die anstehenden Änderungen der Lebensgewohnheiten sollen verhaltens-, ernährungs- und sporttherapeutisch ausgerichtet werden.

Eine alleinige Reduktionskost ist im Kindes- und Jugendalter nicht zu empfehlen, da diese zu einem Einschmelzen der fettfreien Körpermasse und einer verminderten Wachstumsgeschwindigkeit führen

kann. Wichtig dagegen ist körperliches Training: mit ihm kann das Körpergewicht nachweislich um 5–10% und der Fettanteil um 15–30% verringert werden.



*Genussvolles Essen – gerade auch für adipöse Kinder wichtig*

## Kleine Schritte . . . und viel Motivation

Die psychologische Betreuung ist ein wichtiger Faktor für den Erfolg einer Adipositas-therapie, denn die Motivation spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wichtig ist auch die Mitarbeit des sozialen Umfeldes der Betroffenen (Eltern, Lehrer, Freunde). Ebenso soll das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in kleinen, leicht erreichbaren Schritten geändert werden; dabei laufen verschiedene Prozesse ab:

- Bewusstsein für die Erkrankung wird geschaffen,
- die Motivation wird gesteigert,
- neu erlernte Verhaltensweisen werden gefestigt,
- die Selbstkontrolle wird geschult,
- Strategien gegen Rückfälle werden erarbeitet.

## 5-Stufen-Konzept

In der Alpinen Kinderklinik Davos (AKD) wird eine umfassende ambulante sowie stationäre Adipositas-therapie angeboten; ihr Ziel ist es, das Risiko für Folgeerkrankungen zu mindern und die Folgen der kindlichen Adipositas zu beheben. Durch eine individuelle und harmonische Abstimmung von Ernährungsschulung, Sporttherapie und Verhaltenstherapie wird nicht eine rasche Gewichtsreduktion angestrebt, sondern eine langfristige Umstellung der Lebensgewohnheiten – Übergewicht wird dann durch das natürliche Wachstum

ausgeglichen. Einer gezielten und konsequenten Nachsorge kommt dabei grosse Bedeutung zu.

Das Behandlungskonzept der ADK umfasst fünf Stufen:

### 1 – Prävention

Ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Adipositas ist der westliche Lebensstil, bei dem aktive Freizeitgestaltung zunehmend durch passive Freizeitaktivitäten ersetzt wird. Die Prävention der Adipositas ist aber auch eine gesundheitspolitische Herausforderung, die im Rahmen der allgemeinen Gesundheitsförderung gesehen werden muss.

### 2 – Sekundärprävention

Ein leichtes, noch nicht behandeltes Übergewicht kann erfolgreich behandelt werden durch Beobachtung des Gewichtsverlaufs (z.B. durch den Kinderarzt) und eine aktive Lebensweise. Wichtig ist, dass sich auch Personen im näheren sozialen Umfeld auf den Patienten und dessen Einschränkungen und Auflagen einstellen.

### 3 – ambulante Rehabilitation

Der Eintritt in ein ambulantes Rehabilitationsangebot ist notwendig, wenn das Übergewicht sich nicht verändert oder gar zunimmt und als umfassend behandlungsbedürftige Krankheit angesehen werden muss. Ein ambulantes Rehabilitationskonzept ist multidisziplinär ausgerichtet und gewährleistet eine lückenlose medizinische Betreuung im

bestehenden und vertrauten sozialen Umfeld. Zwingend erforderlich sind Veränderungen durch Massnahmen der drei Haupttherapien: Ernährungstherapie, Sporttherapie, Psychotherapie.

#### 4 – stationäre Einleitung einer ambulanten Rehabilitation

Eine stationäre Therapiemassnahme (4 bis 8 Wochen) ist vorzuziehen bei:

- ▶ schwerer Adipositas bei gleichzeitigen oder sich anbahnenden Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten, Knochenproblemen,
- ▶ grossem Schulungsaufwand,
- ▶ hohem betreuenden und pflegerischen Aufwand,
- ▶ intensiver multidisziplinärer Zusammenarbeit,
- ▶ Bedarf an einer strukturierten Umgebung,
- ▶ ungenügender sozialer Abstützung/Verfügbarkeit ambulanter Rehabilitationsmöglichkeit.

Während des Klinikaufenthaltes wird eine optimierte ambulante Nachbetreuung zu Hause eingeleitet. Mit dieser Stufe können ca. 50–60 % der Patienten langfristig erfolgreich behandelt werden.



Gesprächsrunde: Ein wichtiger Baustein der verhaltenstherapeutischen Adipositaschulung

#### 5 – stationäre Langzeittherapie

Eine Langzeittherapie kann nötig werden:

- ▶ bei massiver Adipositas und gleichzeitigen weiteren oder sich anbahnenden Erkrankungen,
- ▶ bei unzureichenden ambulanten Massnahmen,
- ▶ wenn die Adipositas nur durch räumliche Distanz zum familiären Umfeld erfolgreich behandelt werden kann. ■

Quelle: Dr. phil. Heidi Keller, Dr. med. Bruno Knöpfli: Adipositaschulung im Kindesalter, 14. März 2002

#### Kontakt

Bei Fragen oder für mehr Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Adresse, das Fachpersonal der Kinderklinik hilft Ihnen gerne weiter:

Alpine Kinderklinik Davos,  
Scalettastrasse 5  
Postfach 118, 7270 Davos  
Tel.: 081 415 70 70, Fax.: 081 415 70 87  
www.kinderklinik-davos.ch  
info@kinderklinik-davos.ch

### Der wichtigste Schutzschild

# Problemzone Haut

▶ **Trockene Haut.** Viele Diabetiker kennen das aus eigener Erfahrung. Doch eine gute Blutzuckereinstellung und die richtige Pflege helfen, die Gesundheit der Haut zu erhalten.

«Seit etwa zwei Wochen quält mich ein starker Juckreiz, vor allem an den Beinen und im Genitalbereich», klagt die 52-jährige Anna Müller ihrem Hausarzt. Ausserdem plage sie grosser Durst und vermehrter Harndrang, der sie neuerdings zwingt, jede Nacht mehrmals aufzustehen. Der Arzt wird hellhörig. Ein Blutzuckerschnelltest zeigt 163 mg/dl (9.1 mmol/l), der Glukosetoleranztest am nächsten Morgen bestätigt die Diagnose: Diabetes.

Frau Müller hat Glück gehabt, denn je früher ein Diabetes erkannt wird, desto besser lassen sich durch eine möglichst normale Blutzuckereinstellung gefährliche Folgeschäden an Gefässen und Nerven vermeiden. Und gerade Probleme mit der Haut können Frühsymptome sein, die sich bemerkbar machen, noch bevor der Diabetes bekannt ist.

### Die Haut als Schutzschild

Die Haut ist unser 100 Milliarden Zellen starker Schutzschild gegen die Aussenwelt. Verantwortlich für den Feuchtigkeitsgehalt der Haut sind die «natürlichen Feuchthaltefaktoren» (natural moisturizing factors = NMF) in der Hornschicht der Oberhaut. Die wesentlich dickere Lederhaut sorgt für Festigkeit und Elastizität. Ein stark verzweigtes Netz grösserer und feiner Blutgefässe reguliert die Temperatur und versorgt Ober- und Lederhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Zwischen feinen Nervenästen drängen sich Schweiss- und Talgdrüsen. Die dritte Hautschicht schliesslich, die Unterhaut, dient zusammen mit der Lederhaut ebenfalls als Wasserspeicher (Siehe Infografik auf Seite 27).

## Trockene Haut – ein Altersproblem

Verantwortlich für die trockene Haut bei Diabetikern sind Veränderungen an Blutgefässen (Angiopathie) und Nerven (Neuropathie), die durch einen über Jahre hinweg erhöhten Blutzucker entstehen. Normalerweise sorgt das autonome Nervensystem dafür, dass sich die Gefässabschnitte, die für die Temperaturregulation zuständig sind, ihren Querschnitt verändern, um je nach Bedarf mehr oder weniger Blut hindurchströmen zu lassen. Bei einem schlecht eingestellten Diabetes mit Nervenschäden bleiben diese Gefässregionen jedoch dauerhaft erweitert. Dies führt zu einer vermehrten Durchblutung und damit zur Überwärmung der Haut. Warme, rosige Füße sind typisch für Patienten mit diabetischer Neuropathie. Verstärkt wird dieser Effekt durch die mangelhafte Funktion der Schweißdrüsen, denn auch der verdunstende Schweiß sorgt normalerweise für Kühlung. Die dauerhafte Überwärmung der Haut fördert den Wasserverlust.

## Ein gut eingestellter Blutzucker sorgt dafür, dass die Haut nicht geschädigt wird

Hinzu kommt, dass die Haut bei schlecht eingestelltem Diabetes nur

mangelhaft mit Nährstoffen versorgt wird. Werden zu wenig Bausteine zur Fettproduktion angeliefert, so kann nicht genügend Kittsubstanz für die Hornschicht gebildet werden. Diese wird «brüchig», es verdunstet immer mehr Wasser, die Haut schuppt stärker, und es kann ein quälender Juckreiz entstehen. Verdunstung ist nicht der einzige Weg, auf dem die Haut Wasser verliert. Bei schlechter Einstellung wird überschüssiger Zucker mit dem Urin ausgeschieden. So kann der Körper grosse Mengen an Flüssigkeit verlieren.

Auch das Kollagen der Lederhaut verändert seine Struktur so, dass es an



Fotos: ArchivSanacom

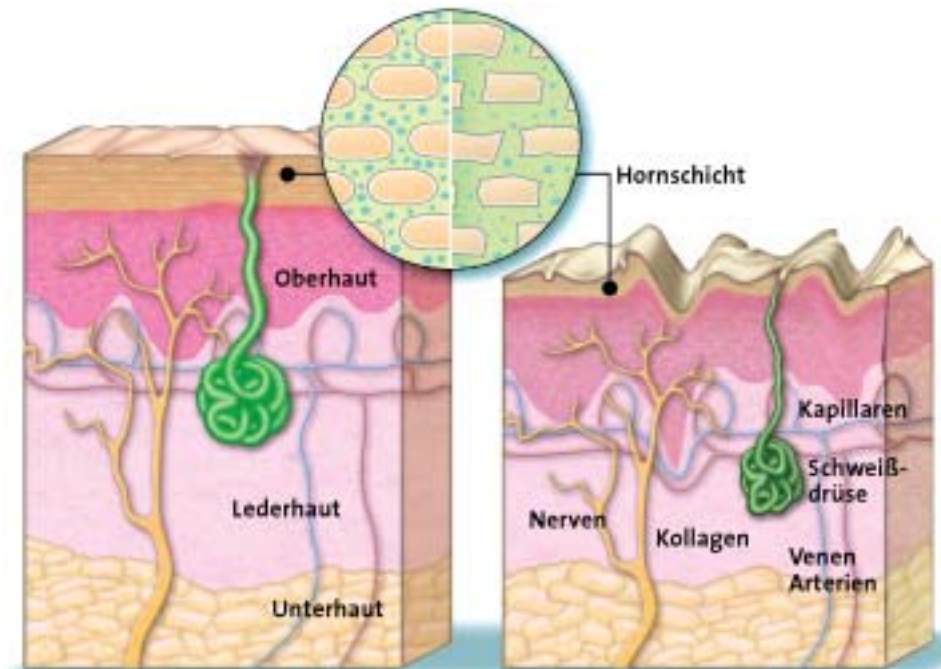
*Duschen statt baden: Die trockene Haut muss vor Feuchtigkeits- und Fettverlusten besonders geschützt werden*

Stützfunktion einbüsst und die Elastizität der Haut nachlässt: sie erscheint faltiger und dünner.

## Die häufigsten Hautprobleme

Etwa ein Drittel aller Typ 2 Diabetiker hat zum Zeitpunkt der Diagnose bereits typische Hautveränderungen. Die Haut ist spröde, fein geschuppt, und es zeigen sich einzelne Rötungen. Bei Übergewichtigen Personen entstehen aus den Hautreizungen nicht selten durch

Bakterien hervorgerufene Entzündungen, vor allem in den Hautfalten. Die häufig geschwächte Immunabwehr begünstigt hartnäckigere Infektionen wie chronisch wiederkehrende Furunkel, Karbunkel, Abszesse oder grössere oberflächige Eiterungen (Impetigo). Typisch bei Typ 2 Diabetes sind zudem Candida-Infektionen in Mund- und Genitalbereich oder in Hautfalten. Rote, scharf abgegrenzte Areale, die von Schuppen gesäumt sind, weisen auf den Pilzbefall hin.



*Im Vergleich zur gesunden Haut (links) ist die durch einen schlecht eingestellten Diabetes geschädigte Haut (rechts) dünner. Nervenschäden behindern die Funktion von Venen, Arterien und Schweißdrüsen. Störungen an den feinsten Blutgefässen (Kapillaren) verschlechtern die Nährstoffversorgung der obersten Hautschicht. So werden zu wenig Fette gebildet, die Hornschicht wird spröde und schuppt stärker.*

Neben diesen Hautproblemen, die im Zusammenhang mit einem schlecht eingestellten Diabetes stehen, gibt es eine Reihe von Hauterkrankungen, die zwar bei Diabetes gehäuft auftreten, aber unabhängig von der Höhe des Blutzuckers sind.

Gegen ihre trockene und empfindliche Haut empfiehlt der Arzt Frau Müller eine besonders sorgfältige Pflege. Um die Haut nicht zusätzlich auszutrocknen, sollte sie lieber lauwarm und kurz duschen als baden und ausschliesslich rückfettende Gele oder Badeöle verwenden, die Sojaöl oder Weizenkeimöl enthalten. Auch Zusätze von Nachtkerzenöl eignen sich, um das Hautbild zu verbessern. Alkalische Seifen dagegen schädigen den natürlichen Hautschutzfilm, die Haut quillt auf, und die NMF werden ausgewaschen. Dies führt zu weiteren Feuchtigkeits- und Fettverlusten. Beim Abtrocknen schont man die Haut, indem man sie abtupft statt abrubbelt. Vor allem die Füsse bedürfen grosser Sorgfalt, denn in feuchten Zehenzwischenräumen lässt sich schnell Fusspilz nieder. Deshalb soll an diesen Stellen besonders sorgfältig getrocknet werden, zum Beispiel mit dem Föhn, aber nur auf der Kaltstufe.

Nach der Reinigung benötigt die Haut zusätzliche Pflege. Harnstoffhaltige, rückfettende Salben oder Crèmeschäume verbessern das Wasserbindungsvermögen, und geeignete Zusätze wirken beruhigend bei leichten Hautreizungen.

## Tipp

- *Verwenden Sie rückfettende Dusch- und Waschsubstanzen.*
- *Trocknen Sie sich sorgfältig ab, vor allem in Hautfalten.*
- *Pflegen Sie Ihre Haut, wenn sie sehr trocken ist, zweimal täglich am besten mit Emulsionen vom Typ Wasser-in-Öl, die feuchtigkeitsbindende Substanzen enthalten.*
- *Fetteiche Hautpflegemittel sind weniger geeignet, denn sie verstärken die Überwärmung der Haut und fördern deren Quellung.*
- *Achten Sie auf kleinste Verletzungen, sie könnten Eintrittspforten für Infektionserreger sein.*
- *Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach den geeigneten Pflegeprodukten und nach weiteren Informationen.*

Präparate mit Jojobaöl und Vitamin A und E dienen der Pflege und der Regeneration. Zur Behandlung von Hautpilzen nötig sind spezielle Präparate mit pilzhemmenden Wirkstoffen sowie eine Portion Geduld. Da sich Pilze gerne in Hautfalten ansiedeln, kann ausserdem eine Gewichtsreduktion mithelfen, Infektionen zu vermeiden. Da sich der Anteil an Übergewichtigen – auch bei Kindern – in der Schweiz in den letzten Jahren ständig erhöht hat, wird dem Problemkreis «Übergewicht

– Diabetes – Pilzinfektionen» vermehrt Beachtung geschenkt werden müssen. Mit einem möglichst normalen Blutzucker und der richtigen Körperpflege können auch Diabetes-Patienten die Gesundheit ihrer Haut erhalten. Der Blutzucker von Frau Müller wurde durch eine Diät eingestellt. Nachdem sie regelmässig ein Präparat mit den

Wirkstoffen Polidocanol und Bufexamac verwendete, verschwand auch der quälende Juckreiz. Jetzt hofft Anna Müller, mit der richtigen Ernährung und mehr Bewegung ihr Gewicht so weit reduzieren zu können, dass sie noch lange ohne Diabetes-Medikamente leben kann. ■

## Übersicht

### Hauterkrankungen bei Diabetes

**Necrobiosis lipoidica** (degenerative Gewebsveränderungen):

Anfangs entstehen linsengrosse, rote Papeln, meist am Unterschenkel. Nach und nach entwickeln sich handtellergrosse, bräunlich rote, später gelbliche Flecken. Die Erkrankung kann der Diagnose eines Diabetes oft um Jahre vorausgehen. Eine wirksame Behandlung ist nicht bekannt, allerdings kann die Necrobiosis spontan abheilen.

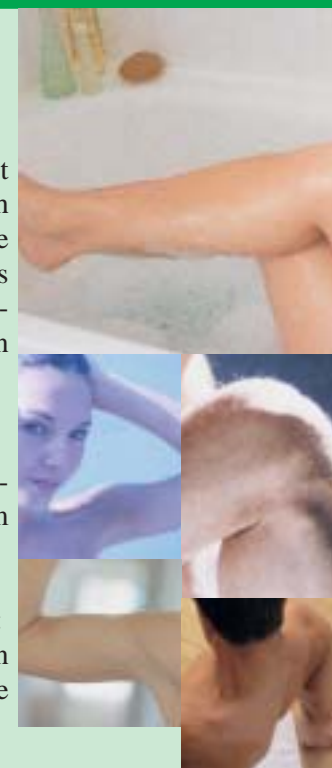
**Eruptive Xanthome** (gutartige, gelb gefärbte Geschwulst der Haut):

Gelbrote Knoten bilden sich durch Fetteinlagerungen überwiegend an den Unterarmen oder am Knie.

**Acanthosis nigricans** (krankhafte Vermehrung bzw. Wucherung der Stachelzellen der Oberhaut): Seltene, in Achselhöhlen, Nacken und grösseren Hautfalten von Typ 2 Diabetikern erscheinende graubraune, samtartige Verdickungen.

**Vitiligo** (Hautflechte):

Bei Typ 1 Diabetikern treten gehäuft Pigmentstörungen in Form von weissen Flecken auf. Sie können sich vergrössern, aber auch von selbst abheilen.



## Harnstoff bringt Feuchtigkeit in trockene Haut

1773 im Harn entdeckt und 1828 erstmals synthetisiert, feiert der Harnstoff dank seines breiten Wirkungsspektrums heute in der Dermatologie Renaissance. Vor allem bei der Behandlung von trockener Haut spielt er seine Stärken aus.

Harnstoff ist das Endprodukt des Eiweissstoffwechsels beim Menschen und bei Säugetieren. Der Mensch scheidet Harnstoff – aus psychologischen Gründen werden gerne die Synonyme Carbamid und Urea verwendet – mit fast allen Körperflüssigkeiten aus. Über den Schweiß gelangt Harnstoff auch in die Haut, wo er eine Vielzahl von Funktionen ausübt: Er bindet Feuchtigkeit, wirkt abschuppend, juckreizmildernd und antimikrobiell.

Die Einsatzpalette von synthetisiertem Harnstoff ist lang; in der Dermatologie wird die weisse, farb- und geruchlose Verbindung als Wirkstoff schon seit über 50 Jahren verwendet. Harnstoff wird nicht nur in Wundsalben aufgrund seiner bakterientötenden Eigenschaft eingesetzt; er ist weit verbreitet als Bestandteil von hornschrickerweichenden und glättenden Präparaten bei trockener, juckender Haut.

Trockene Haut kann altersbedingt sein oder mit einer Krankheit wie atopisches Ekzem (Neurodermitis), Diabetes, Psoriasis oder Ichthyosis (Fischschuppen-

krankheit) einhergehen. Epidermis und Hornschicht sind bei trockener Haut verdickt, die Haut neigt zu Schuppen und zeigt oft eine markant erniedrigte Harnstoffkonzentration. Da Harnstoff ein wesentlicher Bestandteil der natürlichen Feuchthaltefaktoren (NMF) der Haut ist, findet er in Präparaten zur Pflege trockener Haut vielfältig Anwendung. Je nach Anwendungsziel – sofortige Wirkung oder Eindringen der Wirkstoffe in tiefere Hautschichten – werden Öl-in-Wasser-Emulsionen oder Wasser-in-Öl-Cremen eingesetzt. Studien haben gezeigt, dass Harnstoff neben seiner feuchtigkeitspendenden und juckreizstillenden Eigenschaft – quasi als Nebeneffekt – das Eindringen von gleichzeitig aufgetragenen Wirkstoffen, wie Vitamin-A-Säure und Glukokortikoiden, fördern kann. «Carbamid Creme» – ein Präparat, das neben Harnstoff (12%) auch Retinolpalmitat (Speicherform von Vitamin A1) und Panthenol enthält – eignet sich zur Behandlung von trockener Haut ebenso wie für Hyperkeratosen (übermässig dicke Hornschicht) und leichtere Formen der Ichthyosis.

# Alkohol – Gefahr für Unterzuckerung

► Rund ein Fünftel aller schweren Hypoglykämien (Unterzuckerungen) werden mit Alkohol in Verbindung gebracht. Eine Studie bringt neue Erkenntnisse.

Die Diabetes-Vereinigungen betonen daher in ihren Richtlinien, wie wichtig es sei, Alkohol mit dem Essen oder kurz davor zu trinken, Kohlenhydrate in der Nahrung nicht wegzulassen und nie mehr als zwei Acht-Gramm-Einheiten Alkohol auf einmal zu konsumieren.

## Verzögerte Hypoglykämie nach Alkoholgenuss

Forscher in Grossbritannien und in den USA haben nun auf ein weiteres, mög-

licherweise ernstes Risiko bei Patienten mit Typ 1 Diabetes aufmerksam gemacht: Wenn diese Patienten am Abend auch nur moderat Alkohol trinken, müssen sie am folgenden Morgen sowohl vor wie nach dem Frühstück mit einer *verzögerten* Hypoglykämie rechnen. Patienten sollten sich dieser Gefahr bewusst sein und entsprechende Vorsichtsmassnahmen treffen – beispielsweise dafür sorgen, dass rasch wirkende Kohlenhydrate bei Bedarf zur Verfügung stehen.

Mit der neuen Studie sollte die These, dass eine Unterzuckerung möglicherweise erst viele Stunden nach dem Konsum von Alkohol (z. B. über Nacht) eintritt, genauer untersucht und festgestellt werden, warum dies der Fall ist. An diesem Experiment nahmen sechs Männer (Durchschnittsalter 33 Jahre) mit Typ 1 Diabetes teil. Sie erhielten ihre übliche Insulindosis, nahmen ein standardisier-



tes Abendessen zu sich und tranken eine moderate Menge Alkohol in Form von trockenem Weisswein. Alle Teilnehmer wurden zweimal im Abstand von 1 bis 2 Wochen getestet; beim zweiten Mal tranken sie Mineralwasser anstelle von Weisswein. Bis zum Mittag des darauffolgenden Tages wurden die Blutwerte (u.a. Gehalt an Blutzucker, Glukagon und verschiedene Hormone) regelmässig kontrolliert.

## Die Ergebnisse der neuen Studie

Die in dieser Untersuchung konsumierte Alkoholmenge entsprach «dem durchschnittlichen abendlichen Alkoholkonsum von jungen Erwachsenen», der einen Blutzuckerwert bewirkt, der knapp über der in Grossbritannien zulässigen Grenze von 0.8 Promillen liegt.

Die Forscher fanden heraus, dass der Blutzuckerspiegel bei den Personen, die am Vorabend Wein getrunken hatten, sowohl vor als auch nach dem Frühstück erheblich niedriger war als bei denen, die Mineralwasser zu sich genommen hatten. Die Auswirkungen waren bei fünf der sechs Versuchspersonen so stark, dass sie wegen ihrer Hypoglykämie behandelt werden mussten.

Die Forscher waren sich bewusst, dass die Ergebnisse nur mit einer kleinen Patientenzahl erzielt wurden. Trotzdem weisen sie darauf hin, wie wichtig es sei

für Personen mit Typ 1 Diabetes, am Morgen mit einer Hypoglykämie zu rechnen, wenn sie am Vorabend Alkohol getrunken haben. In diesem Fall sollten sie rasch wirkende Kohlenhydrate bereithalten, und auch das Verringeren der Insulindosis beim Frühstück kann empfehlenswert sein. Zudem wird Personen geraten, die Fahrzeuge lenken oder Maschinen bedienen und bei denen eine Hypoglykämie gefährliche Folgen haben kann, ihren Blutzuckerspiegel in solchen Situationen gründlicher zu überwachen als sonst. **le.■**



## Quellen:

[www.themenservice-alkohol.de/presse/home\\_p.htm](http://www.themenservice-alkohol.de/presse/home_p.htm)  
 Turner BC, Jenkins E, Kerr D, Sherwin RS, Cavan DA. *The Effect of Evening Alcohol consumption on next-morning Glucose Control in Type 1 Diabetes. Diabetes Care* 2001; 24:1888–93.

# Kochrezept für Geniesser



## Kaninchen-Rückenfilets mit Schalotten und Senfsauce

### Zutaten:

- 160 g Kaninchen-Rückenfilets
- wenig scharfer Senf
- Pfeffer, frisch gemahlen
  
- 1/3 TL Salz
- 10 Tropfen Olivenöl
  
- 200 g kleine Schalotten (grössere längs halbiert)
- 1/4 TL Salz
  
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 3 EL saurer Most (Apfelwein)
  
- 2 dl Bratfond oder Kalbsfond oder fettfreie Gemüseboullion
  
- 2 EL Milch-Drink
- 2 Msp Maizena
  
- 1 TL Körnersenf oder Estragonsenf
  
- 3-4 Zweige Estragon
  
- (2,6 g Fett / 140 kcal pro Portion)

### Zubereitung:

Allfällige Häute vom Metzger sauber entfernen lassen, das Gewürz ins Fleisch einreiben, 30 Min. zugedeckt ruhen lassen.

Das Fleisch unmittelbar vor dem Braten würzen, Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, die Filets begeben. Die Spitzen umlegen, so dass die Filets auf der ganzen Länge gleich dick sind, rundherum während insgesamt 3 Min. anbraten, herausnehmen, auf einen vorgewärmten Teller legen. 15 Min. im auf 85°C vorgeheizten Ofen garen, dann die Hitze auf 60°C reduzieren.

Die Schalotten mit der flachen Seite nach unten in die Bratpfanne geben, würzen, auf kleinem Feuer zugedeckt garen, dabei leicht bräunen (ca. 20 Min.). 2/3 der Schalotten (die Schönsten) im Ofen warm stellen.

Knoblauchzehe und Apfelwein zu den restlichen Schalotten geben, vollständig einkochen.

Bratfonds hinzufügen, vollständig weich kochen, in den Mixer oder Cutter geben.

Milch und Maizena beifügen, alles sehr fein pürieren, in eine kleine Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, evtl. nachwürzen.

Körnersenf hinzugeben, darunter mischen, erwärmen, nicht mehr kochen.

Estragon: Blätter fein schneiden und garnieren.

## Guten Appetit!

Ein Service von **DiabetesVision**

**Check-in: [www.diabetesvision.ch](http://www.diabetesvision.ch)**  
 Die Internetplattform zum Thema Diabetes mit vielen wertvollen und praxisorientierten Informationen.

Ernährungsplan

e-plan

Teuscher



► Genuss und Freude beim Essen für alle. Für kohlenhydratreiche Kost mit und ohne Gewichtsreduktion und Diabetes.

Diabetesernährungspläne mit Austausch Tabellen sind in der Schweiz seit 40 Jahren bekannt und beliebt. Nun ist unter dem Namen «e-plan.Teuscher» bereits die neunte und vollständig überarbeitete Ausgabe erschienen, die auf den neu erstellten schweizerischen Nährwerttabellen basiert. Die Grammangaben konnten somit aktualisiert und erstmals den schweizerischen Gegebenheiten angepasst werden. Das verwendete, sechsfarbige 10-Gramm-Wertesystem ist anschaulich und übersichtlich erklärt und erleichtert mit vorberechneten Kalorienstufen (1'200 bis 2'400) den Einstieg in die Austausch Tabellen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke, oder bestellen Sie den «e-plan.Teuscher» direkt zu  
 CHF 5.— plus Versandkosten  
 CHF 10.— für 2 Pläne inkl. VK  
 bei:

Stiftung Ernährung und Diabetes  
 c/o Postbüro Rossfeld  
 Postfach 565  
 3000 Bern 4  
 Fax 031 300 02 99  
 e.mail: buerozentrum@rossfeld.ch

Der «e-plan.Teuscher» zeigt klar, dass eine diabetesgerechte und gewichtsorientierte Ernährung nicht Entsagung und Verzicht, sondern Genuss und Freude am Essen bedeutet.



Berichtigung von Diabetes Mail Nr.3

Ernährungs-Serie (Folge 3)

In unserem Artikel «So wählen Sie das richtige Öl» haben sich bedauerlicherweise einige Ungenauigkeiten eingeschlichen. Aus diesem Grund geben wir die Tabelle mit dem Fettsäuregehalt der verschiedenen Öle hier in korrigierter Form wieder.

Fettsäuregehalt verschiedener Öle

	Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
Rapsöl	6	65	29
Olivenöl	15	76	9
Mandelöl	8	70	22
Walnussöl	6	24	70
Maiskeimöl	13	34	53
Distelöl	10	13	77
Sonnenblumenöl	10	30	60

Angaben in Prozent

Wer sich genauer über das Thema Fette und Öle informieren möchte, erhält bei der Stiftung für Ernährung und Diabetes entsprechende Ernährungstabellen (siehe Seite 34). st. ■

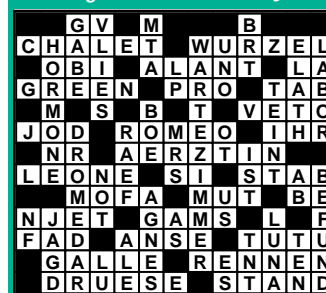
Vorschau

Im nächsten Diabetes Mail

**Aus Ihrer Apotheke:**  
 Mineralstofftherapie bei Diabetes  
 Erfahren Sie Funktion und Einfluss von Mikronährstoffen bei der Prävention und Therapie des Diabetes Typ 2.

**Menschen:**  
 Besteigung des Pik Lenin (7134 m) in Kirgisistan  
 Gerhard Winkler ist Bergsteiger und Diabetiker. Erleben Sie Höhen und Tiefen eines Extremsportlers.

Auflösung des Rätsels von Seite 13



# Tiotropiumbromid – neuer Wirkstoff für die COPD-Langzeitbehandlung

## Was ist COPD?

Chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (chronic obstructive pulmonary disease, COPD) umfassen zwei Arten von Beschwerden: die chronische Bronchitis und das Lungenemphysem. Eine *chronische Bronchitis* liegt dann vor, wenn die Atemwege anhaltend entzündet sind und Husten und Auswurf in zwei aufeinander folgenden Jahren über mehr als drei Monate bestehen. Bei einem *Lungenemphysem* sind die Lufträume hinter den feinsten Bronchienästen (Alveolen) erweitert und der Luftgehalt in der Lunge ist abnorm vermehrt. Bei den chronischen Verlaufsformen – sie sind sehr häufig – ist dieser Zustand nicht mehr umkehrbar (irreversibel): Lungenparenchym wurde zunehmend zerstört und damit auch der Gasaustausch immer mehr eingeschränkt.

## COPD nimmt gefährlich schnell zu

COPD ist weltweit eine der häufigsten und teuersten Erkrankungen geworden; in den Industrieländern steht sie bereits an fünfter Stelle der Todesursachen. Weltweit leiden rund 600 Millionen Menschen an COPD – viermal mehr als an Asthma, und 3 Millionen Menschen sterben jährlich daran.

Die COPD macht sich nach jahre- und jahrzehntelangen Auswirkungen von Tabakrauch und Umweltgiften (verschmutzte Luft, bestimmte Mikroorga-

nismen) mit zunehmendem Alter immer deutlicher bemerkbar; sie beginnt oft «schleichend» – harmlos mit *Husten* und *Auswurf*; mit dem Fortschreiten der Krankheit bildet die Bronchialschleimhaut vermehrt Schleim, der die kleinen Atemwege verstopft, zur Lungenüberblähung mit *Atemnot* und schliesslich zum irreversiblen Lungenemphysem führt. Leitsymptome einer COPD sind Atemnot, Husten und Auswurf (AHA-Symptome).

Das rechtzeitige Erkennen einer COPD ist sehr wichtig für den Erfolg einer Therapie. Als Testmethode eignet sich die Spirometrie, mit der die Atmungsleistung bestimmt werden kann. Die spirometrische Untersuchung wird empfohlen, wenn folgende Beschwerden vorliegen:

- chronischer Husten
- chronischer Auswurf
- Atemnot (vor allem unter Belastung)
- Schadstoff-Exposition (Zigarettenrauch, Staub, Russ)



## Rauchstopp und Bronchodilatoren

Ist eine COPD festgestellt worden, gilt es, das Fortschreiten der Krankheit zu verhindern. Das Ausschalten der schädlichen Stoffe (Rauch, Staub, Russ) ist die wirksamste Massnahme. Eine medikamentöse Behandlung kann «nur» die Symptome bekämpfen – doch ist diese bei allen Patienten angezeigt.

Mit Bronchodilatoren ( $\beta_2$ -Antagonisten und Anticholinergika) wird eine Erleichterung der Anstrengungs-Dyspnoe erreicht – jener Atemnot, die COPD-Patientinnen bei körperlicher Belastung spüren. Während kurzwirksame  $\beta_2$ -Antagonisten als Monotherapie oder in Kombination mit Ipratropiumbromid in Frage kommen, eignen sich für eine Dauermedikation lang wirkende  $\beta_2$ -Antagonisten oder das neue Anticholinergikum (m-Cholinrezeptor- bzw. Muscarinrezeptor-Antagonist) Tiotropiumbromid. Bei COPD umstritten ist – anders als bei Asthma – die Dauergabe von inhalativen Kortikoiden; unklar ist auch die Rolle der Xanthine (zum Beispiel Theophyllin).

Ein Problem bei der Behandlung der COPD sind die Exazerbationen – akute Verschlimmerungen des Krankheitszustandes, die häufig eine Spitaleinweisung nötig machen. Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken können helfen, die Zahl der Exazerbationen und

damit auch die Anzahl der Hospitalisationen zu verringern. Laut Prof. William MacNee, University of Edinburgh, kann dieses Ergebnis auch mit Bronchodilatoren erreicht werden, besonders gut mit dem neuen Wirkstoff Tiotropiumbromid.

## Tiotropiumbromid

Der Wirkstoff zeichnet sich gegenüber anderen Anticholinergika durch eine verlängerte Wirkdauer aus; diese Eigenschaft wird auf die hohe Spezifität für den  $M_3$ -Rezeptor zurückgeführt. Dank der langen Wirkdauer genügt es, das Medikament einmal täglich einzunehmen – genauer: das Medikament aus einem nachfüllbaren Pulverinhalator immer zur gleichen Tageszeit zu inhalieren (zum Vergleich: Ipratropiumbromid muss drei bis viermal täglich inhaliert werden). Unter Tiotropiumbromid verbessert sich auch die Lungenfunktion deutlich. Tiotropiumbromid wirkt nach Inhalation vor allem in den Bronchien; verschluckt wird es kaum aufgenommen und danach auch kaum metabolisiert. Der Wirkstoff erwies sich in allen Studien als sicher und gut verträglich; als häufigste Nebenwirkung wurde Mundtrockenheit festgestellt; diese ist vorübergehend. Tiotropiumbromid ist seit Mitte April 2003 auf dem Schweizer Markt erhältlich.

# Mit Spass zum Normalgewicht Fitnessstipps für Kinder



Foto: AKD

Beim Schwimmen kann man sich prima austoben

## Willst Du:

- ▶ Spass mit Deinen Freunden haben?
- ▶ Deine Form verbessern und abnehmen?
- ▶ Gesünder werden?
- ▶ Dich besser fühlen?

Ein Bericht von Dr. phil. Heidi Keller, Alpine Kinderklinik Davos

Ob Du es glaubst oder nicht: Dies alles kannst Du, wenn Du körperlich aktiver wirst! Es gibt eine Menge Gründe, wa-

rum Du körperlich aktiv sein solltest; es geht nicht bloss darum, abzunehmen und die Form zu verbessern.

## Fitnesshürden

### Zeit

Zeit ist die häufigste Fitnesshürde. Hausaufgaben, Fernsehen und Freunde scheinen viel Zeit in Anspruch zu nehmen.

### Was dagegen zu tun ist

Denk daran: Aktivität ist etwas, das Du brauchst, um gesund zu sein. Wie Zähne putzen! Sobald Du das tust, wirst Du auch Zeit finden, um aktiv zu sein.

### Abbrechen und aufgeben

Krank sein, sehr beschäftigt zu sein oder viele Hausaufgaben zu haben, können einem aktiven Leben im Weg stehen.

Es ist in Ordnung, mal aus der Bahn geworfen zu werden. Das passiert allen einmal. Gib deshalb nicht auf. Beginne dort, wo Du aufgehört hast, und mach weiter.

### Müdigkeit

Zu müde, um körperlich aktiv zu sein?

Aktivität gibt Dir Energie und neuen Schwung!

### Mama und Papa sind zu beschäftigt

Versuche, körperliche Aktivitäten zu finden, die Du alleine oder mit Deinen Freunden unternehmen kannst. Gehe z. B. mit einem Hund spazieren, baue (mit Freunden) einen Hindernisparcours, in dem ihr spielen könnt, mach eine Velotour . . .

### Motivation

Ist es Dein Ziel, aktiver zu werden?

Mach's einfach. Setze Dir kleine Ziele und belohne Dich, wenn Du die Ziele erreicht hast.

### Wetter

Es ist schwer, bei jedem Wetter draussen aktiv zu sein.

Ziehe Dich warm an, wenn es draussen kalt ist. Wenn Du lieber Indoor-Sport machst, probiere es mit einem Fitnessvideo, setze Dich auf ein Fahrradergometer, suche Dir einen Sportverein mit Indoor-Sportarten, die Du gerne machst, oder ein Fitnesscenter.

## Wie kann ich meine körperliche Aktivität steigern?

### Im Frühling und Sommer:

- ▶ Kümmere Dich um die gesamte Gartenarbeit: Umgraben, Unkraut jäten und ernten. Vielleicht kannst Du selbst etwas anbauen.
- ▶ Bitte Deine Eltern, die Sommerferien und Tagesausflüge aktiv zu gestalten.
- ▶ Wenn Du Lust auf eine Kalorienbombe hast, dann frage einen Freund, ob er mit Dir zum Geschäft läuft, in dem Du die Kalorienbombe kaufen willst.
- ▶ Sei in der Pause aktiv! Es gibt viele schöne Schulhofspiele.

### Im Herbst und Winter

- ▶ Verpflichte Dich, alle Briefe von zu Hause zur Post zu bringen. Schnapp' Dir einen Freund und laufe hin und zurück.
- ▶ Baue mit Deinen Eltern zusammen einen Drachen und lasst ihn gemeinsam fliegen.
- ▶ Melde Dich freiwillig für das Rechen der Blätter im Herbst und das Schneeschaukeln im Winter.
- ▶ Bitte Deine Eltern Aktivferien im Winter zu planen: Schwimmen gehen, Langlaufen, Ski-Alpin, Spaziergang durch die Nachbarschaft, . . .
- ▶ Kaufe Dir eine Dauerkarte für das Schwimmbad oder die Schlittschuhbahn

## Effizienter Wirkstoff bei gutartiger Prostata-Vergrösserung

Die Prostata (Vorsteherdrüse) ist bei erwachsenen Männern etwa kastanien-gross. In der Mitte des 5. Lebensjahr-zehnts kann eine gutartige Vergrösse-rung der Prostata einsetzen (benigne Prostatahyperplasie/Prostatahypertro-  
phie). Wenn Epithel, Bindegewebe und glatte Muskulatur der Prostata wach-sen, drücken sie immer mehr auf die Harnröhre. Dieser Vorgang führt zu ei-nem *Reizstadium* mit verzögerter Harn-entleerung, Nachlassen des Harn-strahls, Harndrang und verstärkter nächtlicher Harnproduktion. Bei fort-schreitender Krankheit bildet sich Rest-harn, und die Beschwerden beim Harn-entleeren nehmen zu. Schliesslich kommt es zur sogenannten Überlauf-  
blase – zu unfreiwilligem Harnverlust (Dranginkontinenz).

Bei beginnender Prostatahyperplasie hat die Spannung (Tonus) der glatten Prostata-Muskulatur einen starken Ein-  
fluss auf das Ausmass der Beschwerden (Schmerzen beim Wasserlösen, Drang-  
inkontinenz,). Alphablocker (Alpha<sub>1</sub>-  
Adrenozeptorantagonisten) sind seit kurzem auch für die Behandlung von Erkrankungen des unteren Harntrakts zugelassen; die Vertreter dieser Wirk-  
stoffgruppe senken den Tonus der glat-  
ten Muskulatur – sowohl der Prostata  
wie der Harnblase. Diese Entspannung  
erleichtert das Harnlassen und erhöht

nachweisbar die Harnflussrate. Alpha-  
blocker scheinen vor allem geeignet für  
gestresste Männer mit Prostata-Beschwerden ohne übermässiger Hyper-  
plasie.



Foto: Archiv Samacom

Alphablocker waren ursprünglich für die  
Behandlung des Bluthochdrucks ent-  
wickelt worden. Für die Therapie der  
Prostatahyperplasie unerwünscht sind  
ihre bekannten Wirkungen auf das Herz-  
Kreislaufsystem (Schwindel, Schwä-  
che). Der neue Alphablocker Tamsulosin  
– der Wirkstoff wurde speziell für die  
Prostatabehandlung entwickelt und ist  
nicht zu vergleichen mit anderen Stoff-  
en – verhielt sich in Studien deshalb  
weitgehend blutdruckneutral, auch bei  
Patienten, die während der Versuche  
zusätzlich gegen Bluthochdruck behan-  
delt worden waren. Tamsulosin wirkt  
rasch, ist sehr gut verträglich und muss  
nur 1 x pro Tag eingenommen werden.