



# PROMED



## NEWSLETTER DIABETES TYP 2

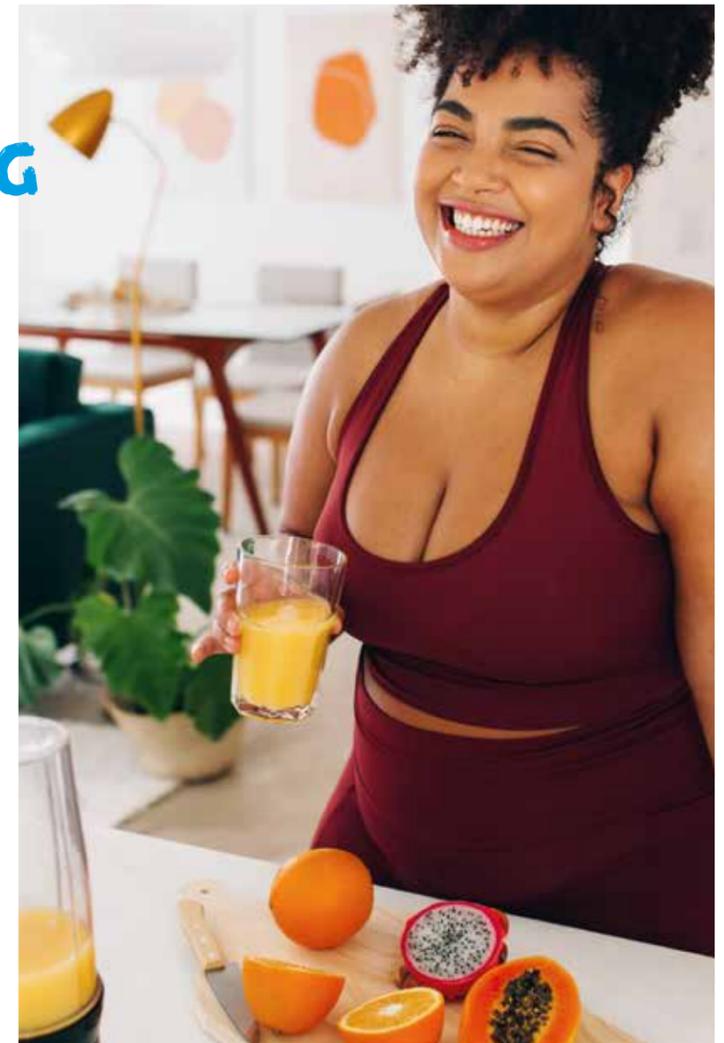
Gesundheit

### KANN ERNÄHRUNG DIABETES HEILEN?

Ein gesunder Lebensstil kann bei Diabetes Typ 2 Wunder wirken. Doch können eine gezielte Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion die Zuckerkrankheit sogar heilen?

Rund 8,5 Millionen Menschen leiden der International Diabetes Federation zufolge allein in Deutschland an Diabetes Typ 2. In der Regel tritt der Diabetes im Erwachsenenalter auf, doch inzwischen erkranken immer häufiger auch junge Erwachsene oder Jugendliche. Die chronische Stoffwechselerkrankung gilt deshalb als Wohlstandskrankheit. Der Grund dafür liegt in einem Zusammenspiel aus genetischer Veranlagung, ungesunder Ernährung, starkem Übergewicht (Adipositas) und Bewegungsmangel. Dadurch ist der Blutzuckerspiegel krankhaft erhöht, in der Folge tritt eine Insulinresistenz auf. Der Ausbruch der Krankheit kann mit einer ausgewogenen Ernährung mit hoher Ballaststoffzufuhr und der Verhinderung von Übergewicht vermieden werden.

Doch auch für bereits Erkrankte gibt es gute Nachrichten. Denn der Krankheitsverlauf und der Schweregrad des Diabetes lassen sich mit der richtigen Ernährung beeinflussen. Die britische DiRECT-Studie (Diabetes Remission Clinical Trial) belegte im Jahr 2017: Mithilfe eines intensiven Abnehmprogramms erreichten fast die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Rückgang des Diabetes.



#### DIE WICHTIGSTEN MASSNAHMEN

- Eine ausgewogene Ernährung (wenig Fett, reichlich Ballaststoffe)
- Die Reduktion von Übergewicht
- Bewegung
- Vermeidung von dauerhaftem Stress (wirkt dem Insulin entgegen)

Dabei kam es vor allem darauf an, wie viel die Teilnehmenden abgenommen haben. Bei Diabetikerinnen und Diabetikern, die mehr als 15 Kilogramm verloren hatten, lag die Erfolgsquote des Diabetes-Rückgangs sogar bei 86 Prozent. Diabetes ist also keine Einbahnstraße. Die Anpassung der Ernährung und die Reduktion von Übergewicht können die Krankheit behandeln.

Den vollständigen Artikel finden Sie in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.:**

[ikk-classic.de/ernaehrung-bei-diabetes](http://ikk-classic.de/ernaehrung-bei-diabetes)

**IKK Med:** Rat von Experten  
täglich rund um die Uhr  
0800 455 1000

**NIE ALLEIN DASTEHEN.**  
SO ERREICHEN SIE DIE IKK CLASSIC:  
rund um die Uhr über unsere  
kostenlose IKK Service-  
Hotline **0800 455 1111**  
[info@ikk-classic.de](mailto:info@ikk-classic.de)

- Die kostenfreie medizinische Service-Hotline der IKK classic berät Sie:
- zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen
- zu Erkrankungen, Behandlungsmaßnahmen und der richtigen Einnahme von Medikamenten
- bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe
- zu Fragen rund um das Coronavirus



Zum Online-Magazin:  
[ikk-classic.de/gesund-machen-magazin](http://ikk-classic.de/gesund-machen-magazin)

Unser Online-Magazin **Gesund.Machen.** Von leckeren Rezepten über Fitnesstipps bis hin zu packenden Reportagen – in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.** lesen Sie jeden Monat neue, spannende Artikel aus der Welt der Gesundheit.

**NOCH MEHR ENTDECKEN**



Direkt anmelden:  
[ikk-classic.de/newsletter-abonnieren](http://ikk-classic.de/newsletter-abonnieren)

In Sachen Gesundheit wollen Sie immer auf dem neuesten Stand bleiben? Dann kommt hier Ihr Trend-Update fürs E-Mail-Postfach: Unsere kostenlosen Newsletter versorgen Sie regelmäßig mit Neuigkeiten rund um einen gesunden Lebensstil – speziell zugeschnitten auf Ihre Interessen.

**JETZT ABONNIEREN:**  
DIE E-MAIL-NEWSLETTER DER IKK CLASSIC



**RABATTVERTRÄGE**



**BESSERE VERSORGUNG**

Die IKK classic hat für ihre Versicherten mit zwei Herstellern Verträge abgeschlossen, die eine qualitätsgesicherte und günstige Versorgung gewährleisten.

Bei Bedarf erhalten Sie mit „OneTouch Ultra® Plus“ (PZN: 13754775) und „OneTouch Select® Plus“ (PZN: 10963219) der LifeScan Deutschland GmbH sowie mit „Accu-Chek Instant“ (PZN: 16796165) der Roche Diabetes Care Deutschland GmbH qualitätsgesicherte und moderne Messutensilien.

Das „OneTouch Ultra Plus Reflect®“ von LifeScan ist ein modernes Messsystem mit einem Blutzucker-Mentor, der empfiehlt, wie Sie Über- und Unterzuckerungen vermeiden können. Zusätzlich erkennen Sie dank der dreifarbigem Anzeige „ColourSure® Plus“ leichter, wann sich der Blutzuckerwert einem gefährlichen Bereich nähert. Außerdem lassen sich die Daten mit diesem Gerät und der Smartphone-App schnell an Ihren Arzt übermitteln. Die OneTouch® Delica® Plus Stechhilfe hat zudem 13 Tiefeneinstellungen und ermöglicht so ein schmerzärmeres Stechen.

Mit dem ACCU-CHEK INSTANT Blutzuckermessgerät kann der Blutzucker besonders einfach, zuverlässig und komfortabel gemessen werden. Der breite Blutzuckermessstreifen funktioniert wie ein Schwamm. In Sekundenschnelle zeigt das große beleuchtete Display die Messwerte gut lesbar an. Über die intuitive Farbskala erkennen Sie auf einen Blick, ob ein Messwert zu niedrig, zu hoch oder im Zielbereich liegt.

Die Verordnungsfreiheit des Arztes bezüglich anderer Blutzuckerteststreifen-Produkte bleibt unberührt.



**Als insulinpflichtiger Diabetiker können Sie unter den nachfolgenden Kontakten Ihr kostenloses Messgerät bestellen (lassen):**

[onetouch.de/angebote](https://onetouch.de/angebote)

Bitte diesen Bestellcode eingeben: **IC35421IK** oder telefonisch unter **0800 70 77 007**

[instant-testen.de](https://instant-testen.de)

Hier ist kein Bestellcode erforderlich. Den Kundenservice erreichen Sie unter **0800 4466800**

(kostenfrei, Mo–Fr, 8–18 Uhr)



**VORSORGE FEST IM BLICK**

**Diabetes mellitus kann sich auch auf die Augen auswirken. Häufig bleiben die Schäden an der Netzhaut lange unbemerkt – dabei können sie bis zur Erblindung führen. Regelmäßige Untersuchungen helfen, die Augenkrankung frühzeitig zu erkennen.**

Die hohe Zuckerkonzentration im Blut der Erkrankten sorgt über die Jahre für Veränderungen im ganzen Körper. Darunter auch in kleinsten Blutgefäßen in den Augen, was zu Netzhautschäden führt. Diese diabetische Retinopathie ist die häufigste Folgeerkrankung der Augen bei Diabetes und be-

sonders tückisch. Denn die Schädigung schreitet in den ersten Jahren nur langsam voran und bleibt meist unbemerkt. Sehbeschwerden treten bei den Betroffenen erst auf, wenn die Netzhaut schon stark geschädigt ist. Im fortgeschrittenen Stadium kann die Erkrankung sogar zur vollständigen Erblindung führen. Achten Sie deshalb nicht nur auf eine optimale Blutzuckereinstellung, sondern gehen Sie auch regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung bei Ihrer Augenärztin oder Ihrem Augenarzt und weisen Sie auf Ihren Diabetes hin. Bereits in der Routineuntersuchung können so frühzeitig Veränderungen in den Augen entdeckt oder sogar vermieden werden.

**HEILUNG MIT MODERNSTEN METHODEN**

**Die Behandlung chronischer Wunden, wie eines diabetischen Fußes, ist oft langwierig und für Betroffene und Angehörige eine Belastung. Die IKK classic unterstützt Sie mit einer innovativen und individuellen Behandlung.**

Die Füße sind bei Diabetes besonders anfällig für Verletzungen. Wunden heilen nur schwer ab und können sich zu gefährlichen Geschwüren entwickeln. Beim diabetischen Fuß-Syndrom kann im schlimmsten Fall sogar eine Amputation notwendig werden. Um dem entgegenzuwirken, bietet die IKK classic zusammen mit der IVPNetworks GmbH das Programm „Innovative Wundversorgung – gut vernetzt, besser verheilt“ an. Es bündelt die Kompetenzen von Ärztinnen und Ärzten, spezialisierten Pflegediensten sowie zertifizierten Wundfachberaterinnen und -beratern in einem Expertennetzwerk, das nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft über Ihren Fall berät.

Dafür dokumentiert Ihr Pflegedienst regelmäßig den Heilungsverlauf mit Fotos in einer digitalen Wundakte. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt ist jederzeit über Ihren Heilfortschritt im Bilde und kann die Therapie- und Versorgungsempfehlungen an Ihre aktuellen Bedürfnisse anpassen.

Darüber hinaus profitieren Sie von einer unkomplizierten Versorgung mit modernsten Verbandmaterialien. Per elektronischem Rezept werden Ihnen die Verbandmittel direkt und zuzahlungsfrei über die Wundplattform verordnet und kostenfrei nach Hause geliefert. Dies erspart Ihnen Wartezeiten beim Arzt und zusätzliche Wege in Ihre Apotheke.

**SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:**

Wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, informiert Sie unser Vertragspartner IVPNetworks gern, ob Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt bereits am Vertrag teilnimmt. Rufen Sie einfach bei der **IVP-Patientenhotline** an unter **040 60772 2222**.

Weitere Informationen finden Sie hierüber: [ikk-classic.de/innovative-wundversorgung](https://ikk-classic.de/innovative-wundversorgung)



**ABER BITTE MIT SPASS!**

**Hula-Hoop ist ein Kinderspiel? Weit gefehlt! Das Work-out mit dem Reifen verbrennt viele Kalorien, stärkt zahlreiche Muskeln und unterstützt Durchblutung und Verdauung. Hier erfahren Sie alles Wichtige über den Trendsport für daheim.**



**TIPP:**

**IHR HULA-HOOP-REIFEN HAT DIE RICHTIGE GRÖSSE, WENN ER – AUFRECHT AUFGESTELLT – ZWISCHEN BAUCHNABEL UND SCHAMBEIN ENDET.**

Den vollständigen Artikel finden Sie in unserem Online-Magazin **Gesund.Machen.:** [ikk-classic.de/hula-hoop-gegen-bauchfett](https://ikk-classic.de/hula-hoop-gegen-bauchfett)

Nicht nur Abnehmen und der Kampf gegen Bauchfett werden mit dem Hula-Hoop-Reifen ein Kinderspiel. Das Training stärkt besonders die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur. Aber auch das Gesäß und die Oberschenkel werden gefordert. Daher sollte man den relativ anstrengenden Ganzkörpereinsatz nicht unterschätzen und gerade als Anfänger lieber langsamer angehen. Fünf bis zehn Minuten täglich reichen in den ersten Wochen aus. Wer fit ist und täglich 20 bis 30 Minuten trainiert, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

**WELCHER HULA-HOOP-REIFEN IST DER RICHTIGE?**

Stellt sich nur noch die Frage nach dem geeigneten Gerät. Denn wer nach Hula-Hoop-Reifen sucht, findet zahllose Varianten im Handel. Es gibt sie mit Wellen, Noppen oder Magneten an der Innenseite, die beim schnelleren Abnehmen helfen sollen. Die Ringe ohne Besonderheiten reichen allerdings vollkommen aus.

Je schwerer und größer der Hula-Hoop-Reifen ist, desto besser eignet er sich für Anfänger. Als Faustregel gilt: Wenn der Hula-Hoop-Reifen aufgestellt wird, sollte er in etwa auf der Höhe zwischen Bauchnabel und Schambein sein. Eine Stärke von 2 bis 2,5 Zentimetern eignet sich für jedes Level.