

PROMED

NEWSLETTER DIABETES 1

Panik vor dem Pikser?
Hier gibt es Hilfe!

Diabetes – die Angst vor der Spritze

Niemand, der Diabetes hat, spritzt gerne Insulin – manche Menschen entwickeln sogar eine richtige Nadel-Phobie. Dr. Christopher Scheff, Fachpsychologe für Diabetes, erklärt, wie Diabetiker ihre Angst vor dem Spritzen überwinden können.

Vor allem für Familien mit Kindern, die an Diabetes Typ 1 erkrankt sind, kann das tägliche Spritzen zu einer großen Belastungsprobe werden. Manche der kleinen Patienten wehren sich mit Händen und Füßen, während die Eltern versuchen, ihrem Kind mit der Pennadel das Insulin zu injizieren. Für die Eltern bedeutet das Stress pur, weil sie ihrem Kind nicht wehtun wollen. Die Kinder entwickeln hingegen viele negative

Gefühle und einen großen Widerwillen gegen die Spritze. Nicht selten beginnt ein Teufelskreis, aus dem die Familie nicht so leicht wieder herausfindet.

Dr. Christopher Scheff ist Fachpsychologe für Diabetes und berät in seiner Praxis in Würzburg Menschen mit Diabetes sowie deren Angehörige. „Gerade kleine Kinder sind oft sehr schmerzempfindlich. Deshalb gilt es, gleich an mehreren Stellen anzusetzen“, sagt der Diplom-Psychologe. So sei es hilfreich, mit den Eltern nach Gründen dafür zu suchen, dass das

Kind so eine große Angst vor dem Spritzen entwickelt hat. Tat es vielleicht einmal besonders weh? Wurde eine ungünstige Stelle getroffen? „Wichtig ist es auch, dass sich das Kind vor dem Spritzen entspannen kann. Denn durch Rumzappeln und Anspannung tut es oft noch mehr weh“, erklärt Dr. Scheff. Ob Comicbuch oder Fernseher – auszuprobieren, was die Kinder am besten ablenkt, mache Sinn.

Entspannung ist alles

Ein praktischer Tipp ist es, die Einstichstelle vor dem Spritzen zu kühlen. „Das mindert das Schmerzempfinden“, so der Fachpsychologe. Wenn sich die Angst trotz dieser Maßnahmen über Wochen und Monate nicht legt, empfiehlt der Experte eine psychotherapeutische Behandlung. Eine regelrechte Spritzen-Phobie entwickeln jedoch nur sehr wenige Menschen: In Deutschland sind es knapp zwei Prozent der Diabetespatienten insgesamt, genaue Zahlen gibt es nicht. Zu den Symptomen zählen etwa Herzrasen und Schweißausbrüche, allein beim Anblick einer Spritze.

Ein gewisses Unbehagen an der Spritze hat hingegen rund die Hälfte aller Menschen mit Diabetes. Neben dem Erlernen der richtigen Spritztechnik gehe es bei Erwachsenen vor allem darum, Verständnis zu zeigen und individuell Entlastung zu bieten. „Generell gilt es, den Kampf gegen die Spritze aufzugeben. Denn wenn alles entspannt läuft, legt sich der Widerwille gegen das Spritzen meist relativ schnell“, erklärt Dr. Scheff. ●

Hat nicht nur Verständnis für Kinder, sondern auch für Erwachsene: Fachpsychologe Dr. Christopher Scheff.





Alle Geräte sind mit einer Anzeige des Messwertes in mg/dl oder mmol/l erhältlich.

WICHTIG ZU WISSEN:

BLUTZUCKER IM BLICK

Die Messung des Blutzuckers mittels Teststreifen ist relativ einfach und kann in der Regel von jeder Person selbst vorgenommen werden. Um ein möglichst genaues Messergebnis zu erzielen, sollten jedoch einige wichtige Punkte beachtet werden.

Auch wenn für Teststreifen keine Zuzahlung anfällt, bedeutet die Versorgung der insulinpflichtigen Versicherten mit Blutzuckerteststreifen jährliche Kosten in Höhe von ca. 40 Millionen Euro für die IKK classic bei einem Verordnungsvolumen von ca. 80 Millionen Blutzuckerteststreifen pro Jahr.

Der Geschäftsbereich Arzneimittel hat für die Versicherten der IKK classic mit zwei Herstellern Verträge abgeschlossen. Somit stehen den Versicherten bei Bedarf mit STADA GLUCO RESULT TO GO® Plus und STADA GLUCO RESULT® (PZN der Teststreifen: 05879416) von STADAPHARM sowie OneTouch Select® Plus und OneTouch Select Plus Flex® (PZN der Teststreifen: 10963219) von Johnson & Johnson je Hersteller zwei qualitätsgesicherte, praktische und moderne Messgeräte zur Verfügung.

Die Verträge der IKK classic zu den genannten Blutzuckerteststreifen gewährleisten eine qualitätsgesicherte, aber günstige Versorgung. Die Verordnungsfreiheit des Arztes bezüglich anderer Blutzuckerteststreifen-Produkte bleibt unberührt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt und Apotheker beraten, indem Sie diesen Artikel vorzeigen. Als insulinpflichtiger Diabetiker können Sie unter den nachfolgenden Kontakten Ihr kostenloses Messgerät bestellen (lassen):

VORBEREITUNG

→ Vor der Messung sollten die Hände gründlich gewaschen werden. Eine zusätzliche Desinfektion ist allerdings nicht notwendig. Für ein gutes Messergebnis ist es jedoch wichtig, dass die Hände komplett trocken sind. Gelangen außer dem Blut des Anwenders noch andere Flüssigkeiten auf den Teststreifen, kann das Messergebnis verfälscht werden.

TEMPERATUR

→ Das Messen selbst kann unabhängig von der Temperatur erfolgen. Wichtig ist, die Teststreifen nach Herstellerangaben aufzubewahren!

STECHEN

→ Um genügend Blut in die Finger zu führen, kann es hilfreich sein, die Hand zu massieren oder mit warmem Wasser zu waschen. Danach wird mit Nadel oder Einstechhilfe vorzugsweise in die seitliche Fingerkuppe gestochen. Ein Blutstropfen kann durch leichtes Drücken gewonnen werden.

MESSEN

→ Der Teststreifen wird erst in das Gerät eingeführt. Danach wird der im Gerät steckende Teststreifen an den Blutstropfen herangeführt. Wenn die Menge Blut ausreichend ist, wird das Ergebnis binnen weniger Sekunden angezeigt. Die Messgenauigkeit liegt in der Regel bei rund zehn Prozent Abweichung zum Labortest.

[www.stada-diagnostics.de/
diabetiker-service.html](http://www.stada-diagnostics.de/diabetiker-service.html)

oder telefonisch unter

06101 603-848

[www.onetouch.de/produkte/
fragebogen](http://www.onetouch.de/produkte/fragebogen)

oder telefonisch unter

0800 7077007

DIABETES UND DEPRESSION

Menschen mit Diabetes haben doppelt so häufig Depressionen wie Nichtdiabetiker. Prof. Stephan Herpertz ist Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum und erklärt mögliche Wechselwirkungen zwischen Diabetes und Psyche.

Woran liegt es, dass gerade Diabetiker so oft unter Depressionen leiden?

In der Regel setzt schon mit der Diagnose eine deutliche Belastung für den Patienten ein. Gerade bei Diabetes Typ 1 ist die Gefahr einer Unterzuckerung sehr hoch, weshalb viele Patienten die Erkrankung als unberechenbar erleben. Das heißt, obwohl sie gut eingestellt sind und die Empfehlungen des Arztes einhalten, droht dieses Risiko. Ebenfalls können trotz guter Stoffwechseleinstellung Spätfolgen auftreten. Dieses Dilemma löst bei vielen ein Gefühl der Hilflosigkeit aus und kann in der Depression münden.

Gibt es dafür Beispiele?

Eine Patientin mit Typ-1-Diabetes hatte bis zu 30-mal am Tag ihre Blutzuckerwerte überprüft und alle Werte in ihren langen Flur an die Wand gehängt. Trotzdem war ihr Langzeitzuckerwert unzureichend. Mit Anfang 50 war die Frau dann am Ende und fiel in eine Depression. Wir haben auch Fälle von jungen Müttern, die eine extreme Angst vor Unterzuckerung entwickeln. Denn nicht nur sie selbst, sondern womöglich auch ihre Kinder könnten dadurch in Gefahr geraten. Auch das kann zu einer Depression führen.

Treten Depressionen denn häufiger bei Typ-1- oder Typ-2-Diabetikern auf?

Diesbezüglich gibt es keine Unterschiede. Bei beiden Typen tritt die Depression doppelt so häufig auf wie bei stoffwechselgesunden Menschen.



PROF. STEPHAN HERPERTZ

ist seit Februar 2010 Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums Bochum der Ruhr-Universität Bochum.

Wirken sich umgekehrt Depressionen auch auf den Diabetes aus?

Der Typ-1-Diabetes hat sicherlich eine biologische Ursache, wenngleich Stress die Blutzuckerwerte negativ beeinflussen kann. Depressionen stellen für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes einen Risikofaktor dar. Denn depressiven Menschen fehlt es meist an Antrieb und sie ernähren sich daher oft weniger gesund und treiben weniger Sport. Das wiederum sind typische Faktoren, die zu Übergewicht und Diabetes Typ 2 führen.

Auf welche Anzeichen sollten Menschen mit Diabetes besonders achten?

Eine Depression liegt dann vor, wenn die Stimmung permanent schlecht ist und man selbst die Dinge nicht mehr tut, die man bislang sehr gerne getan hat. In diesem Fall sollte der Hausarzt die erste Anlaufstelle sein. Viele Hausärzte haben eine psychosomatische Weiterbildung und können professionelle Hilfestellung leisten. Natürlich ist auch an Fachärzte wie Psychiater, Psychosomatiker oder Psychotherapeuten zu denken. ●



Schatten auf der Seele: Depressionen stellen für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes einen Risikofaktor dar.

GIBT ES BALD EINEN IMPfstOFF GEGEN TYP-1-DIABETES?

Dr. Carolin Daniel forscht am Helmholtz Zentrum München an einem Impfstoff gegen Diabetes Typ 1. Der Schlüssel dabei: den körpereigenen Immunschutz wiederherzustellen, um dadurch die Autoimmunkrankheit zu stoppen.

Wenn Dr. Carolin Daniel über ihre Arbeit spricht, wird es schnell bildhaft. Es geht nämlich darum, bei Diabetes-Typ-1-Patienten für mehr „Blauhelmsoldaten“ im Körper zu sorgen. Mit den „Blauhelmsoldaten“ sind die sogenannten regulatorischen T-Zellen gemeint. Diese unterstützen das Immunsystem dabei, zu unterscheiden, wogegen es kämpfen muss und wogegen nicht. „Doch bei Diabetes Typ 1 gibt es zu wenige

„Blauhelme“, und so zerstören körpereigene Immunzellen nach und nach die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse. Deshalb kann der Zucker im Körper nicht mehr reguliert werden“, erklärt Dr. Daniel.

Während eines Forschungsaufenthaltes in Boston glückten Dr. Daniel bereits erste Nachweise dazu, wie das Immunsystem vor dem körpereigenen Angriff zu schützen ist. Am Münchner Helmholtz Zentrum will sie jetzt einen Impfstoff entwickeln, der den Ausbruch der Krankheit bereits im Kindesalter verhindern kann. „Typ-1-Diabetes zählt zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Aktuell sind in Deutschland 30.000 Kinder, in ganz Europa 300.000 Kinder davon betroffen“, sagt die Forscherin.

Zwar liefert die Wissenschaft bereits Hinweise darauf, dass gewisse Umweltfaktoren zum Ausbruch der Krankheit beitragen können. Dazu zählen zum Beispiel ein niedriger Vitamin-D-Spiegel, eine Geburt per Kaiserschnitt oder Gluten als frühe Säuglingsnahrung. Aber die erbliche Komponente ist damit trotzdem nicht auszuhebeln. Wenn etwa beide Elternteile Diabetes Typ 1 haben, liegt das Risiko bei ca. 25 Prozent, dass die Kinder ebenfalls daran erkranken. „Es gibt aber inzwischen eine gute Risikovorhersage für Kinder“, erklärt Dr. Daniel. „Je nach Ergebnis wäre daher eine Impfung die Chance, den Ausbruch der Krankheit möglicherweise zu stoppen. Und zwar noch bevor die insulinproduzierenden Zellen vom eigenen Körper bekämpft werden.“ ●



DR. CAROLIN DANIEL

ist Leiterin der Nachwuchsgruppe Immunological Tolerance in Type I Diabetes am Helmholtz Zentrum München.

Nie alleine dastehen. So erreichen Sie das Team von IKK Promed:

rund um die Uhr über unsere
kostenlose Servicehotline

0800 455 1111
info@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000

Die kostenfreie medizinische Servicehotline der IKK classic berät Sie ...

- ... zum vorbeugenden Schutz Ihrer Gesundheit im Alltag, im Beruf und auf Reisen.
- ... zu Erkrankungen, Behandlungsmethoden und der richtigen Einnahme von Medikamenten.
- ... bei der Suche nach einem Arzt ganz in Ihrer Nähe.



www.ikk-classic.de/promed