

# Diabetes-Infobrief

## SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit Diabetes



Starke Leistung. Ganz persönlich.

### Vermeidbarer Notfall: Unterzuckerung

Eine Unterzuckerung (Hypoglykämie) ist die häufigste Komplikation eines Diabetes mellitus. Doch der Blutzucker fällt in der Regel nicht von jetzt auf gleich ab. Wer die Warnsignale des Körpers kennt und rechtzeitig reagiert, hat in der Regel noch ausreichend Zeit, um den Stoffwechsel mit einfachen Mitteln wieder ins Lot zu bringen.

**Wer ist gefährdet?** Eine kurzzeitige Unterzuckerung ist für einen gesunden Körper kein Problem: Er schüttet sofort Hormone aus, die Glukose aus den Reserven in der Leber freisetzen – der Blutzucker steigt wieder. Auch bei Menschen, die ihre Zuckerkrankheit ohne Tabletten oder Insulin behandeln, funktioniert diese Gegenregulation meist noch. Sie sind daher kaum unterzuckerungsgefährdet. Anders Diabetiker, die Insulin spritzen bzw. deren Medikamente die Insulinbildung unabhängig vom Blutzuckerwert anregen (Sulfonylharnstoffe, Glinide): Bei ihnen signalisiert die künstlich hochgehaltene Insulinmenge dem Körper immer, dass ausreichend Glukose im Blut zirkuliert – selbst wenn dies nicht der Fall ist.

**Im Unterzucker – was heißt das?** Von einer Hypoglykämie sprechen Mediziner immer dann, wenn der Blutzuckerspiegel unter eine bestimmte Schwelle absinkt. Entscheidend ist aber nicht nur der bloße Messwert. Die Definition berücksichtigt ►



#### Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

keine Frage: Am gesündesten leben Sie mit Ihrem Diabetes, wenn Ihre Blutzuckerwerte immer optimal eingestellt sind. Doch auch die beste Therapie kann nicht zu 100 % ausschließen, dass Sie nicht auch einmal „unterzuckern“. Erfahren Sie hier, warum und bei wem es dazu kommen kann und wie Sie sich in dieser Situation richtig verhalten.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.  
Ihre SBK

**1** Unterzuckerungen erkennen und vermeiden

**3** Erfrischung gefällig? Tipps bei Hitze

**4** Hautschutz im Sommer Kurz berichtet

► auch, ob und wann bei Betroffenen typische Beschwerden (s. u.) auftreten – dies kann sehr individuell sein. So verspüren z. B. Diabetiker, die lange schlecht eingestellt waren, oft bereits Hypoglykämieanzeichen, obwohl ihr Blutzucker gar nicht zu niedrig ist. Als allgemeine Richtwerte für eine Hypoglykämie gelten:

- **ohne Symptome: < 40 mg/dl**
- **mit Symptomen: 40 – 60 mg/dl**

**Alarmzeichen wahr- und ernstnehmen.** Wenn es dem Körper an Zucker mangelt, macht er mit typischen Symptomen (s. Kasten) darauf aufmerksam. Wie sich die Unterzuckerung äußert, ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre persönlichen Signale kennen – nur so können Sie frühzeitig darauf reagieren. Das Problem: Gerade Diabetiker mit einem erhöhten Risiko für Unterzuckerungen bemerken oft erst spät oder überhaupt nicht, wenn ihr Blutzucker absackt. Ein spezielles Training kann dann helfen, die Signale des Körpers wieder besser wahrzunehmen. Betroffene Patienten sollten zudem ihren Blutzucker häufiger kontrollieren.

**Selbsthilfe bei ersten Anzeichen.** Wenn sich bei Ihnen eine Hypoglykämie ankündigt, heißt es schnell handeln. Mit folgenden einfachen Sofortmaßnahmen sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper wieder aus dem „Zuckerloch“ kommt:

- **Gleich schnelle Kohlenhydrate:** Nehmen Sie unverzüglich Traubenzucker (Gel, Plättchen) oder ein Glas Fruchtsaft bzw. Limonade (kein Diät- oder Light-Produkt!) zu sich. Der darin enthaltene Zucker geht rasch ins Blut.
- **Zusätzlich nachessen:** Essen Sie anschließend noch eine Kleinigkeit, z. B. Kekse, ein Stück Brot oder eine Banane – dies stabilisiert den Blutzucker zusätzlich.
- **Messen und pausieren.** Überprüfen Sie Ihren Blutzucker und geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen.



## Warnsignale einer Hypoglykämie

Wenn bei Ihnen folgende Beschwerden auftreten, könnten Sie unterzuckert sein:

### Leichte Unterzuckerung:

- Schweißausbrüche\*
- Übelkeit
- Zitterigkeit\*\*
- Heißhunger
- Herzjagen, Unruhe\*\*
- Kribbeln an den Lippen
- Blässe
- Kopfschmerzen

### Mittelschwere bis schwere Unterzuckerung:

- Konzentrations- schwäche
- Aggressivität
- Sprach- und Seh- störungen
- Verwirrtheit
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit

\* Betablocker können dieses Warnsymptom verstärken.

\*\* Betablocker können diese Signale überdecken und ihre Wahrnehmung erschweren.

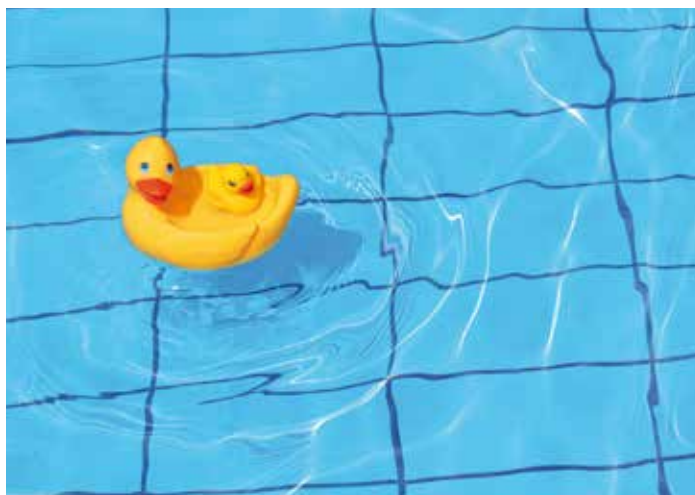
**Gut gerüstet für den Notfall.** Traubenzucker, ein kleiner Snack, das Blutzuckermessgerät – diese Utensilien sollten gefährdete Diabetiker immer dabei haben. Wenn Sie häufiger zu schweren Hypoglykämien (mit Bewusstlosigkeit) neigen, sind zusätzlich zwei Dinge wichtig: Informieren Sie Ihre Familie, Freunde oder Arbeitskollegen, woran sie eine Unterzuckerung erkennen, wann sie einen Notarzt verständigen müssen und wie sie Ihnen in der Zwischenzeit helfen können. Fragen Sie außerdem Ihren Arzt, ob er Ihnen das Mitführen eines Glukagon-Notfallsets empfiehlt. Laienhelfer können Ihnen die Spritze im Ernstfall sicher und einfach in die Haut oder den Muskel verabreichen. Glukagon als Gegenspieler von Insulin bewirkt, dass Ihr Blutzuckerspiegel rasch ansteigt und sich Ihr Zustand bis zum Eintreffen des Notarztes meist wieder stabilisiert.

**Nach jeder Hypoglykämie: Ursachenforschung.** Jede Unterzuckerung hat eine Vorgeschichte. Oft lässt sich leicht nachvollziehen, was der Auslöser dafür war. Haben Sie sich vielleicht beim Sport überanstrengt? Das Essen vergessen, Ihr Insulin bzw. Ihre Medikamente überdosiert oder Alkohol getrunken? Auch Fieber, ein Magen-Darm-Infekt mit Durchfall und Erbrechen oder extreme Hitze können den Blutzucker beeinflussen. Wenn für Sie auf den ersten Blick nicht ersichtlich ist, warum Ihr Stoffwechsel durcheinander geraten ist: Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber! Denn manchmal stecken bestimmte Erkrankungen (z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion) dahinter oder auch Wechsel- bzw. Nebenwirkungen von Medikamenten, die Sie einnehmen. Ist die Ursache erst einmal erkannt, gibt es meist gezielte Gegenmaßnahmen, die Sie vor weiteren Hypoglykämien bewahren.

## Kühle Tipps für heiße Tage!

Endlich wieder ab ins Freibad, nur im T-Shirt nach draußen, an lauen Abenden zum Biergarten – für viele ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres. Wenn das Thermometer tagsüber auf mehr als 30 °C steigt, verliert er aber schnell seinen Charme. Extreme Hitze ist schon für Gesunde eine Belastung, für ältere und chronisch kranke Menschen kann sie zu einer echten Strapaze werden. Zum Glück können Sie viel dafür tun, dass Ihr Körper die sommerlichen Temperaturen besser verkraftet und Sie von Hitzebeschwerden verschont bleiben. Mit folgenden Tipps kommen Sie gut und gesund durch den Sommer:

- **Den Blutzucker im Blick behalten.** Bei Hitze laufen der Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut auf Hochtouren. Dann wirken Insulin und manche Diabetesmedikamente u. U. schneller als sonst und die Gefahr einer Unterzuckerung steigt. Der Blutzuckerwert kann aber auch nach oben gehen – wenn der Körper viel schwitzt und das Blut etwas eindickt. Gehen Sie daher auf Nummer sicher und messen Sie Ihren Blutzucker an heißen Tagen besonders engmaschig. So erkennen Sie hitzebedingte Schwankungen frühzeitig und können zusammen mit Ihrem Arzt rasch gegensteuern.
- **Den Kreislauf schonen.** Wenn die Außentemperatur der des Körpers nahe kommt, schiebt der Kreislauf Sonderschichten: Hitze bedeutet für ihn 30 bis 40 % mehr Anstrengung – weil sich die Blutgefäße weiten, damit Wärme besser abgegeben werden kann. Was für Abkühlung sorgt, kann jedoch zu Müdigkeit, Schwindel bis hin zum Kreislaufkollaps führen. Deshalb: Muten Sie sich an heißen Tagen nicht zu viel zu und verlegen Sie anstrengende Tätigkeiten nach Möglichkeit in die kühleren Morgen- und Abendstunden.
- **Flüssigkeitsverluste ausgleichen.** Schwitzen schützt zwar vor Überhitzung. Dabei gehen aber schnell mehrere Liter Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe verloren. Damit der Körper nicht austrocknet und gut mit Salzen versorgt bleibt, heißt es jetzt ausreichend trinken! Wenn Sie Probleme mit dem Herzen oder den Nieren haben: Klären Sie die genaue Trinkmenge, die täglich erlaubt ist, bitte mit Ihrem Arzt. Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser – für den Geschmack gerne mit einem Spritzer Zitrone – bzw. ungesüßter Tee. Oder doch ein kühles Bier? Besser nicht! Alkohol steigt bei Hitze besonders schnell zu Kopf, entzieht dem Körper zusätzlich Wasser und kann Ihren Blutzucker gefährlich abfallen lassen.
- **Auf leichte Kost umstellen.** Hitze ist Stress für den Organismus. Belasten Sie ihn obendrein nicht noch mit üppigen Mahlzeiten. Die gesündere und bekömmlichere Alternative an heißen Sommertagen sind fettarme Gerichte und viel frisches Obst und Gemüse. Auch wenn Sie bei der Wärme keinen rechten Appetit haben: Essen Sie trotzdem regelmäßig, damit Ihr Körper mit Energie versorgt wird und er nicht in den Unterzucker gerät.



### So sorgen Sie bei Hitze für wohltuende Erfrischung!

- Ein schneller Sprung in den Pool belastet nicht nur Herz und Kreislauf. Obendrein ist einem danach oft noch heißer als zuvor – weil die Gefäße unter der Haut durch den Kälteschock eng werden und sich die Körperwärme dann staut. Schonendere und langandauernde Abkühlung verspricht eine warme Dusche.
- Ähnliches gilt für Getränke: Trinken Sie sie lieber ungekühlt oder sogar heiß, z. B. als Tee oder Gemüsebrühe. Denn bei eiskalten Getränken schaltet der Körper nach jedem Schluck in den Heizmodus, um sie auf die richtige Temperatur zu bringen.
- Als Abkühlung für Zwischendurch eignen sich feuchte Tücher auf Stirn oder Nacken bzw. kühle (bei Nervenschäden keine eiskalten!) Fuß- oder Unterarmbäder. Manchem hilft es auch schon, die Innenseiten der Handgelenke unter kaltes Wasser zu halten.
- Wind kühlt verschwitzte Haut. Aber Vorsicht: Wer die Fenster auf Durchzug oder den Ventilator auf höchste Stufe stellt, erkältet sich leicht.
- Halten Sie es wie die hitzegewohnten Südländer. Verbringen Sie die Mittagshitze in der kühlen Wohnung oder an einem schattigen Plätzchen.

# Sommersonne – die Haut braucht Schutz!

Sonnenlicht macht gute Laune, stärkt die Abwehr und unterstützt den Körper bei der Bildung von lebenswichtigem Vitamin D. Aber zuviel davon tut der Haut nicht gut. Ein Sonnenbrand ist unangenehm, lässt die Haut altern und erhöht das Risiko für Hautkrebs. Deshalb: Tanken Sie Sonne – aber nur mit dem richtigen Schutz! So geht's:

- **Creemen von April bis September.** Für ungeschützte Haut wird es z. T. schon nach wenigen Minuten Bestrahlung „brenzlich“. Sonnencreme verlängert diese Eigenschutzzeit – umso mehr, je höher ihr LSF (Lichtschutzfaktor) ist. Unser Rat: Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, was Ihr Hauttyp ist, welcher LSF zu Ihnen passt und wie lange Sie sich damit gefahrlos in der Sonne aufhalten können.
- **Klotzen statt kleckern.** Sonnencreme erreicht den angegebenen LSF nur dann, wenn sie großzügig verwendet wird. Die Faustregel bei Erwachsenen: Für den ganzen Körper braucht es rund 40 g Lotion.

- **Vorlauf einplanen.** Tragen Sie Ihre Creme immer schon ca. 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf. Die Inhaltsstoffe entfaltet ihre Schutzwirkung erst nach einiger Zeit.
- **Nachschlag erwünscht.** Beim Baden und Abtrocknen reibt sich ein Teil des Schutzfilms ab. Cremen Sie sich daher danach immer neu ein. Wichtig zu wissen: Nachcremen erhöht nicht die Zeitspanne, die Ihr Sonnenschutzmittel wirkt!
- **Raus aus der Sonne?** Unterschätzen Sie die Kraft der Sonne nicht! Ein Blätterdach, Wolken oder Stoff (z. B. Kleidung, Hut, Schirm) halten zwar einen Teil der UV-Strahlung von der Haut fern. Schatten ist aber kein Ersatz für die Sonnencreme.
- **An die Augen denken.** UV-Strahlen können auch die Augen schädigen. Besonders an wolkenlosen Tagen gilt daher: Sonnenbrille auf! Mehr als ein modisches Accessoire ist sie, wenn sie einen guten UV-Filter (CE-Zeichen!) und einen seitlichen Blendschutz (gebogene Gläser) aufweist.

## Kurz berichtet:

### **Persönlicher Medikationsplan.**

Seit 1. April haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf einen standardisierten Medikationsplan, wenn sie gleichzeitig mindestens drei verordnete Arzneimittel anwenden. Die übersichtliche Auflistung Ihrer Medikamente bekommen Sie i. d. R. von Ihrem Hausarzt und als Ausdruck mit nach Hause. Sie können daraus z. B. ablesen, wie Ihre Arzneien heißen, welcher Wirkstoff enthalten ist, warum Sie sie benötigen und wie sie einzunehmen sind. Mit dem Plan erhalten auch alle Ihre Ärzte oder Ihr Apotheker schnell einen Überblick über Ihre Medikation und können sie bei Bedarf anpassen bzw. ergänzen. Mehr zum neuen bundeseinheitlichen Medikationsplan und ein Erklärvideo finden Sie hier: ► [www.kbv.de/html/medikationsplan.php](http://www.kbv.de/html/medikationsplan.php)



## Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren Diabetes-Infobrief auch im Internet lesen und herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns einfach eine E-Mail an:

► [dmp-infobrief@sbk.org](mailto:dmp-infobrief@sbk.org)

Die aktuelle digitale Version des Diabetes-Infobriefs finden Sie immer hier:

► [www.sbk.org/diabetes](http://www.sbk.org/diabetes)

## SBK-Gesundheitstelefon MedPlus

0800 0 725 725 700 2  
(gebührenfrei\*)

\* innerhalb Deutschlands; die Experten am SBK-Gesundheitstelefon MedPlus erreichen Sie Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr.

### Hinweis

Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

### Herausgeber

SBK  
80227 München

### Redaktion

SBK: Bärbel Bächlein  
4sigma GmbH:  
Dr. Christina Weber  
Medizinisches Lektorat:  
Dr. med. Gabriele Stumm

### Kontakt

Fax: 089 950084-10  
E-Mail: [info@4sigma.de](mailto:info@4sigma.de)  
Internet: [www.4sigma.de](http://www.4sigma.de), [sbk.org](http://sbk.org)

### Bildnachweis

S. 1 istockphoto; S. 2, 3, 4 fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier