



Nr. 1 | Februar 2017

Gesundheitsorganisation **GOIN** e.V.



GOIN

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!

›GO‹ - DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION 16 - INGOLSTADT · EICHSTÄTT · NEUBURG/DONAU · PFAFFENHOFEN · SCHROBENHAUSEN

DIABETES



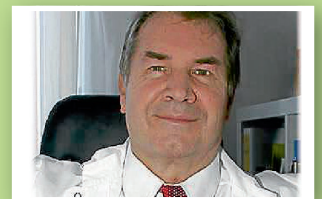
Fr. Dr. Sieh
Das „Medikament“
Bewegung S. 6



Fr. Dr. Tapli
Versteckte Zucker
S. 10



Fr. Dr. Dürr
Die Bauchspeicheldrüse
S. 14



Dr. Mahl
Irrtümer, Mythen
und Märchen über
Ernährung S. 24

Wer Geschmack hat, braucht kein Fett!

Wer schlank sein möchte, muss auf vieles verzichten. Aber auf keinen Fall auf Genuss und Geschmack.

Bei der Herstellung der Fleisch- und Wurst-Spezialitäten von vielLeicht verzichten wir fast völlig auf Fett, und garantiert auf Gluten, Laktose und die Zugabe von Geschmacksverstärkern.

Probieren Sie einfach mal unsere Klassiker und bald schon Ihr neues Kleid eine Nummer kleiner.



**Exklusiv
bei EDEKA**





Liebe Leserinnen und Leser,

liebe Patientinnen und Patienten,

die Diagnose „Diabetes mellitus“ ist für viele Menschen ein Schock und doch wird sie unglaublich häufig gestellt. Allein in Deutschland gibt es mehr als 7 Millionen Menschen, hier vor allem mit dem Typ II, die an Diabetes erkrankt sind.

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führt. In einem Beitrag finden Sie Informationen zu den Arten des Diabetes, den Ursachen und der Entstehung. Ausführliche Informationen zur Erkrankung, den Symptomen, Komplikationen und der entsprechenden Behandlung erhalten Sie selbstverständlich von Ihrem behandelnden Arzt.

Fr. Dr. med. Corinna Sieh, Internistin und Diabetologin aus Ingolstadt, erklärt in einem Beitrag, wie wichtig das „Medikament“ Bewegung ist und wie Sie Ihre Erkrankung dadurch positiv beeinflussen können.

Fr. Dr. med. Sirma Altikulac-Tapl, Fachärztin für Allgemeinmedizin aus Ingolstadt, klärt Sie in einem Beitrag darüber auf, was man unter einem Prä-Diabetes versteht und weist ebenfalls auf die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung und ausreichender Bewegung hin.

Fr. Angelika Dürr, Internistin, Hämatologin und Internistische Onkologin gibt einen Überblick über die Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse – ein Organ mit zentraler Rolle.

Hr. Johannes Ebner, selbst Typ I-Diabetiker, Insulinpumpenträger und Nutzer eines kontinuierlichen Blutzucker-Monitorings gibt Ihnen in einem weiteren Beitrag einen Überblick über neue Methoden der Blutzuckermessung und erklärt wie diese funktionieren.

Sie finden in dieser Ausgabe natürlich noch weitere interessante Beiträge rund um das Thema Diabetes und gesunde Ernährung, sowie Neues aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

Ihre Katja Friese

Inhalt

▶ Diabetes mellitus	S. 4
▶ Das „Medikament! Bewegung	S. 6
▶ Schwangerschaftsdiabetes – Gestationsdiabetes	S. 8
▶ Versteckter Zucker (Prä-Diabetiker)	S. 10
▶ Kontinuierliche Blutzuckermessung – Was ist das eigentlich?	S. 12
▶ Die Bauchspeicheldrüse – Organ mit zentraler Rolle	S. 14
▶ Gesundheitsnetzwerk Leben	S. 18
▶ Irrtümer, Mythen und Märchen über Ernährung	S. 24
▶ AOK-Umfrage	S. 27
▶ Kreuzworträtsel	S. 30
▶ Kinderrätsel	S. 31



GOIN Bereitschaftspraxis
Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25 · 85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/8 86 99 55

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do.:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mi.:	15.00 bis 22.00 Uhr
Fr.:	17.00 bis 22.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr

GOIN Kinderbereitschaftspraxis
im Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 08 41/8 80 27 66

Öffnungszeiten

Mi.:	16.00 bis 20.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr 15.00 bis 20.00 Uhr

GOIN Bereitschaftspraxis

GOIN Bereitschaftspraxis
Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadeneck-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Telefon: 08 43 31 5 40

Öffnungszeiten

Mi.:	18.00 bis 19.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an der zentralen Informationsstelle der Kliniken St. Elisabeth an.

Impressum

Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement- und Beteiligungs-GmbH im Gesundheitswesen

Oberer Grasweg 50, 85055 Ingolstadt

Tel (+49)841 88668-0, Fax (+49)841 88668-18

Redaktion:

Katja Friese

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise: mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: 5.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen. Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Diabetes mellitus



Definition

Der Diabetes mellitus ist eine endokrine Stoffwechselerkrankung, bei der die insulinproduzierenden Langerhans-Inselzellen der Bauchspeicheldrüse geschädigt sind. Die gestörte Funktion führt zu erhöhten Blutzuckerwerten.

Arten des Diabetes mellitus

Der Diabetes mellitus wird durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in verschiedene Typen eingeteilt. Die wichtigsten Formen sind der Diabetes mellitus Typ I und Typ II sowie der Schwangerschaftsdiabetes.

Beim Diabetes mellitus Typ I handelt es sich um einen absoluten Insulinmangel, da kein Insulin mehr in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) produziert wird. Eine Therapie mit Insulin ist unbedingt notwendig.

- ▶ Beim Diabetes mellitus Typ II handelt es sich um einen relativen Insulinmangel, da von der Bauchspeicheldrüse noch teilweise Insulin produziert bzw. verwertet werden kann. Eine sofortige Therapie mit Insulin ist in der Regel nicht notwendig.
- ▶ Beim Schwangerschaftsdiabetes handelt es sich um das Auftreten von Diabetes mellitus in der Schwangerschaft.

Ursachen und Entstehung des Diabetes mellitus

Die Diabetesformen Typ I und Typ II haben nur eine Gemeinsamkeit: den erhöhten

Blutzuckerwert. Die Entstehung und die Ursachen sind unterschiedlich.

Entstehung Typ I

Heute wird als Ursache des Diabetes mellitus Typ I ein Zusammenspiel von Erbfaktoren, Virusinfekt und Autoimmunerkrankung angenommen. Die Erbfaktoren werden durch eine Virusinfektion wie Mumps oder Masern ausgelöst. Durch diese Virusinfekte werden Antikörper gegen körpereigenes Gewebe – hier die Inselzellen des Pankreas – gebildet. Diese führen zu einer Zerstörung der insulinproduzierenden Zellen und damit zum absoluten Insulinmangel.

Entstehung Typ II

Die Ursache des Diabetes mellitus Typ II ist eine angeborene oder erworbene Insulinunempfindlichkeit (Insulinresistenz) mit einem relativen Insulinmangel, die zu einer gestörten Glukoseverwertung führt. Verstärkt wird die Insulinresistenz durch die erhöhte Fettaufnahme durch die Nahrung, Übergewicht und Bewegungsmangel, wie sie in Industrieländern häufig vorkommt. Die Folge der Insulinresistenz einerseits und dem erhöhten Glukoseangebot im Blut andererseits führt zu einem erhöhten Insulinbedarf. Die Bauchspeicheldrüse muss auf Dauer mehr arbeiten, um die Blutzuckerwerte auf normalem Niveau zu halten. Die Folge dieser Mechanismen ist die Ermüdung der Bauchspeicheldrüse, also eine Verminderung der Insulinabgabe und bei entsprechender genetischer Veranlagung ein Diabetes mel-

litus Typ II. Weiterhin bedingt der hohe Insulinspiegel im Blut eine Verminderung der Insulinrezeptoren, so dass Insulin nicht mehr wirken kann. Da von der Bauchspeicheldrüse zunächst noch Insulin produziert wird, ist eine sofortige Behandlung mit Insulin in der Regel nicht notwendig.

Risikofaktoren Diabetes mellitus Typ II:

- ▶ Fett- und kohlehydratreiche Ernährung
- ▶ Bewegungsmangel
- ▶ Übergewicht
- ▶ Erbliche Belastung

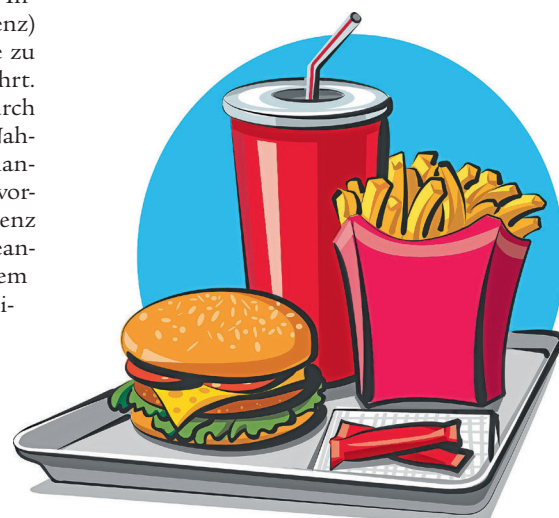
Häufigkeit:

Der Diabetes mellitus, hier v.a. der Typ II, ist in Industrieländern eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen. Derzeit gibt es allein in Deutschland mehr als 7 Millionen Menschen mit Diabetes, ca. 90% gehören zu den sogenannten Typ II-Diabetikern. Die Erkrankung kann in jedem Lebensalter auftreten.

Symptome

Die Symptome des Diabetes mellitus sind v.a. die des Insulinmangels. Zu den Leitsymptomen gehören:

- ▶ Hyperglykämie (erhöhter Blutzuckerspiegel)
- ▶ Glukosurie (unphysiologische Ausscheidung von Glukose mit dem Urin)
- ▶ Polyurie (krankhaft erhöhte Urinausscheidung)
- ▶ Polydipsie (vermehrter Durst)
- ▶ Exsikkose (Austrocknung)
- ▶ Azeton im Urin
- ▶ Gesteigerte Lipolyse (hydrolytische Spaltung von Neutralfetten im Fettgewebe)
- ▶ Fettleber
- ▶ Gewichtsverlust (Kalorienverlust durch nicht verwertete Glukose im Urin)



Diabetes mellitus Typ I

Symptome des Diabetes mellitus Typ I sind:

- ▶ Polydipsie
- ▶ Polyurie
- ▶ Müdigkeit
- ▶ Abgeschlagenheit und Leistungsminde-
rung
- ▶ Gewichtsabnahme trotz Heißhunger
- ▶ Infektanfälligkeit
- ▶ Muskelkrämpfe
- ▶ Übelkeit (bei Ketoazidose)
- ▶ Hauterscheinungen (z.B. Pilzinfektio-
nen)

Symptome des Diabetes mellitus Typ II

Häufig ist die Diagnose beim Typ II ein Zufallsbefund, wenn schon Spätkomplika-
tionen wie Sehstörungen, rezidivierende
Harnwegsinfekte und nicht heilende Wun-
den aufgetreten sind.

Diabetestypische Symptome wie Poly-
urie, Polydipsie und Gewichtsabnahme so-
wie Leistungsschwäche sind selten bzw. ab-
geschwächt zu beobachten. Dies liegt am
relativen und nicht kompletten Insulin-
mangel. Die Symptome stehen in einem
Zusammenhang. Durch die erhöhten Blut-
zuckerwerte versucht der Körper mittels
der vermehrten Harnausscheidung diese
zu senken. Aufgrund des hohen Flüssig-

keitsverlustes kommt es sowohl zu einem
ausgeprägten Durstgefühl sowie zu Aus-
trocknung, Müdigkeit, verminderter Lei-
stungsfähigkeit, Gedächtnisschwäche, Seh-
störungen und Wadenkrämpfen.

Als Folge des erhöhten Verlustes von Zu-
cker und Ketonkörpern durch den Urin
kommt es zudem zu einer erhöhten Infek-
tanfälligkeit, Hautjucken und schlecht
heilenden Wunden.

Diagnostik

Die Bestimmung des Blutzu-
ckerwerts im Kapillar- oder Venen-
blut sowohl als Nüchternwert wie
auch nach der Nahrungsauf-
nahme steht am Beginn der
Diagnostik. Wenn nach der
Blutzuckerbestimmung
noch Zweifel an der Dia-
gnose Diabetes bestehen,
kann ein oraler Glukose-
Toleranztest (oGTT)
durchgeführt werden.

Komplikationen

Zu den akuten Komplikationen
zählen Hypo- und Hyperglykämie, bis

zum Coma diabeticum und diabetische
Folgeschäden durch die Gefäßwandverän-
derungen, wie zum Beispiel Niereninsuffi-
zienz, Sehstörungen, diabetisches Fußsyn-
drom u.a. ■

**Gesunde Kommune:****AOK erweitert finanziellen Rahmen für Prävention**

Die AOK Ingolstadt bietet Kommunen für deren Präventi-
onsprojekte jetzt eine erweiterte finanzielle Unterstützung
an. Die Fördermöglichkeit für Projekte im Rahmen der „Ge-
sunden Kommune“ wurde von einem auf bis zu vier Jahre
ausgedehnt. Grundlage der Gesundheitsförderung in den so-
genannten nichtbetrieblichen Lebenswelten ist das Präven-
tionsgesetz. Ziel ist, das Wohlbefinden und die Gesundheit
der Bürger nachhaltig in ihrem Lebensumfeld zu steigern.

„Wir unterstützen Kommunen bei ihren Präventionsvorhaben seit
Beginn diesen Jahres und haben bayernweit bislang rund 100 Kom-
munen beraten und die Förderung von 16 Gesundheitsprojekten er-
möglich“ berichtet Ulrich Resch, Direktor der AOK in Ingolstadt.
Ob Gemeinde, Stadt oder Landkreis – jede Kommune, die ein Präven-
tionsprojekt plant, kann dafür bei der AOK finanzielle Förderung an-
fragen. Gefördert werden beispielsweise Maßnahmen, die helfen, den
aktuellen Bedarf der Kommune vor Ort zu ermitteln. Fortbildungen
für Fachkräfte in Prävention und Gesundheitsförderung, aber auch
konkrete Präventionsvorhaben sind förderfähig. Kommunen können
ihr Projekt über ein spezielles Formular beschreiben, das die AOK
auf Anfrage per E-Mail zur Verfügung stellt. „Präventionsexperten
der AOK prüfen dann, ob und in welcher Höhe eine finanzielle Un-
terstützung möglich ist“, erklärt Ulrich Resch. Die Präventionsexper-
ten informieren und beraten interessierte Kommunen in allen Fragen
rund um die „Gesunde Kommune“. Eine Projektberatung vor Ort ist
möglich. Fragen können an die E-Mail-Adresse gesunde-kommune@
by.aok.de gerichtet werden. Auch die notwendigen Unterlagen erhält
man über diese Adresse. Weitere Informationen gibt es unter www.aok.de/bayern/gesundekommune.

ANZEIGE

Gesunde Kommune – Gesundheit für Ihre Bürger
Die Gesundheitskasse fördert kommunale Präventionsprojekte
in Bayern. Unter www.aok.de/bayern/gesundekommune
finden Sie Informationen zu den Fördermöglichkeiten.
Sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

Gesundheit in besten Händen www.aok.de/bayern

Das „Medikament“ Bewegung

Durch zunehmenden Einfluss von Computern, Handys, Fernseher und modernster Technik sowohl im Privaten als auch in der Arbeit kommt es seit mehr als 50 Jahren zu einem Ungleichgewicht von Kalorienaufnahme und Kalorienverbrauch (weniger Muskelarbeit an den Arbeitsplätzen, hauptsächlich die Nutzung von Autos auch für kleinste Wege, Computer- und Handy-Spiele selbst bei Kindern und Jugendlichen anstelle von Gemeinschaftssport und Spielen, hochkalorische „fast food“-Ernährung etc.).

Das Ergebnis dieser Entwicklung ist eine Zunahme des Körpergewichts und von Zivilisationskrankheiten, besonders des Diabetes Typ 2.

Übergewicht, Bewegungsmangel und Diabetes ist aber auch die Basis für Hypertonie und makrovaskuläre Erkrankungen, wie zum Beispiel Herzinfarkt und Schlaganfall.

Körperliche Betätigung kann alle o.g. Erscheinungen der Zivilisationskrankheiten verbessern oder sogar verhindern. Man spricht dann auch von primärer, sekundärer und tertiärer Prävention. Über die insulin- bzw. bewegungsabhängige Ak-

tivierung der Glukosetransporter in den Körperzellen kann der Glukoseverbrauch um bis zu einen Faktor 10 gesteigert werden und der Blutzucker abgesenkt werden.

Neben den unmittelbaren Effekten auf den Stoffwechsel können durch regelmäßiges Training zusätzlich Verbesserungen am Endothel der Gefäße erzielt werden, die mittelbar eine Verlangsamung der Arterioskleroseentwicklung bewirken.

Durch regelmäßig durchgeführtes körperliches Training (Empfehlung der amerikanischen, europäischen und deutschen Diabetes Gesellschaften: 150 min/Woche an mindestens 3 Tagen der Woche und Ernährungsumstellung) lässt sich im Stadium der IGT (gestörte Glukosetoleranz – Vorstufe zum Diabetes) der Beginn einer Diabeteserkrankung (Manifestation) um bis zu 60% reduzieren und das HbA1c (Langzeitzuckerbestimmung) bei bereits bestätigtem Typ 2-Diabetes um ca. 0,8 % senken sowie Hypertonie (Bluthochdruck) und Dyslipidämie (Fettstoffwechselstörung) deutlich verbessern.

Körperliche Betätigung und Sport ist eine lebenslange Aufgabe und sollte schon im Kindergarten und in der Schule beginnen, um Überernährung, Adipositas

(Übergewicht) und Immobilität zu verhindern. Im Erwachsenenalter muss die Lebensstilveränderung bereits im Stadium des metabolischen Syndroms und der IGT einsetzen, um den Diabetes Typ 2 zu verhindern.

Im Stadium nach Manifestation ist regelmäßige körperliche Betätigung eine der wichtigsten Basismaßnahmen neben Ernährungsumstellung und medikamentöser Therapie.

Regelmäßige körperliche Betätigung ist auch ein wichtiges Instrument gegen Koordinationsstörungen, Immobilität und Verlust der Selbstständigkeit im Alter.

Durch körperliche Betätigung und Bewegung (nur 5 x 30 min in der Woche) haben wir ein „Medikament“ in der Hand, das oben aufgeführte positive Effekte auf die Gesundheit und unseren Körper hat und in der richtigen Dosierung keine Nebenwirkungen zeigt.

In Ingolstadt stehen uns vielfältige Möglichkeiten und Angebote zur Verfügung, wie z. Bsp.: Die Diabetiker-Sportgruppe des BVSV, die sich jeden Mittwoch um 19 Uhr in der Turnhalle der August-Horch-Schule hinter dem Kaufland am Westpark trifft. Aber auch der

Bringen Sie Bewegung in ihr Leben!

Das Ziel

mehr Lebensqualität
besserer Blutzuckerspiegel
aktiver Umgang mit Diabetes

Was erwartet Sie?

Geselligkeit, Beweglichkeit,
Genießen von Spannung und Entspannung,
Erfahrung der körperlichen Möglichkeiten,
Gruppendynamik mit qualifizierten
Partnern und Übungsleitern

Wo und wann finden Sie uns?

Jeden Mittwoch um 19 Uhr
(auch in den Ferien!)
Schulturnhalle der August-Horch-Schule
Furtwänglerstr. 9, Ingolstadt



Ihr Weg führt zu uns

Das Angebot der Diabetes-Sportgruppe richtet sich in erster Linie an Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 jeden Ausprägungsgrades. Auch die Vorstufe des manifesten Diabetes, die gestörte Glukosetoleranz, ist bereits eine Indikation für die Teilnahme am Diabetessport.

Selbstverständlich sind auch Menschen mit Typ 1 Diabetes herzlich willkommen. Eine Teilnahme ist hier vor allem dann sinnvoll, wenn zusätzlich Übergewicht oder andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

TIPP: Die ersten 50 Übungseinheiten bezahlt Ihre Krankenhaus!

Unsere Fachübungsleiter

Christine Bauernfeind Angelika Gmeiner
Tel: 0841-58557 Tel: 0841-42565

Unser Ärzteteam

Dr. Peter Zimmer Dr. Corinna Sieh
Tel: 08450-7988 Tel: 0841-9934664

Träger der Diabetiker Sportgruppe



Behinderten- und Versehrten-
Sportverein Ingolstadt e.V.
Gerhard Gmeiner, 1. Vorstand
Tel: 0841-88197544

**SPIEL
SPASS
Bewegung
SPORT**

in der Gruppe



Machen Sie mit in der Diabetiker Sportgruppe im BVSV - Ingolstadt

Das „Medikament“ Bewegung

Wirkung

- kann Diabetes verhindern (besser als alle Pharmaka)
- senkt den BZ bei manifestem Diabetes (vergleichbar mit OAD) OAD = orales Antidiabetikum (Zuckertablette)
- hilft beim Abnehmen (die meisten Pharmaka fördern die Gewichtszunahme)
- senkt den Blutdruck
- schützt vor Arteriosklerose (so umfassend wie kein Pharmakon)
- fördert das allgemeine Wohlbefinden

Nebenwirkungen: bei richtiger Dosierung: keine

Typ1-Diabetiker darf und kann sich sportlich betätigen: Im Vordergrund steht hier aber je nach Sportart und Leistung des Einzelnen die Anpassung der Insulindosis, um Hypoglykämien (Unterzuckerungen) zu verhindern.

Dies sollte in speziellen Arzt-Patienten-Seminaren, die auf die Belange von Sport treibenden Typ1-Diabetikern ausge-

richtet sind, sowohl theoretisch, als auch praktisch erarbeitet und individuell festgelegt werden.

Hierzu wird in diesem Jahr erneut ein Arzt-Patienten-Seminar vom 30.09. bis 03.10.2017 der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport in Unterjoch/Allgäu unter der Leitung von Dr. Peter Zimmer angeboten. ■

Kontakt:



Dr. Corinna Sieh

Internistin und Diabetologin DDG,
diabetologische Schwerpunktpraxis
Gesmann - Hainzinger - Schnittert - Sieh,
Nördliche Ringstr. 19,
85057 Ingolstadt, 0841-885 17 80,
www.diabetologie-ingolstadt.de

Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e.V.

lädt ein zum

22. Arzt – Patienten - Seminar

über Diabetes und Sport für Typ 1 Diabetiker
Unterjoch, 30.9. bis 3.10.2017

Sport und körperliche Betätigung kann beim Typ 1 Diabetiker zu erheblichen Blutzuckerturbulenzen führen und schwerwiegende Komplikationen wie Hypo – und Hyperglykämien hervorrufen. Um diese Gefahren zu minimieren, lernen Menschen mit Typ 1- Diabetes in diesem Seminar Grundsätzliches über die Dosisanpassung. In Theorie und Praxis. Dadurch soll die Angst vor Blutzuckerentgleisungen beim Sport reduziert, potentielle Gefahren aufgedeckt und Patienten die wertvolle Prävention gegen kardiovaskuläre Erkrankungen ermöglicht werden. Neben den Schulungseinheiten über die Dosisanpassung beim Sport, über geeignete Sport-BEs und Informationen zu Pumpen und Sensoren, steht die gemeinsame praktische Sportausübung im Vordergrund, so dass das theoretisch Erlernte direkt ausprobiert und optimiert werden kann. Zusätzlich gibt es stets die Möglichkeit der individuellen Beratung durch die begleitenden Fachleute (Diabetologen, Diabetesberater, Sportwissenschaftler). Zur intensiven Beobachtung und Analyse der individuellen Wirkung der Bewegung auf den Blutzuckerstoffwechsel stehen Geräten zur kontinuierlichen Glukosemessung zur Verfügung.



Schwangerschaftsdiabetes – Gestationsdiabetes

Ein Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes) ist definiert als eine Kohlenhydrat-Stoffwechselstörung, welche erstmals in einer Schwangerschaft auftritt bzw. diagnostiziert wird. Die Definition schließt die Möglichkeit nicht aus, dass der Diabetes unerkannt schon vor der Schwangerschaft bestand.

Ein hoher Blutzucker in der Schwangerschaft schadet der Mutter und dem ungeborenen Kind. Er erhöht zudem das Risiko von Schwangerschaftshochdruck und fördert das übermäßige Wachstum des Kindes. Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes erkranken zudem später häufiger an Diabetes Typ II und ihre Kinder neigen zu Übergewicht und Diabetes.

Da sich der Schwangerschaftsdiabetes oft nicht bemerkbar macht, empfiehlt die DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und auch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) einen oralen Glukosetoleranztest (oGGT) zwischen der 24 und der 28 Schwangerschaftswoche. Der Test wird nüchtern durchgeführt, also ohne Nahrungsaufnahme seit 22 Uhr des Vorabends. Über eine venöse Blutentnahme wird der Nüchternblutzucker bemessen. Anschließend trinkt die Schwangere ein Glas Wasser mit 75g Glukose, um eine und zwei Stunden später erneut den Blutzucker per Blutentnahme bestimmen zu lassen.

Die diagnostischen Grenzwerte für den oGGT sind streng und liegen im nüchternen Zustand bei 92 mg/dl, nach einer Stunde bei 180 mg/dl und nach zwei Stunden bei 153 mg/dl.

Welche Folgen kann ein Gestationsdiabetes für das Kind haben?

Bei einem Gestationsdiabetes verläuft die Schwangerschaft in den meisten Fällen normal. Es kann aber in einigen Fällen, durch die vermehrte Aufnahme von Zucker über die Nabelschnur von der Mutter zum Kind, zu einem Wachstumsschub des Kindes kommen. Dieses übermäßige Wachstum betrifft vor allem den Körperstamm (Brustkorb, Bauch und Schulterregionen).

Hierdurch könnte eine Geburt auf natürlichem Weg beim Durchtreten der kindlichen Schulter den Geburtsverlauf erschweren. In einigen Fällen kann es direkt nach der Geburt zu Unterzuckerungen und Anpassungsproblemen kommen. In einer Entbindungsklinik kann



aber durch entsprechende Betreuung und Überwachung des Neugeborenen auf mögliche Auffälligkeiten reagiert werden.

Ein übermäßiges Wachstum des Kindes während der Schwangerschaft und damit verbundene Probleme können durch eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung in vielen Fällen vermieden werden. So kann nach dem heutigen Erkenntnisstand auch die Veranlagung des Kindes für Übergewicht und Diabetes im späteren Leben günstig beeinflusst werden.

Welche Bedeutung hat der Gestationsdiabetes für Schwangere?

Während der Schwangerschaft leiden die betroffenen werdenden Mütter häufiger an einer Blutdruckerhöhung und sie werden öfter mit einem Kaiserschnitt entbunden.

Weiterhin besteht nach der Schwangerschaft ein erhöhtes Risiko, einen Typ-2-Diabetes mellitus zu entwickeln. Durch eine entsprechende Anpassung des Lebensstils nach der Schwangerschaft kann das Risiko jedoch deutlich minimiert werden.

Hierzu gehören:

- ▶ Gewichtsnormalisierung
- ▶ Viel Bewegung/Sport
- ▶ Gesunde und ausgewogene Ernährung mit niedrigem Fettanteil
- ▶ Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- ▶ Wasser oder ungesüßten Tee trinken anstatt zuckerhaltiger Softdrinks u.a. Getränke

Das Risiko für einen erneuten Gestationsdiabetes beträgt bei einer Folgeschwangerschaft ca. 40%. Bei 6 von 10 Frauen bleibt der Zuckerstoffwechsel also normal, wenn sie nach einem Gestationsdiabetes wieder schwanger werden.

Untersuchungen während der Schwangerschaft

Bei der Feststellung einer Schwangerschaft wird der behandelnde Arzt abklären, ob bei der Schwangeren ein Risiko für einen Diabetes vorliegt.

Dies kann zum Beispiel bei starkem Übergewicht der Fall sein. Natürlich gibt es noch weitere Faktoren für ein erhöhtes Risiko, welche ebenfalls vom Facharzt abgeklärt werden.

Liegt ein Risiko vor, dann wird bereits zu Beginn der Schwangerschaft eine Blutzuckeruntersuchung durchgeführt. Dieser kann nach einer Blutentnahme aus der Armvene unabhängig von der Tageszeit überprüft werden. Eine weitere Möglichkeit ist eine Blutzuckeruntersuchung am Morgen/nüchtern.

Sollte einer der gemessenen Werte zu hoch sein, wird eine weitere Diagnostik

durchgeführt. Sollte ein Diabetes festgestellt werden, erhalten Sie in der Regel eine Überweisung zu einem Diabetologen.

Wann wird ein Zuckerbelastungstest durchgeführt?

In dem Zeitraum zwischen der 24. bis 26. Schwangerschaftswoche wird meist, auch ohne Diabetesrisiko, ein Zuckerbelastungstest durchgeführt. In den Tagen vor dem Test sollte die Schwanger sich wie gewohnt ernähren.

Der Test an sich wird nüchtern durchgeführt. Vor dem Test wird eine Blutentnahme durchgeführt, um den Blutzuckerwert zu bestimmen. Anschließend trinkt die Patientin schluckweise eine Flüssigkeit die Traubenzucker enthält. Nach genau definierten Maßgaben wird dann der Blutzucker erneut gemessen.

Wird bei der Schwangeren ein Gestationsdiabetes diagnostiziert, wird Sie in der Regel an einen Diabetologen überwiesen.

Bei diesem findet dann ein ausführliches Gespräch zu folgenden Punkten statt:

- ▶ Bedeutung des Gestationsdiabetes für Kind und Mutter
- ▶ Zeitrahmen und Vorgehen bei der Betreuung
- ▶ Ernährungsumstellung und Ziel der Gewichtszunahme bis zur Geburt
- ▶ Schulung Blutzucker-Selbstkontrolle
- ▶ Bewegung und Sport
- ▶ Gründe für eine eventuelle Insulinbehandlung für die Dauer der Schwangerschaft
- ▶ Sorgen und Ängste
- ▶ Weitere für die Betroffene wichtige Themen

Was ist bei der Geburtsplanung zu beachten?

Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, wird empfohlen in einer Klinik mit angeschlossener Kinderklinik zu entbinden. Der behandelnde Arzt wird die betroffenen Schwangeren dazu selbstverständlich ausführlich informieren. ■

ANZEIGE



Von Mensch zu Mensch

Kliniken St. Elisabeth

Kompetenz und Fürsorge in Neuburg an der Donau



Die Mobilität wieder zurückgeben

Auch das Einsetzen künstlicher Gelenke gehört zum Spektrum von CA Dr. Markus Ring

Ziel der Unfallchirurgie unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Markus Ring ist es, Betroffenen bei Verletzungen und Gelenkersatzoperationen mit neuesten Implantaten und einer schonenden OP-Technik ihre Mobilität und eine rasche Genesung zu ermöglichen.

Diesen Anforderungen tragen die Kliniken St. Elisabeth mit einer fortlaufenden Qualifizierung der Operateure, neuestem operativem Instrumentarium und Implantaten Rechnung. Externe und interne Fortbildungen des Personals, Qualitätszirkel und externe Qualitätsprüfungen und Zertifizierungen kontrollieren und verbessern stetig die Behandlung.

Leistungsspektrum

- Endoprothetik der Hüfte zementfrei und zementiert mit muskelschonendem Zugang, auch mit Kurzschaftprothesen möglich
- Künstlicher Gelenkersatz am Kniegelenk bei Arthrose; evtl. Begradigung des Beines und künstlicher Gelenkersatz mit Spezialendoprothesen
- Schultergelenkersatz mit speziellen Endoprothesen von der Oberflächenersatzprothese über die Total- bis hin zur inversen Endoprothese
- Wechseloperationen bei Verschleiß oder Lockerung der Endoprothese



www.kliniken-st-elisabeth.de
 zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015 und „Ausgezeichnet. Für Kinder.“ nach GKinD

Versteckter Zucker (Prä-Diabetiker)

Unter der Volkskrankheit Diabetes leiden in Deutschland ca. 7% der Bevölkerung.

Immer mehr jüngere Patienten erkranken an Diabetes und dessen Folgeerkrankungen. Die Diagnose „Zucker“ klingt anfangs harmlos. Diabetes tut nicht weh. Nur die wenigsten Betroffenen ahnen, wie gefährlich die Krankheit ist.

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) warnt vor den gesundheitlichen Folgen eines unkontrollierten Zuckerkonsums.

Was ist versteckter Zucker? Wie kann man eine prädiabetische Stoffwechsellaage erkennen?

Der versteckte Zucker ist das Vorstadium von Diabetes mellitus Typ II. Es bedeutet eine unzureichende Regulation des Blutzuckers nach oraler Glucosezufuhr. Es deutet auf eine Schwäche der Insulinwirkung hin. Eine gestörte Glucosetoleranz geht einer diabetischen Stoffwechsellaage um viele Jahre voraus.

Schon bei normalen Blutzuckerwerten bevor sich ein Diabetes mellitus manifestiert, beginnen die ersten Schäden an Gefäßen, Nerven, Augen und Niere.

Es gibt zwei Hauptformen von Diabetes mellitus

Der Diabetes mellitus Typ I entwickelt sich unabhängig vom Körpergewicht. Er tritt bereits im Kindes- und Jugendalter auf, selten ab 35 Jahren. Bei Typ I Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse gar nicht oder ungenügend blutzuckersenkendes Insulin. Beim Diabetes vom Typ I zerstört das körpereigene Abwehrsystem die Zellen, die das Insulin produzieren. Insulin muss bei diesen Patienten verabreicht werden.

Für die Entstehung von Diabetes mellitus Typ II sind genetische Faktoren gemeinsam mit Übergewicht, falscher Ernährung und Bewegungsmangel als Ursachen bekannt. Der Typ II ist die häufigste Form (ca. 90%).

Immer mehr junge Menschen erkranken mittlerweile am Typ II.

Typ-4-Diabetes, der als Schwangerschaftsdiabetes (Gestrationsdiabetes) bekannt ist, tritt bei rund 5% aller werdenden Mütter auf. Er verschwindet in der Regel nach der Geburt wieder, erhöht aber



das Risiko einer späteren Zuckererkrankung.

Außerdem gibt es noch eine Sonderform, den Typ-3-Diabetes, der durch seltene genetische Defekte, Medikamente und hormonelle Störungen ausgelöst werden kann.

Prä-Diabetiker haben im Vergleich zu gesunden ein ca. 1,5-fach höheres Risiko kardiovaskulär zu erkranken. Ein Diabetiker wiederum hat ein 4-fach höheres Risiko.

Um einen prädiabetischen Stoffwechsel festzustellen ist eine Nüchtern-Zuckerkontrolle nicht ausreichend. Diese Patienten haben erst nach der Nahrungsaufnahme, besonders nach dem Verzehr von Kohlehydraten, einen erhöhten Blutzucker.

Die postprandialen Glucosespitzen (nach Nahrungsaufnahme) können für sich bereits zu Folgeschäden in den Organen führen.

Zum Nachweis eines gestörten Glucosetoffwechsels gibt es einen sogenannten oralen Glucosetoleranztest (Zuckerbelastungstest). Dabei trinkt man eine genaue Menge an Zuckerlösung, welches zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckers führt. Durch diesen Blutzuckeranstieg stimuliert, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus und führt zu einer blutzuckersenkenden Reaktion in Leber, Muskeln und Fettzellen.

Eine gestörte Glucosetoleranz liegt vor, wenn:

- ▶ der Nüchternblutzucker zwischen 100 und 110 mg/dl (5,5 – 6,1 mmol/l) liegt, oder
- ▶ der 2-Stunden-Wert (bei kapillarer Blutabnahme) zwischen 140 – 200 mg/dl (7,8 – 11,1 mmol/l) bzw. bei venöser Blutabnahme zwischen 120 – 180 mg/dl (6,6 – 10,0 mmol/l) liegt

Der OGGT-Test ist sinnvoll bei:

- ▶ familiären Diabetes
- ▶ Übergewicht
- ▶ bei einem BMI > 25
- ▶ Essentieller Hypertonie
- ▶ Dyslipidämie (Fettstoffwechselstörung)
- ▶ Frauen mit Gestrationsdiabetes

Bei rechtzeitig entdecktem Diabetes können Folgeschäden vermieden werden. Weitere wichtige Kontrolluntersuchungen sind:

- ▶ Untersuchung des Augenhintergrundes
- ▶ Untersuchung des Urins auf Mikroalbuminurie
- ▶ HbA1c (Langezeitzucker)
- ▶ Neurologische Untersuchungen auf eine diabetische Neuropathie

Symptome bei Diabetes mellitus / diabetischer Stoffwechsellaage

Ein Prä-Diabetiker kann völlig symptomfrei sein.

Die häufigsten Frühsymptome sind Durst, trockener Mund und häufiges Wasserlassen. Zudem ist bei Diabetikern eine verlangsamte Wundheilung, chronische Müdigkeit, morgendliches schweres aufwachen, postprandiale Müdigkeit, depressive Verstimmung, schnelle Gewichtszunahme oder Abnahme, Infektanfälligkeit, Sichtverschlechterung sowie eine Neuropathie der Hände und Füße (meistens als Kribbeln oder Kälteempfinden).

Was kann man tun um eine Manifestation und Folgeschäden zu verhindern?

Bei Prä-Diabetikern ist oft eine Ernährungsumstellung, eine Lebensstilveränderung, Gewichtsabnahme bei Übergewicht und Bewegung ausreichend. Durch eine Gewichtsabnahme von 5-10 kg kann eine Verbesserung des Blutzuckers erreicht werden. Auf eine medikamentöse Therapie kann man bei guter Compliance verzichten.

Die Ernährungsumstellung sollte auf Dauer erfolgen. Aus diesem Grund ist es auch sinnvoll eine Ernährungsberatung zu erhalten. Nur so kann der Blutzucker in der Norm gehalten werden.

Sowohl für Diabetiker als auch für Nicht-Diabetiker gilt es sich ausgewogen und gesund zu ernähren.

- ▶ Kohlenhydrate reduzieren (Nudeln, Weißbrot, Kartoffeln, Reis)
- ▶ Vorsicht bei gesättigten Fetten (cholesterinreiches Fleisch, Margarine, Innerrein)
- ▶ Verzicht auf Nikotin
- ▶ Alkohol reduzieren
- ▶ Weniger Salz konsumieren
- ▶ Vorsicht vor den 3 Weißen: Mehl, Salz, Zucker
- ▶ Gesättigte Fette sind kardioprotektiv (Olivenöl, Nüsse, Fisch)

- ▶ Regelmäßiger Verzehr von Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten
- ▶ Ausreichend trinken (Tee, Wasser)
- ▶ Regelmäßige sportliche Aktivitäten
- ▶ Vitamin D-Mangel ausgleichen

In vielen Fertigprodukten stecken erhebliche Mengen an Zucker, ohne das sich die Konsumenten dessen bewusst sind. Die Folgen sind Diabetes, Übergewicht, arterielle Hypertonie, Herz-Kreislaufkrankungen und Niereninsuffizienz.

Therapiemöglichkeiten bei Diabetes

- ▶ Gesunde Ernährung (diätische Behandlung) und Bewegung
- ▶ Gesunde Ernährung, Bewegung und orale Antidiabetika
- ▶ Gesunde Ernährung, Bewegung und Insulintherapie (Injektionen)
- ▶ Gesunde Ernährung, Bewegung, orale Antidiabetika und Insulintherapie

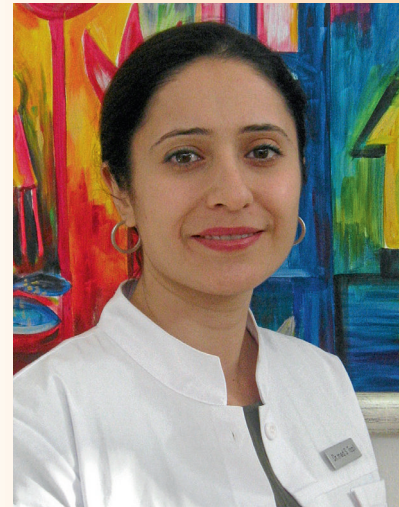
Leider wird der Effekt der sportlichen Aktivität bei Diabetes im Vergleich zur diätischen und medikamentösen Therapie unterschätzt.

Wieso ist Bewegung so wichtig?

Körperliche Aktivität (z.B. Gartenarbeit, Spaziergänge) erhöhen die Aufnahme von Zucker in die Muskeln und senken so den Blutzuckerspiegel. Außerdem werden Fettzellen abgebaut und Muskelzellen aufgebaut. Auch der sogenannte HbA1c-Wert lässt sich durch Sport nachweislich senken. Dieser zeigt an, wie viel Glukosemoleküle an den roten Blutfarbstoff Hämoglobin gebunden sind und stellt ein Maß für den langfristigen Blutzuckerlauf dar.

Zucker kann wie eine Sucht wirken, er macht Appetit auf mehr – also achten Sie auf sich! ■

Kontakt:



Dr. med. univ. Altikulac-Tapli

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Praxisgemeinschaft Ingolstadt
Fachärzte für Allgemeinmedizin
Oberer Grasweg 45
85055 Ingolstadt



Kontinuierliche Blutzuckermessung – Was ist das eigentlich?

Wie funktioniert das?

Viele Diabetiker müssen regelmäßig ihren Blutzuckerspiegel mit einem Piks in den Finger kontrollieren. Eine regelmäßige Blutzuckermessung ist für eine Insulintherapie unabdingbar. Besonders für Typ-I-Diabetiker bedeutet dies mindestens vier Messungen, allerdings sind acht oder mehr nicht unüblich. Dies belastet nicht nur die empfindliche Haut an der Fingerspitze, sondern ist auch eine zeitliche sowie psychische Belastung, da das Messgerät immer dabei sein muss.

Ein Nachteil der blutigen Blutzuckermessung ist, dass nur diskrete Werte erfasst werden. Diskret bedeutet, dass genau zu einem Zeitpunkt der aktuelle Blutzuckerwert bestimmt wird. Wie man in Abbildung 1 erkennen kann, variiert der Blutzuckerspiegel über den Tag und insbesondere nach Mahlzeiten. Dieser postprandiale Blutzuckeranstieg ist abhängig von der Zuckerart und Menge sowie dem Fett- und Proteingehalt, außerdem hängt dieser bei einem Diabetiker auch vom Zeitpunkt sowie der applizierten Insulinart und -menge ab.

Im Vergleich zur konventionellen blutigen Blutzuckermessung wird beim aktuellen

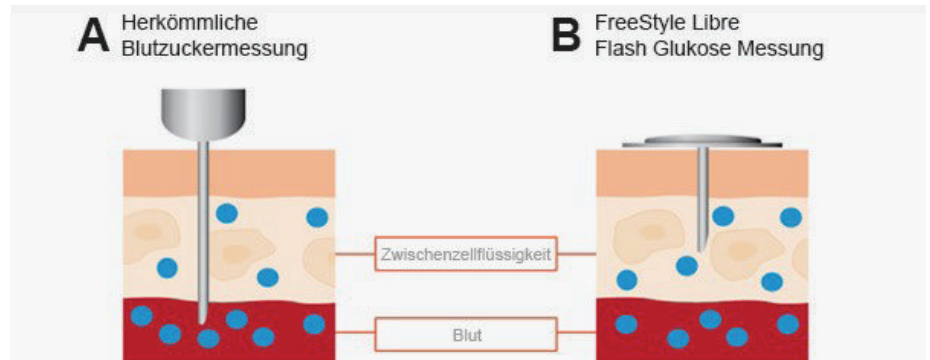


Abbildung 2: Unterschied zwischen blutiger und interstiteller Messung (Quelle: Freestyle Libre Abbott).

kontinuierlichen Blutzuckermonitoring, continuous glucose monitoring (CGM), nicht im Blut, sondern in der Interstitialflüssigkeit, der Zwischenzellflüssigkeit, gemessen. Der Ort oder genauer gesagt die Messflüssigkeit ist hier ein entscheidender Faktor, da Blut die in der Regel sehr nützliche Eigenschaft hat alles zu verkleben, so auch den für die Blutzuckermessung eingebrachten Sensor. Im Interstitium, B in Abbildung 2, hingegen kann dieser mittels moderner Technologie bis zu vierzehn Tage verweilen und den Blutzucker bestimmen und das Ganze mit nur einem Piks. Natürlich gibt es auch bei dieser Messmethode

Nachteile. Aus therapeutischer Sicht ist vor allem die Verzögerung des gemessenen Blutzuckerspiegels in der Interstitialflüssigkeit zum arteriellen Blut zu beachten. Herkömmlich wird kapillares Blut zur Messung verwendet. Es wird also der Blutzuckerspiegel gemessen, der beim Verbraucher vorherrscht. Dieser ist zwar etwas geringer als der arterielle Blutzuckerspiegel, da das Blut bereits an Verbrauchern, den Zellen, vorbeigeflossen ist. Diese Abweichung ist allerdings zu vernachlässigen und beträgt zwischen 2 – 5 mg/dl, da dies außerhalb der Messtoleranz gängiger Blutzuckermessgeräte liegt. Dieser Faktor gilt auch für das Interstitium, aber hier ist entscheidend, dass eine zeitliche Verzögerung des Blutzuckerspiegels von bis zu zwanzig Minuten beim Übergang des Zuckers vom Blut in die Zwischenzellflüssigkeit auftritt. Dieser Verzögerung ist individuell und wird mit verschiedenen Maßnahmen abgeschwächt, so dass er auf wenige Minuten sinkt. Ein weiterer Nachteil ist aber auch der große Vorteil: Die Geräte müssen kontinuierlich getragen werden. Der Sensor wird mittels eines entsprechenden Setzmechanismus eingebracht und mit dem integrierten Pflaster fixiert.

Für den Anwender bietet eine kontinuierliche Messung diverse Vorteile. Insbesondere für Patienten mit Pumpentherapie. Diabetiker, die eine Insulinpumpe tragen, verwenden kein Basalinsulin um ihren Grundbedarf an Insulin zu stillen, sondern die Pumpe gibt kontinuierlich über einen Katheter, welcher in der Regel alle zwei bis drei Tage gewechselt wird, schnellwirkendes Insulin ab. Mit dieser Therapie kann der Basalbedarf individuell abgedeckt und ausgeprägte Phänomene wie zum Beispiel das Dawn-Phänomen, ein erhöhter Insulinbedarf zum Morgen, abgebildet werden. Die Basalrate wird in der Regel feinjustiert über einen Basaltest, halbstündi-

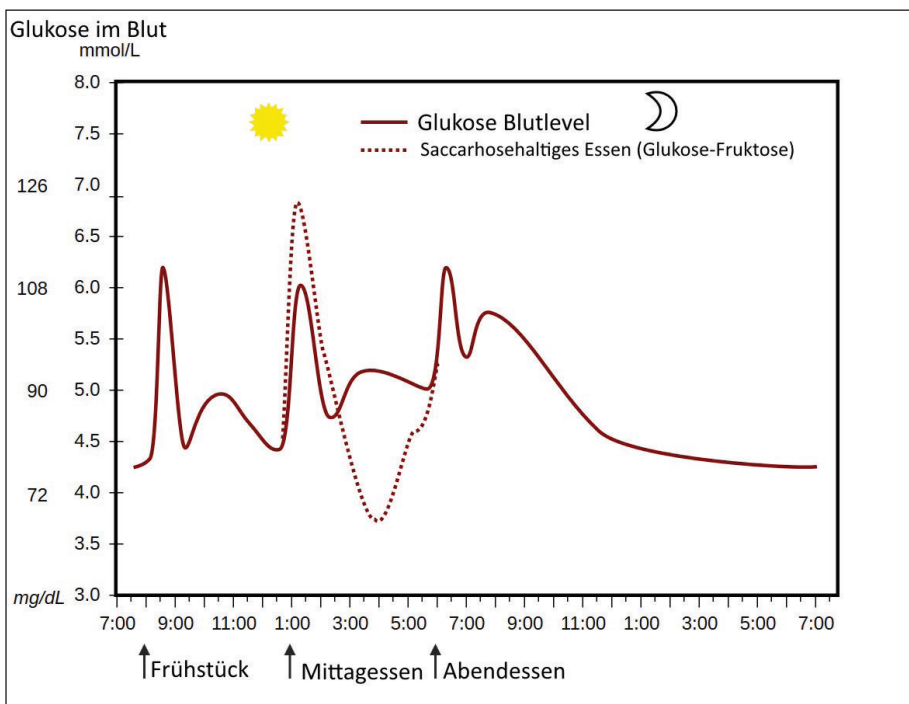


Abbildung 1: Beispielhafter Verlauf des Blutzuckerwertes bei drei Mahlzeiten bei einem gesunden Menschen (Quelle: Wikimedia Commons).

ges Messen und Auslassen von Mahlzeiten. Aber auch für Typ-2-Diabetiker unterstützt die kontinuierliche Blutzuckermessung bei der Therapieeinstellung und hilft vor allem bei dem Verständnis der Physiologie des Stoffwechsels.

Worin unterscheiden sich die verfügbaren Systeme?

► Freestyle Libre® – Abbott

Die Einführung des Freestyle Libre® durch die Firma Abbott hat den Markt der kontinuierlichen Blutzuckermessung in Bewegung gebracht. Abbott bezeichnet das System bewusst als Flash-Glucose-Monitor (FGM), dies soll herausstellen, dass das Gerät zwar kontinuierlich misst, aber die Messwerte im Speicher, der sogenannte Flash, abgelegt werden und durch den Benutzer aktiv abgefragt werden müssen. Dieser Ansatz ist einzigartig und ermöglicht es, einen kompakten, ausdauernden und somit preisgünstigen Sensor anzubieten. Hierfür stellt Abbott entweder ein eigenes Lesegerät zur Verfügung und eine App für Android-Smartphones mit NFC, Near-Field-Communication, ein Standard zur Datenübertragung über kurze Distanzen. Beides kann parallel genutzt werden, wenn diese innerhalb der ersten Stunde der Sensornutzung aktiviert werden. Das Lesegerät oder das Smartphone muss in einer kurzen Distanz zum Freestyle Libre® gehalten werden, durch dieses sogenannte „Scannen“ werden die Werte in das Auslesegerät übertragen und angezeigt. Der Sensor wird an der Rückseite des Oberarms getragen. Die Android-App bietet zusätzlich die Möglichkeit die gemessenen Werte mit einem Angehörigen oder Bekannten zu teilen, so dass diese nach dem Scannen auch auf dessen Smartphone abrufbar sind. Des Weiteren lassen sich Protokolle für den Arzt erstellen und über eine Schnittstelle die Daten in andere Anwendungen integrieren, wie digitale Blutzuckertagebücher. Die Messwerte des Freestyle Libre® dürfen für die Insulintherapie herangezogen werden, eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzuckermessgeräts ist erforderlich bei sich schnell ändernden Glukosespiegeln, wenn das System eine Hyper- oder Hypoglykämie anzeigt oder wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.

Echtzeit-Blutzucker Messgeräte – CGM

Um den Unterschied zu FGM herauszustellen, werden die anderen CGM Systeme als Echtzeit-Blutzuckermonitor, real-time continuous glucose monitor rtCGM, bezeichnet. Außerdem müssen momentan alle rtCGM Geräte durch den Nutzer kalibriert werden, so dass weiterhin alle zwölf Stunden blutig gemessen werden muss. Alle aktuellen rtCGM können Berichte erstellen und bieten eine Benachrichtigungsfunktion für Angehörige und Bekannte an. Der große Vorteil der rtCGM-Geräte besteht darin, dass diese

live ohne aktives Auslesen die Werte an ein Endgerät senden und so aktiv auf Hyper- und Hypoglykämien hinweisen. Diese Funktion ist vor allem bei Hypowahrnehmungsstörung oder häufigen nächtlichen Unterzuckerung nützlich. Außerdem ermöglicht es auch Dritte, wie Eltern, sich über die Blutzuckerwerte zu informieren, falls der Diabetiker selber nicht mehr in der Lage dazu ist.

► Enlite® - Medtronic

Im Vergleich zu Abbott stellt die Firma Medtronic keine herkömmlichen Blutzuckermessgeräte her, sondern bietet Insulinpumpen für die Diabetestherapie an. So sind die kontinuierlichen Blutzuckermonitore aus der Motivation entstanden die Insulinpumpentherapie zu ergänzen. Die kontinuierliche Messung funktioniert aus technischer Sicht vergleichbar. Es wird ein Sensor eingebracht. Dieser Sensor kann mittels eines Transmitters an eine Pumpe gekoppelt werden, so dass auf der Insulinpumpe immer die aktuellen Werte angezeigt werden und Alarmer bei Hypo- und Hyperglykämien ausgelöst werden. So senkt das aktuelle Insulinpumpenmodell die Basalrate automatisch ab, um Hypoglykämien vorzubeugen. In der nächsten Insulinpumpengeneration von Medtronic soll der Patient nur noch bei Nahrungsaufnahme Insulin manuell bzw. über den Bolusrechner abgeben, alle weiteren Korrekturen nimmt die Insulinpumpe auf Basis des rtCGM automatisch vor. Um auch Patienten ohne Insulinpumpe die Vorzüge eines rtCGM zu bieten, gibt es einen alternativen Transmitter. Dieser kann mit einem aktuellen Smartphone gekoppelt werden.

► Dexcom G4®/G5® - Dexcom

Die Firma Dexcom hat sich auf kontinuierliche Blutzuckermessgeräte spezialisiert. Die Funktionsweise entspricht der oben genannten. Die 4. Generation kommt mit einem zusätzlichen kabellos gekoppelten Anzeigergerät oder ist mit einer Insulinpumpe von Drittherstellern koppelbar. Die 5. Generation des Dexcom Sensor ist wie der Freestyle Libre zugelassen als Entscheidungsgrundlage für Insulinboli.

► Wer zahlt CGMs?

Das Freestyle Libre® von Abbot wird inzwischen von vielen Kassen übernommen als Teilersatz für Messstreifen. Abbott informiert auf der Internetpräsenz über den momentanen Stand der Kostenübernahme und leitet interessierte Patienten durch den Prozess der Antragsstellung.

Da die anderen CGM-Geräte eine andere Indikation haben, z.B. Hypowahrnehmungsstörung, wurden diese am 7. September 2016 in die vertragsärztliche Versorgung aufgenommen und eine entsprechende Richtlinie erlassen. So haben Patienten nach einer Verordnung ihres behandelnden Arztes Anspruch auf die Versorgung mit Re-

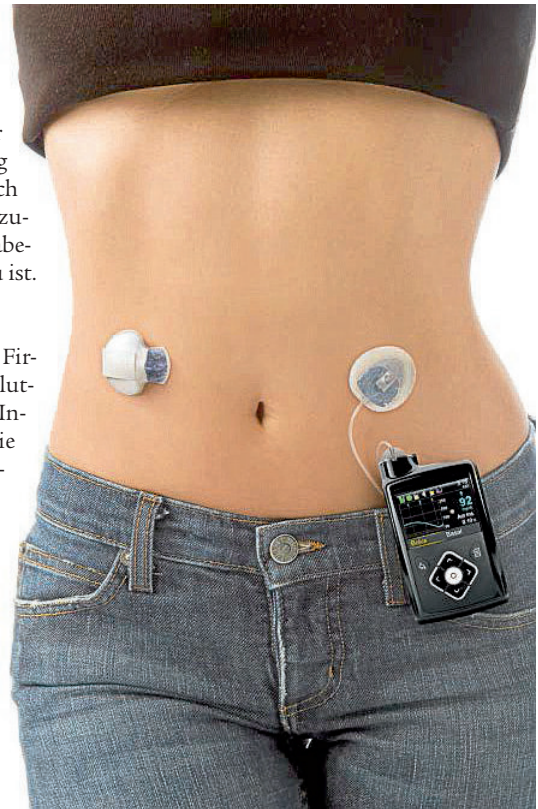


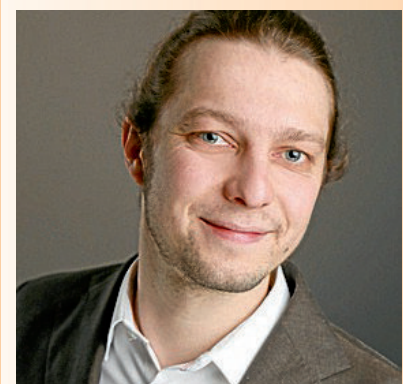
Abbildung 3: Insulinpumpensystem mit Sensor und Sender (Quelle: Medtronic).

al-Time-Messgeräten (rtCGM) zur kontinuierlichen Glukosemessung.

► Was nun?

Die kontinuierliche Blutzuckermessung bietet nachweislich eine verbesserte Therapie und ein reduziertes Hypoglykämierisiko insbesondere die rtCGM-Geräte. Interessant sind diese Geräte vor allem für Diabetiker mit Insulinpumpentherapie, Hypowahrnehmungsstörung, Kinder und Jugendliche sowie Frauen mit Gestationsdiabetes. Welche Therapieform die richtige für Sie ist, müssen Sie gemeinsam mit Ihrem betreuenden Arzt entscheiden. Eines ist sicher, der kontinuierlichen Blutzuckermessung gehört die Zukunft! ■

Kontakt:



Johannes Ebner

Typ I Diabetiker & Insulinpumpenträger

Die Bauchspeicheldrüse – Organ mit zentraler Rolle

Bauchspeicheldrüsenentzündung, Bauchspeicheldrüsenkrebs und Diabetes

Anatomie

Die Bauchspeicheldrüse bzw. das Pankreas liegt versteckt hinter dem Magen und der Wirbelsäule. Sie ist eine gelbliche, ca. 15 cm lange, 5 cm breite und 2-3 cm dicke Drüse, die ca. 80-120 g wiegt. Sie wird in Pankreaskopf, Pankreaskörper und Pankreasschwanz unterteilt. Der Bauchspeicheldrüsenkopf, durch den ein Teil des Gallenganges zieht, steht in naher Beziehung zum Zwölffingerdarm, dem Duodenum. Der Bauchspeicheldrüsen Schwanz reicht auf der linken Seite bis zur Milz. Der Bauchspeicheldrüsenkörper liegt unmittelbar vor dem Ursprung wichtiger Gefäße aus der Hauptschlagader (Aorta), die die Leber, den Magen, den oberen Darm und auch die versorgen.

Funktion

Die Bauchspeicheldrüse (griechisch: Pankreas) ist zwei in einem: exokrine und endokrine Drüse. Sie ist für die Verdauung und den Kohlenhydratstoffwechsel essentiell, weshalb ein Funktionsverlust zu schweren Krankheitsbildern führt. Lesen Sie hier über den Aufbau, die Funktionen und Krankheiten der Bauchspeicheldrüse.

Als exokrine Drüse ist die Bauchspeicheldrüse eine rein seröse Drüse und die wichtigste Verdauungsdrüse. Sie produziert

beim Menschen täglich bis zu zwei Liter Sekret bei Pferden bis zu 35 l. Die Bildung des Verdauungsekrets (auch als Pankreassaft bezeichnet) wird durch Geruch und Geschmack der Nahrung und den Kauvorgang über den Nervus vagus stimuliert.

Die exokrine Pankreasfunktion. Eine gesunde Bauchspeicheldrüse bildet täglich eineinhalb bis drei Liter Verdauungssaft. Darin befinden sich über 20 Verdauungsenzyme, die in der Nahrung enthaltene Proteine, Fette und Kohlenhydrate in kleinste Bausteine.

Von einer exokrinen Pankreasinsuffizienz (EPI) sprechen Mediziner, wenn die Bauchspeicheldrüse Verdauungsenzyme in unzureichender Menge oder gar nicht mehr produziert. Klassische Symptome sind unter anderem heftige gürtelförmig ausstrahlende Oberbauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall. Da insbesondere die Fettverdauung unzureichend ist, kommt es in der Regel zu starkem Gewichtsverlust und zur Absonderung eines teils sehr hellen, übelriechenden, voluminösen Stuhls (sogenannter Fettstuhl). Die Symptome treten meist schubweise und manchmal in ihrer Gesamtheit erst nach Jahren auf. Oft kommt eine bakterielle Fehlbesiedelung des Darms erschwerend hinzu.

Behandlung der exokrinen Pankreasinsuffizienz

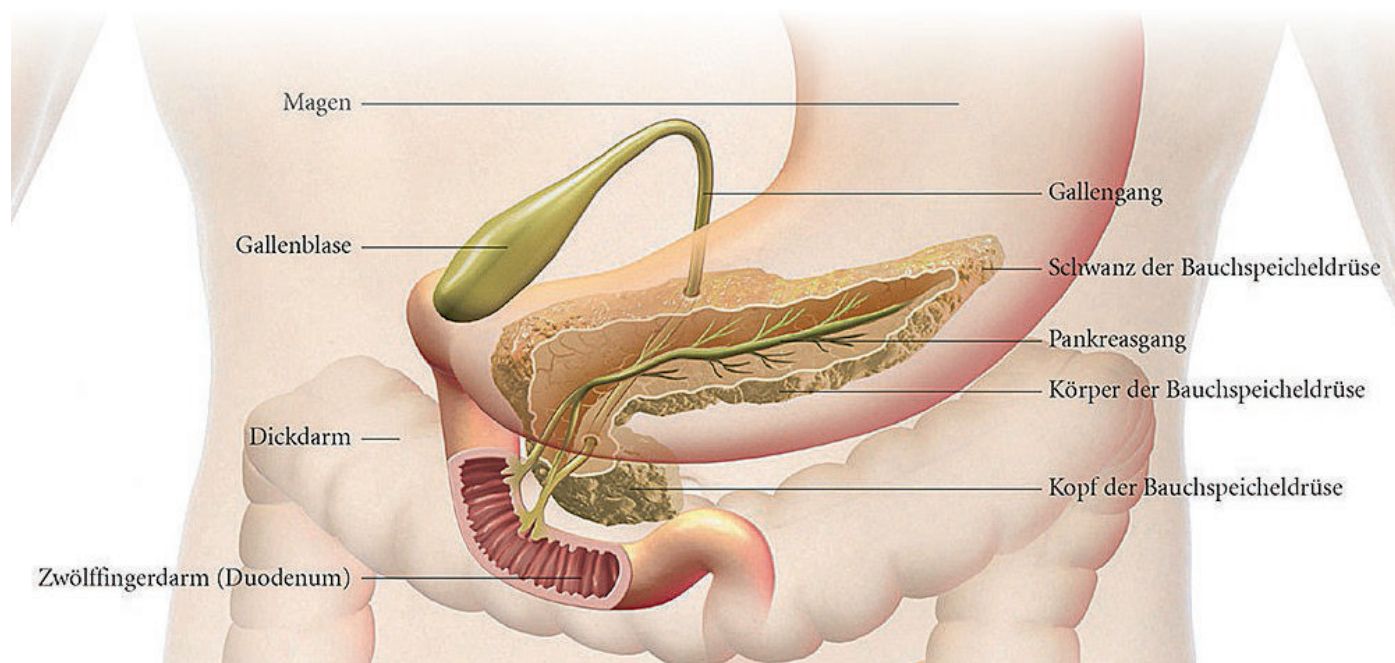
Da mangels körpereigener Enzyme insbesondere die Fettverdauung gestört ist, werden bei einer EPI immer Bauchspeicheldrüsenenzyme in Form von Kapseln oder Granulat verabreicht. Diese werden täglich zu jeder fetthaltigen Mahlzeit eingenommen. Außerdem kann es erforderlich sein, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K zuzuführen

Die endokrine Funktion der Bauchspeicheldrüse

Die **Langerhans-Inseln** (auch **Langerhanssche Inseln** oder **Inselzellen** genannt (nicht zu verwechseln mit den Langerhans-Zellen) und in ihrer Gesamtheit oft als Inselorgan bezeichnet) sind Zellansammlungen in der Bauchspeicheldrüse (Pankreas), die sowohl die Höhe des Blutzuckers registrieren als auch Insulin produzieren und ausschütten. Sie wurden 1869 durch den deutschen Mediziner Paul Langerhans entdeckt und später nach ihm benannt. Sie gehören zum Hormonsystem.

Die Inselzellen machen aber nur etwa 1-2 Prozent am Gesamtgewicht der Bauchspeicheldrüse aus.

Inselzellen, die verschiedene Hormone an das Blut abgeben wie Insulin, Glukagon und Somatostatin, machen **die endokrine Funktion des Pankreas** aus. z. B. Aufrechterhaltung des Blutzuckerstoffwechsels.



Bei Diabetes mellitus Typ 1 sterben die Beta-Zellen im Inselapparat ab. Es entsteht kein Insulin mehr. Diese Form der Zuckerkrankheit ist nicht heilbar, aber durch Insulingaben therapierbar.

Diabetes mellitus Typ 2 tritt im Erwachsenenalter und vor allem bei übergewichtigen Menschen auf. Die Körperzellen sprechen bei dieser Stoffwechselerkrankung nicht genügend auf Insulin an. Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit erhöhter Insulinausschüttung, was sie irgendwann überfordert. Behandelt wird in erster Linie mit Medikamenten, die die Empfindlichkeit der Körperzellen auf Insulin steigern und die Insulinausschüttung erhöhen. Zum Therapiekonzept gehören aber auch eine gesunde Ernährung und das individuell passende Maß an Sport.

Entzündungen der Bauchspeicheldrüse

Akute Pankreatitis

Eine akute Pankreatitis heilt meist innerhalb von ein bis zwei Wochen aus. Um die Bauchspeicheldrüse zu entlasten, wird für kurze Zeit auf feste Nahrung verzichtet. Unterstützende Maßnahmen wie ein Tropf mit Flüssigkeit und Schmerzmittel helfen, Beschwerden zu lindern und Komplikationen vorzubeugen.



Eine akute Entzündung der Bauchspeicheldrüse macht sich durch plötzliche starke Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen bemerkbar. In der Regel wird sie durch Gallensteine verursacht, die den Ausgang der Bauchspeicheldrüse blockieren, oder durch starken Alkoholkonsum.

Bei 80 von 100 Erkrankten ist die Entzündung nach ein bis zwei Wochen ausgeheilt oder hat sich deutlich gebessert. Manchmal nimmt sie jedoch einen schweren Verlauf und führt zu ernsthaften und teilweise lebensbedrohlichen Komplikationen. Daher wird eine akute Pankreatitis üblicherweise im Krankenhaus behandelt.

Die chronische Pankreatitis ist eine lang anhaltende Bauchspeicheldrüsenent-

zündung. Es handelt sich um eine Entzündung des Pankreas mit schubweisem oder kontinuierlich sich verschlechterndem Verlauf mit der Folge einer exokrinen und endokrinen Insuffizienz.

Bauchspeicheldrüsenkrebs

Oft sehr spät erkannt wird der Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Der Bauchspeicheldrüsenkrebs ist in den westlichen Ländern bei Männern das vierthäufigste, bei Frauen das fünfhäufigste Karzinom. Wie auch bei anderen Tumoren der Verdauungsorgane stellt der Bauchspeicheldrüsenkrebs keine einheitliche Erkrankung dar, sondern es werden verschiedene Formen unterschieden. Die häufigste Form ist das ductale Adenokarzinom, darüber hinaus gibt es aber eine ganze Reihe anderer Tumoren (Zystadenokarzinom, Acinuszellkarzinom, neuroendokrine Tumoren), die sich in ihrer Aggressivität und in ihrer Fähigkeit Metastasen zu bilden zum Teil sehr deutlich unterscheiden. Für den Pankreastumor ist das Rauchen der wichtigste beeinflussbare Risikofaktor. Zudem geht man davon aus, dass beim Vorliegen einer chronischen Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) ein erhöhtes Risiko für das Auftreten des Bauchspeicheldrüsenkrebses besteht.

Symptome bei Bauchspeicheldrüsenkrebs

Oftmals ist das erste und einzige Symptom, das auf Bauchspeicheldrüsenkrebs hindeutet, eine Gelbsucht. Da sich eine bösartige Gewebeneubildung am häufigsten im Kopfbereich der Bauchspeicheldrüse ausbildet und hier leicht zur Einengung des Gallengangs führt, kommt es zu einem Rückstau der Galleflüssigkeit, was sich in einer Gelbsucht äußert. Oftmals werden leichte Verfärbungen der Augen zunächst nur durch Bekannte betroffener Patienten bemerkt.

Viele Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs leiden unter Appetitlosigkeit

und verlieren rasch an Gewicht. Manchmal ist eine neu aufgetretene Zuckerkrankheit ein Hinweis auf eine Veränderung in der Bauchspeicheldrüse. In seltenen Fällen, vor allem bei einem Sitz des Tumors in der Mitte der Drüse können Schmerzen eines der ersten Symptome bei Bauchspeicheldrüsenkrebs sein.

Therapie des Bauchspeicheldrüsenkrebs

Eine kurative Therapie des Pankreaskarzinoms ist nur in frühen Stadien durch chirurgische Verfahren möglich, wobei die sorgfältige präoperative Diagnostik für eine mögliche Ro-Resektion sprechen sollte. Nach potentiell kurativem Ansatz sollte eine adjuvante Radiochemotherapie innerhalb kontrollierter Studien durchgeführt werden. Bei fortgeschrittenem Bauchspeicheldrüsenkrebs mit Metastasen spricht die Chemotherapie den Tumor meistens nur wenig an. Häufig werden jedoch die den Patienten stark belastenden Begleitsymptome günstig beeinflusst. Außerhalb von Studien sollte als Monotherapie 5-Fluorouracil oder Gemcitabin eingesetzt werden. Multimodale Therapieformen werden zur Zeit in klinischen Studien geprüft. Hilfreich sind die klassischen supportiven (unterstützenden) Therapiemaßnahmen, insbesondere die Schmerztherapie sowie die operative bzw. endoskopische Behebung der Galleabflussstörung bzw. Passagestörung. ■

Kontakt:



Neuburg
Hämato-Onkologische
Schwerpunktpraxis
Angelika Dürr

Spitalplatz C 155 · 86633 Neuburg
Tel. 08431-2725 · Fax 08431-48492
mail@praxisduerr.de
Filialpraxis Rain

Gesundheitshaus Rain
Hauptstraße 46 a · 86641 Rain
Tel. 08431-2725

Filialpraxis Schrobenhausen
Lehnbachstraße 27
86529 Schrobenhausen
Tel. 08252-9096683 · Fax 08252-9096684

Volkskrankheit Diabetes

– gute Beratung erspart dem Erkrankten viel Leid

Die Zuckerkrankheit ist eine Stoffwechselerkrankung mit ganz verschiedenen Facetten und schwerwiegenden Folgeschäden unter anderem an Blutgefäßen und Nerven, was sich besonders an Augen und Füßen bemerkbar macht. Immer mehr Menschen erkranken jährlich an Diabetes, Tendenz steigend.

„Heilbar“ ist die Krankheit nicht, jedoch können sich Patienten mit ihr „arrangieren“.

Grundsätzlich ist die Krankheit dadurch gekennzeichnet, dass sich durch zu hohen Blutzucker im Laufe der Zeit Neuropathien, also Nervenschädigungen und Durchblutungsstörungen entwickeln, die natürlich viele Organe in gravierender Weise betreffen können, sich am Fuß aber besonders belastend bemerkbar machen.

Das Problem beim diabetischen Fuß ist, dass er als solcher nicht unbedingt auffallen muss, da er sich meist schleichend über viele Jahre entwickelt, ohne dass man etwas bemerkt. Wenn man dann aber etwas bemerkt, ist der optimale Zeitpunkt, etwas dagegen zu tun, oft schon verpasst! Der diabetische

Fuß ist vor allem dadurch gekennzeichnet, dass er nur noch unzureichend durchblutet wird und zusätzlich die sensiblen Nervenfasern im Fußbereich nicht mehr richtig arbeiten – Folge eines über Jahre immer wieder zu hohen Blutzuckers. Wegen der schlechten Durchblutung können nun Pilze oder Bakterien viel leichter durch kleinste Wunden eindringen und sich ausbreiten. Wenn das passiert ist, bemerkt man diese Infektion meist gar nicht, weil wegen der geschädigten Nerven kein Schmerzempfinden besteht. Das kann zu massiven Infektionen führen, sogar zu lebensbedrohlichen Blutvergiftungen, weil die Körperabwehr in diesem Bereich einfach nicht mehr entsprechend arbeiten kann. Wie bedrohlich dieses Problem tatsächlich ist, verdeutlicht die Zahl der in Deutschland jährlich notwendigen Amputationen von diabetischen Füßen – es sind 30.000!

Und wie verhindert man nun solche Katastrophen?

Da ist der Einzelne zunächst einmal selbst aufgerufen: Als Diabetiker sollte man

sich seine Füße selbst gründlich anschauen, auch zwischen den Zehen (Pilz), und das täglich. Bei Veränderungen, wie Schwellungen und Rötungen, ist ein schneller Arztbesuch angezeigt. Auf keinen Fall sollte man selbst tage- oder wochenlang daran selbst herumlaborieren, jetzt ist eine professionelle Wundversorgung und Entzündungsbehandlung das Wichtigste.

Dabei unterstützen Sie seit 21. Mai 2016 Robert und Michael Hiebl im Zückerli – Dein Diabetes Shop und im FussKult Ingolstadt!

Denn das Diabetesfachgeschäft „Zückerli – Dein Diabetes Shop“ und die Fußpflegepraxis „FussKult Ingolstadt“ im Koboldblock Am Stein 9 bieten Zuckerkranken alles, was sie für ihre Gesundheit und Wohlbefinden benötigen – aber auch der „gesunde Fuß“ darf sich im FussKult Ingolstadt zeigen und pflegen lassen!

Seit nunmehr fast 15 Jahren ist Michael Hiebl in der Allgemeinanzpraxis von Dr. med. G. Hudelmaier als MFA in Funktion des VERAH®-Versorgungsassistenten in der Hausarztpraxis tätig sowie als Diät- und Ernährungsberater und Nor-

Zückerli

Dein Diabetes Shop

- > Große Auswahl
- > Günstige Preise
- > Einfache Bestellung
- > Kostenloser Versand
- > Kompetente Beratung vor Ort
- > Krankenkassenabrechnung



Pflegeprodukte

Für Körper, Gesicht, Füße, Hände; Desinfektionsmittel und Wundbehandlung



Diabetesmanagement

Blutzuckermessgeräte, Blutzucker-teststreifen, Harnteststreifen, Blutentnahme, Software & Zubehör



Insulintherapie

Pens, Spritzen, Pen-Nadeln, Kanülen, Zubehör



Pumpentherapie

Katheter, Reservoir, Zubehör

Bei uns im Shop finden Sie alles, was Sie für Ihr Diabetesmanagement brauchen! Wir lösen auch Ihr Kassenrezept ein!



Rabatt-Coupon

WINTER SALE

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf im Zückerli Shop Ingolstadt einen **Rabatt von 10%** auf den Rechnungsbetrag*.

* nur ein Gutschein pro Einkauf, auf das Sortiment der Zückerli Shop GmbH. Gutschein nicht auszahlabar.



Zückerli Shop Ingolstadt • Am Stein 9 • 85049 Ingolstadt • Tel. (08 41) 99 36 44 52 • E-Mail: robert.hiebl@zueckerli.de
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do: 8.00-12.30 und 14.30-18.30 Uhr • Mi und Fr: 8.00-14.30 Uhr • Sa: 9.00-14.30 Uhr



dic-Walking-Fachbetreuer. In der diabetes-qualifizierten Hausarztpraxis war der gelernte Krankenpfleger schnell zum ersten Ansprechpartner für Patienten mit Diagnose Zuckerkrankheit geworden und wird auch weiterhin für die Patienten in der Pra-

xis von Dr. Hudelmaier in gewohnter Weise tätig sein! Nun steht er seinem Team Frau Dr. Katrin Suppelt und Frau Elvira Bachmeier, aber auch in seiner Fußpflegepraxis mit Rat und Tat zur Seite. Zwei Behandlungsräume für Fachfußpflege am Diabetiker

Patientensicherheit und Kundenzufriedenheit, daher haben sie sich auch nach der DIN ISO 9001 zertifizieren lassen und können den Titel einer zertifizierten Einrichtung führen.

Sein Lebenspartner Robert Hiebl kümmert sich im Zuckerli – Dein Diabetes Shop speziell um den Diabetiker aller Therapieformen und Facetten. Der Shop ist ein Fachhandel für Diabetesbedarf, der alles bietet, was dem betroffenen Diabetiker das Leben und seine Behandlung erleichtert – vom digitalen Blutzuckermessens über schonendes Injektionsmaterial bis zu Pflastern und Verbandstoffen, die Druckstellen und Schwielen verhindern, Nährwertanalyse-Waagen und vieles mehr!

Vor allem können Diabetiker im Shop auf **Kassenrezept** oder Selbstzahlerbasis ihre Blutzucker-Teststreifen, Lanzetten für Blutzuckermessung, Insulin-PEN und Insulin-PEN-Nadeln erhalten! Es kann auf das gesamte Sortiment am Diabetesmarkt zurückgegriffen werden.

Zudem gibt es für Selbstzahler aufgrund der Therapieform mit OAD (Orale Antidiabetika) deutlich günstigere Preise für den Bedarf bei der Blutzuckerselbstmessung.

Ebenso ist die gesamte Produktpalette von Allpresan®, die auf die Bedürfnisse von Diabetikerfüßen abgestimmt ist, immer vorrätig. Die Pflegeproduktpalette erstreckt sich auf speziell abgestimmte Hersteller wie AHAVA@clinal und BERGLAND®. ■

www.fusskult-ingolstadt.de

fussKULT ingolstadt

- kosmetische Fußpflege / Pediküre
- Fachfußpflege für Diabetiker
- Maniküre
- Nagelprothetik & Spangen
- Enthaarung
- Fußmassagen
- Reiki
- Pflegeprodukte der Firmen Bergland® Naturkosmetik, berkemann®, AHAVA clinal®



<p>Am Stein 9 KOBOLDBLOCK 85049 Ingolstadt 0841 / 99 36 44 52</p>	<p>ÖFFNUNGSZEITEN</p> <p>Termine außerhalb unserer Öffnungszeiten nach Vereinbarung möglich</p>	<p>Mo, Di, Do Mi, Fr Sa</p>	<p>08.00 - 12.30 Uhr 14.30 - 18.30 Uhr 08.00 - 14.30 Uhr 09.00 - 14.30 Uhr</p>
--	--	-------------------------------------	--

Gemeinsam für ein und Bürokratieabbau

Kirche

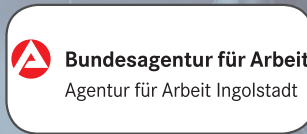


Ihr Gesundheits

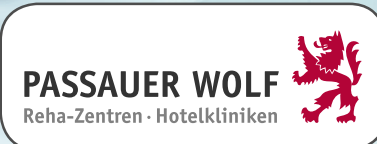
Gewerks



Kostenträger



Leistungs



Wir arbeiten gemeinsam mit den beteiligten Arbeitgebern daran:

- ▶ einen Hilfebedarf zeitnahe zu erkennen
- ▶ Qualifizierungsmaßnahmen zur Verfügung zu stellen
- ▶ gezielte Präventions-, Rehabilitations-, Nachsorgemaßnahmen anzubieten, die sowohl auf die persönlichen Bedürfnisse und die Anforderungen am Arbeitsplatz abgestimmt sind
- ▶ gute Arbeitsbedingungen
- ▶ eine Über-, Unter-Fehlversorgung zu vermeiden

Gesundes Berufsleben aufbau in unserer Region

Netzwerk Leben

Verbandschaften



Leistungsanbieter



Arbeitgeber



Universitäten



- ▶ Unterstützung bei der Wiedereingliederung am Arbeitsplatz
- ▶ die richtige Versorgung zum richtigen Zeitpunkt zur Verfügung zu stellen und eine lückenlose Versorgungskette bereitzuhalten ohne lange Wartezeiten
- ▶ die vorgegebenen Leitlinien in der Versorgung umzusetzen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse einzubeziehen

Wir wünschen uns, dass Sie gesund bleiben.

Sollten Sie erkrankt sein, möchten wir Ihnen helfen schnell wieder gesund zu werden!

Kompetenz-Zentrum für Beruf und Mensch (BaLi)!

Gesundheitsnetzwerk **Leben**

Ein Wegweiser aus der „Psychofalle“ mit schneller Hilfe zur Vermeidung und Verkürzung von Arbeitsunfähigkeit

Das Zentrum für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM) sowie die Klinik am Park und die Klinik Martinusquelle in Bad Lippspringe haben sich als weitere wichtige Partner dem Gesundheitsnetzwerk Leben angeschlossen. Eine enge Zusammenarbeit mit allen Akteuren in der Region 10/Ingolstadt bildet die Grundlage für die weitere Optimierung einer lückenlosen Versorgungskette zum Wohle der Arbeitgeber und Arbeitnehmer in der Region.

GO hat mit Frau Dr. med. Regina von Einsiedel, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Strategischer Business Coach, Supervisorin, Chefärztin des Zentrums für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM), Klinik am Park und Klinik Martinusquelle in Bad Lippspringe gesprochen.



GO: Das Zentrum für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM) im Teutoburger Wald hat sich mit allen Facetten eine gewisse Exzellenz in der Behandlung psychisch belasteter Menschen im berufsfähigen Alter erworben. Wobei auch psychisch kranke Eltern mit Kindern eine kompetente Behandlung bekommen. Vielen Dank Frau Dr. von Einsiedel, dass Sie sich die Zeit für uns nehmen und einen Einblick in Ihren sehr umfangreichen Tätigkeitsbereich geben. Was ist das ZPPM? Welche Kliniken umfasst das ZPPM?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: In Bad Lippspringe, von ihren Einwohnern liebevoll BaLi genannt, findet 2017 nicht nur die Landesgartenschau NRW statt. Nein, auch die Rehabilitationskliniken für Abhängigkeitserkrankungen sowie für Psychosomatik und Psychotherapie haben in den letzten fünf Jahren besondere Behandlungskonzepte für Betroffene mit psychischen Belastungen im berufsfähigen Alter entwickelt. Das haben nicht nur die Beleger und Patienten erkannt, son-

dern auch Führungskräfte und (Top-) Manager. Das ZPPM ist Teil des Medizinischen Zentrums für Gesundheit (MZG). Es steht dafür, ihren PatientInnen und Coachées (s.u.) effektiv den Weg aus ihren menschlichen und beruflichen Lebensfallen zurück in den (Berufs-)Alltag zu weisen. Neben den beiden Kliniken konnte ich mit meinem Team ein Kompetenz-Zentrum für Beruf und Mensch etablieren, in dem eine berufsspezifische Psychotherapie© entwickelt wurde, die weit über eine übliche Arbeitstherapie hinausgeht.

Eine zweite Besonderheit der Klinik ist die fachkundige Behandlung psychisch kranker Eltern mit einem oder mehreren Begleitkindern zwischen 0 und 10 Jahren (s.u.).

Ein weit gefächertes Behandlungsspektrum bietet gezielte ganzheitliche Hilfe!

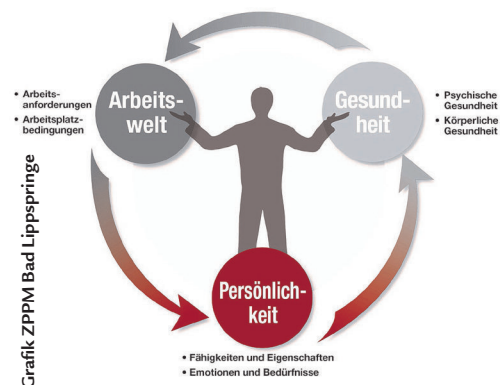
GO: Sie haben ein weit gefächertes Behandlungsspektrum im ZPPM. Können Sie uns mehr dazu verraten?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Das ZPPM behandelt PatientInnen mit vielen unterschiedlichen psychischen Diagnosen. Das Indikationsfeld der Kliniken für Abhängigkeitserkrankungen und Psychosomatik und Psychotherapie ist unvergleichlich weit gefächert. Die Behandlungsprofile der beiden Kliniken umfassen psychische und organische Doppel- oder Mehrfachdiagnosen. Die Hauptdiagnose weist den Weg in die zuständige Klinik.

- ▶ Abhängigkeitserkrankungen
- ▶ Nichtstoffgebundene Süchte = abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle, Pathologisches Spielen, Handy-, Internet-, Kaufsucht
- ▶ Persönlichkeitsstörungen einschließlich Borderline-Störungen
- ▶ Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen, z.B. anhaltender Schmerz, Psychokardiologie
- ▶ -pneumologie, -onkologie, -orthopädie,
- ▶ Sub- oder postakute affektive Störungen, wie Depressionen und Manien
- ▶ Klassische psychosomatische Störungen,
- ▶ Kinetische Störungen wie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)
- ▶ Trendstörungen wie Burnout und chronischer Stress (im Beruf)

GO: Wie arbeiten die Kliniken des ZPPM?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Im Zentrum für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM) wird individualisiert behandelt. Zunächst erfolgt die umfangreiche Diagnostik, um die psychischen Haupt- sowie den psychischen und organischen Nebendia-



gnosen zu identifizieren. Auch die bisherige psychische und organische Medikation wird überprüft. Dabei analysieren wir, ob die Medikamente selbst psychische Störungen auslösen (können). Denn eine psychische Diagnose ist immer eine Ausschlussdiagnose. Erst nach der umfangreichen psychischen und körperlichen Diagnostik erfolgt die ganzheitliche bio-psycho-soziologische Behandlung. Im MZG werden auch Reha-PatientInnen mit orthopädischen, kardiologischen, pulmonologischen und Tumorerkrankungen behandelt. Das MZG hält ein großes Schlaflabor, eine Innere Akutklinik und eine HNO vor. So ist eine Mitbehandlung organischer Erkrankungen bei primär psychischen Störungen selbstverständlich.

GO: Dieses große Behandlungsspektrum bieten nur wenige Kliniken. Das ZPPM ist biologisch-psychiatrisch ausgerichtet. Können Sie uns dazu weitere Informationen geben?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: In den Kliniken werden moderne, wissenschaftlich anerkannte psychiatrisch-psychosomatisch-psychotherapeutische Therapieverfahren angewandt. Die Klinik arbeitet vorwiegend nach schematherapeutischen Modellen (s.u). Bei der Behandlungsplanung werden die psychischen und die organischen Erkrankungen fokussiert. Auch Bewegungs-, Sport-, Physio-, Ernährungs- und Beschäftigungstherapie nehmen einen großen Stellenwert ein. Nach der Diagnostik- und Behandlungsplanung der psychischen Störung(en) und unter Berücksichtigung der organischen Erkrankungen er-

folgen zwei kombinierte Behandlungsstränge. Die PatientInnen, die keine beruflichen Probleme haben, erhalten eine medizinische Rehabilitation. Die PatientInnen, die Probleme im Beruf haben, bekommen beides, eine passgenaue Behandlung ihrer Symptome und eine berufsspezifische Behandlung.



Frau Dr. med. Regina von Einsiedel und Ihr Team
Foto: ZPPM Bad Lippspringe

GO: Worunter leiden die meisten Patienten, die zu Ihnen kommen?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Die meisten Patienten, die zu uns kommen, leiden an einer Depression, an einer psychosomatischen Erkrankung, an Schmerzen oder sind wegen einer Persönlichkeitsstörung bei uns. Diese Symptome werden wie bei allen anderen PatientInnen behandelt. Zusätzlich erhalten die Betroffenen eine berufsspezifische Behandlung, die die Deutsche Rentenversicherung sperrig medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (MBOR) genannt hat. Es erfolgt eine Arbeitstherapie Kochen und Haushaltstraining, in der EDV oder der Gartentherapie. Daneben erfolgen Gruppentherapien zur Arbeitsmotivation, Bewältigung der beruflichen Probleme und eine Beurteilung der Arbeitsfähigkeit.

GO: Gibt es Besonderheiten?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Eine Besonderheit ist die Berufsspezifische Psychotherapie©. Wir besprechen auf schematherapeutischer Grundlage die Eigenheiten des Menschen in der Arbeitswelt. Denn berufliche Problemlagen entstehen aufgrund der psychischen und körperlichen Gesundheit, der Persönlichkeit mit den individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten und den Emotionen und Bedürfnissen. Mit der jedem eigenen Gesundheit und Persönlichkeit betritt man im berufsfähigen Alter die Arbeitswelt. Dort trifft man auf die Arbeitsplatzbedingungen und die Arbeitsanforderung. Ein Ungleichgewicht zwischen Persönlichkeit, Gesundheit und Arbeitswelt führt zu Problemlagen im Beruf.

Ein Ungleichgewicht zwischen Persönlichkeit, Gesundheit und Arbeitswelt führt zu Problemlagen im Beruf.

In der digitalen Welt arbeitet man mit dem Kopf und nicht mehr ausschließlich mit dem Körper. Da ist es nicht verwunderlich, dass bei

den einseitigen Anforderungen des Gehirns und der Psyche Stresssymptome auftreten, die sich zu behandlungspflichtigen psychischen Symptomkomplexen entwickeln können. Als Psychiaterin und Psychologin ist es schwer nachzuvollziehen, dass die Betroffenen mit den sich daraus entwickelnden Störungen immer noch gesellschaftlich stigmatisiert werden. Stattdessen muss das übergeordnete Ziel zur Vermeidung einer mentalen Erkrankung eine Prävention und frühzeitiger Behandlung sein. In der Regel sind psychische Symptome sehr gut behandelbar. Mit einem Früherkennungssystem und einer Prävention chronischer Stressoren ließen sich lange Krankheitsausfälle und eine ungerechte Stigmatisierung mit den bekannten beruflichen und sozialen Folgen vermeiden. Früherkennung und Prävention statt Stigmatisierung und Ausgrenzung bei mentalen Symptomen ist hier die Devise.

Früherkennung und Prävention statt Stigmatisierung und Ausgrenzung bei mentalen Symptomen

GO: Was ist Schematherapie?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Die Schematherapie gehört zur sogenannten 3. Welle der Verhaltenstherapie und arbeitet mit erlebnisaktivierenden Techniken. Alte negative Emotionen aus stattgehabten Kindheitserlebnissen werden geweckt, benannt und interpretiert. Die „Lebensfallen“ werden so herausgearbeitet, ein sogenanntes Modusmodell wird erstellt und mit bestimmten Psychotherapientechniken werden dysfunktionale Handlungsmuster positiv verändert. So können korrekte Beziehungserfahrungen „nachgeholt“ werden. Diese Therapieform wenden wir für bestimmte psychische Störungen an, aber auch in der Berufsspezifischen Psychotherapie©.

GO: Gibt es weitere Therapieverfahren?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Natürlich wendet das ZPPM nicht nur mit Schematherapie, sondern auch andere anerkannte Psychotherapientechniken wie Verhaltenstherapie, tiefenpsychologische Psychotherapie, Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie (MBSR) etc. an.

Das übergeordnete Ziel des ZPPM ist eine fachübergreifende berufsbezogene Rehabilitation in Kombination mit einer moderneren störungs- und symptom-spezifischen Behandlung. Es erlaubt eine schnell umsetzbare, flexible und auf die personalisierten Bedarfe der RehabilitandInnen zugeschnittene Diagnostik- und Behandlungsstruktur.

Vater-Mutter-Kind-Behandlung bietet Hilfe für die ganze Familie!

GO: Können Sie uns noch Informationen zur Vater-Mutter-Kind-Behandlung geben?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Das ZPPM hat sich auf die Behandlung von psychisch kran-

ken Müttern oder Vätern mit Begleitkindern von 0 bis 10 Jahre spezialisiert. Die oben aufgeführten Erkrankungen kommen auch bei Eltern vor. Das ZPPM kann subakut kranke Mütter oder Väter mit depressiven Störungen Schizophrenien, Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen, neurotischen, Belastungs- und somatoforme Störungen oder Angst- und Zwangsstörungen und psychischen sowie Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen behandeln.

In der Klinik werden einerseits die psychischen Symptome des kranken Elternteils therapiert. Darüber hinaus behandeln wir die Bindungsstörungen zwischen dem Elternteil und dem oder den Kinder mittel der sogenannten Video-Interventions-Therapie.

GO: Können auch mehrere Kinder mitbehandelt werden und gibt es eine Altersgrenze für Kinder?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Im ZPPM können Mütter oder Väter mit einem oder mehreren Kindern im Alter von 0-10 Jahren behandelt werden. Eine Tagesbetreuung und eine enge klinische Zusammenarbeit mit dem MZG Kindergarten „Kinderland“, der mit dem „Erfolgsfaktor Familie“ zertifiziert ist, ist gegeben. Eltern mit Kindern unter einem Jahr benötigen eine Unterstützung, die im Vorfeld organisiert werden muss. So kann über die Jugendämter oder die Frühen Hilfen finanziert eine Person als Begleitperson mit aufgenommen werden oder Familienangehörige versorgen den Säugling zu den Therapiezeiten. Die Versorgung der Säuglinge unter einem Jahr muss im Vorfeld geklärt werden.

Drei Mal im Jahr werden Väter und Mütter mit ihren Kindern aufgenommen, um eine spezifische interaktionale Therapie in Gruppen durchlaufen zu können. Die Interaktion zwischen Elternteil und Kind wird verbessert und das Bindungsverhalten wird gestärkt. Diese Behandlung des Erwachsenen stellt für das Kind eine präventive Maßnahme dar. Das Behandlungsangebot ist unseres Wissens einmalig in der Rehabilitationslandschaft.

GO: Wie erfolgt die Kinderbetreuung während der Behandlung der Eltern? Welche Möglichkeiten gibt es für schulpflichtige Kinder?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Es kann eine externe Schulung der Kinder in den umliegenden Schulen stattfinden. Weiterhin stehen Kinderspielflächen und Sportplätze auf dem Klinikgelände des MZG zur Verfügung. Durch die Tagesbetreuung im klinikeigenen Kindergarten, der Kinder zwischen 1 und 10 Jahren aufnimmt, haben die Mütter/Väter die Möglichkeit, am kompletten Therapieprogramm teilzunehmen. Die Kinder bewohnen zusammen mit den Müttern/Vätern ein Doppelzimmer.

GO: Welchen Personenkreis möchten Sie mit diesem Angebot ansprechen?

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Mit diesem Therapieangebot werden Eltern angespro-

chen, die sonst keine stationäre Behandlung in Anspruch nehmen könnten. Die Kinder sind Begleitkinder, aber durch die suffiziente Behandlung der Eltern wirkt die Therapie präventiv für die Kinder. Kinder psychisch kranker Eltern werden in 15 % der Fälle später ebenfalls psychisch krank (Normalbevölkerung 5%).

GO: *Wie lange dauert in der Regel die Therapie?*

FRAU DR. VON EINSIEDEL: Die Behandlungsdauer hängt von der Genehmigung der Kostenträger ab.

- ▶ In der Psychosomatik dauert die Behandlung in der Regel vier Wochen.
- ▶ In der Klinik für Abhängigkeitserkrankungen ca. 13 Wochen für stoffgebundene Abhängigkeiten und acht Wochen für die Indiktion Pathologisches Glückspielen.
- ▶ Die Vater-Mutter-Kind-Behandlung braucht in der Psychosomatik in der Regel länger, wir empfehlen je nach Erkrankungsbild 8 bis 16 Wochen.

**Gesundheitsnetzwerk Leben
startet in Kürze mit einem
weiteren neuen Modul**

GO: *Sind Sie künftig auch regelmäßig in Ingolstadt?*

DR. VON EINSIEDEL: Ja, auf jeden Fall. Im Gesundheitsnetzwerk Leben arbeiten wir mit vielen Akteuren u.a. daran eine „Psychosomatische Reha-Sprechstunde“ vor Ort ins Leben zu rufen. Ich freue mich schon sehr auf den Start. Die Nähe zu dem Umfeld und meinen Reha-PatientInnen sowie allen Akteure im Gesundheitsnetzwerk Leben ist mir sehr wichtig. Eine schnelle Hilfe und eine lückenlose Versorgungskette ist nur möglich, wenn alle Beteiligten Hand in Hand arbeiten.

GO: *Wir haben erfahren, dass Sie neben den Kliniken noch zwei weitere Institute leiten?*

DR. VON EINSIEDEL: Einerseits leite ich mit einem kompetenten und jungen Team das 3-armige ZPPM.

Daneben habe ich zwei Institute gegründet, ein Coaching- und Schematherapie-Institut. Denn ich weiß, wie schwer es psychisch belastete Menschen in leitenden Positionen haben. Ich habe deshalb für diese stigmatisierungsgefährdeten Menschen außerhalb der Klinik ein Institut für Mensch und Beruf gegründet, in dem ich gestresste oder psychisch kranke Menschen therapiere, coache oder berate. Auch Institute und Industrieunternehmen lassen ihre Mitarbeiter coachen und laden mich zu Vorträgen und Workshops ein. Ich suche die Klienten entweder auf oder sie kommen nach Bad Lippspringe oder Heidelberg, denn das Institut für Mensch und Beruf arbeitet an zwei Standorten.

2016 habe ich mit Dip.-Psych. Yvonne Reusch das Institut für Schematherapie-Westfalen (IST-W) am ZPPM gegründet. Hier wer-

den Psychologen und Ärzte zu Schematherapeuten qualifiziert.

GO: Herzlichen Dank für dieses umfassende Interview. Wir freuen uns, dass wir Sie bald regelmäßig in Ingolstadt begrüßen dürfen. Gern informieren wir sobald das neue Modul aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben an den Start geht und von den berufstätigen Bürgerinnen und Bürgern in der Region genutzt werden kann. Wir wünschen Ihnen viel Glück und Erfolg bei der Zusammenarbeit mit allen Akteuren vor Ort.

Weitere Information zu Frau Dr. von Einsiedel:

- Dr. Regina von Einsiedel ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Verhaltenstherapie)
- Management-Coach (CIP München), Staatlich anerkannte Supervisorin (IFKV) und
- Chefärztin des Zentrums für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM)
- Klinik Martinusquelle, Fachklinik für Allgemeine Psychosomatik und Psychotherapie
- Klinik am Park, Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen
- Kompetenzzentrum für Medizinisch-Beruflich Orientierte Rehabilitation (KoMBOR)

Sie ist mit Dipl.-Psych. Yvonne Reusch Gründerin und Leiterin des Schematherapie-Instituts-Westfalen (IST-W, Heidelberg und Bad Lippspringe) und Gründerin und Leitern des von Einsiedel-Instituts für Mensch und Beruf (Heidelberg und Detmold)©.

Dr. von Einsiedel hat nach der Mittleren Reife zunächst eine Lehre als Drogistin absolviert. Danach arbeitete sie drei Jahre bei der Deutschen Bundespost als Angestellte. 1978 absolvierte sie auf dem Zweiten Bildungsweg ihr Abitur und studierte anschließend Humanmedizin in Bochum und Köln.

Ärztlich arbeitet Dr. von Einsiedel seit 1988. Sie war drei Jahre in der HIV-Hirnforschung in den USA an der University of California, Los Angeles (UCLA) tätig (Research Fellow für Neuropathologie UCLA), danach drei Jahre als Assistenzärztin an der Neurologischen Universität Heidelberg. Nachfolgend bis 2003 im Fach Psychiatrie und Psychotherapie im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim und in der Psychiatrischen Universitätsklinik in Heidelberg. Dr. von Einsiedel ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

2003 nahm Dr. von Einsiedel eine Stelle als Chefärztin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Städt. Klinikum Magdeburg, Lehrkrankenhaus der Otto-von-Guericke-Universität an und hatte dort zusätzlich ein Jahr die Komm. Leitung für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg inne. Die Neugründung dieser Kliniken in Magdeburg und der Asklepios Klinik für Psychische Gesundheit Langen wurde von ihr unter bautechnischen, ökonomischen und fachlichen Aspekten federführend konzipiert.

Neben der Neugründung der beiden großen Abteilungspsychiatrien gründete sie zwei Mutter-Vater-Kind-Abteilungen für psychisch kranke Eltern in den beiden Kliniken.

Seit 2010 ist Dr. von Einsiedel Chefärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Lippspringe, in der Nähe von Paderborn. Dort gründete sie ein Zentrum für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin (ZPPM). Zu diesem Zentrum zählen drei Kliniken: die Fachklinik für Allgemeine Psychosomatik und Psychotherapie, die Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen und das neue innovative Kompetenzzentrum für Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation (KoMBOR).

Dr. von Einsiedel ist Autorin von wissenschaftlichen Arbeiten und Buchautorin bzw. Mitherausgeberin des Lehrbuchs „Stationäre Eltern-Kind-Behandlung“ (Wortmann-Fleischer, von Einsiedel, Downing).

Sie ist Coach (CIP, München) und befasst sich neben dem Fach Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie mit Burnout und psychischen Störungen bei Menschen im berufsfähigen Alter.

Sie coacht und supervidiert männliche und weibliche Führungskräfte, Manager und Top-Manager. Dr. von Einsiedel hält Vorträge, Workshops und Teachings für die Industrie und Institute und öffentliche Einrichtungen (Städte, Schulen, Kliniken).

Sie hat sich für Aufsichtsrats- und Beirats-tätigkeiten zertifiziert (Board Academy, München). ■

Kontakt:



Chefärztin

Dr. med. Regina von Einsiedel

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (VT)

Management Coach (VT)

Supervisorin (VT)

Weiterbildungsermächtigung für Psychiatrie und Psychotherapie für 12 Monate

Telefon 0 52 52/95-38 80

Fax 0 52 52/95-38 82

E-Mail

r.einsiedel@medizinisches-zentrum.de

Gesundheitsnetzwerk Leben

HERZLICH WILLKOMMEN

unsere neuen Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben!

Leistungsanbieter:



Physio Competence

Zentrum für Physiodiagnostik und
Medizinisches Aufbautraining

93333 Bad Gögging · Am Brunnenforum 3 (im Kurhaus)

Firmensitz (Postanschrift):

Physio Competence

Stefan Rosenberg · Händelstr. 41 · 85622 Feldkirchen

Telefon : 089/9 78 96-1 24 · Mobil: 01 71/3 70 54 58

www.physio-competence.de



Suchtambulanz

Caritas-Kreisstelle Ingolstadt

Jesuitenstr. 1 · 85049 Ingolstadt

Telefon 0841/309 -300 · Telefax 0841/309 -309

suchtambulanz@caritas-ingolstadt.de

www.caritas-suchtambulanz.de

Kontakt:



Helga Friehe

Projektleitung

Gesundheitsnetzwerk Leben

Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt

Hausanschrift:

Porschestraße 1 · 38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/84 82-204

Fax: 0 53 61/84 82-22-204

Mobil: 01 51/12 65 92 53

E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Internet: www.audibkk.de

**Gemeinsam sorgen wir für ein
gesundes Berufsleben
und Bürokratieabbau in
unserer Region!**

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Irrtümer, Mythen und Märchen über Ernährung

Trotz 50 Jahren intensivster Forschungs- und Lehrtätigkeit, werden immer noch zahlreiche Irrtümer, Mythen und Märchen über die Ernährung verbreitet. Hier einige Beispiele über wichtige Fehleinschätzungen der Ernährung. Dies liegt zu einem großen Teil an dem religiösen Charakter, den die Ernährungslehre teilweise eingenommen hat und immer noch einnimmt. Wer eine Sahnetorte oder Schnitzel mit Pommes frites zu sich nimmt, „sündigt“ (Vgl. Manfred Lütz). Der Religiöse Charakter der verschiedenen Ernährungsformen spiegelt sich gut im missionarischen Eifer der jeweiligen Vertreter der Ernährungslehren, seien es nun Vegetarier, Veganer, Anhänger von BIO-Nahrungsmitteln, „Ost und Gemüse sind gesund“ oder „rotes Fleisch“ ist krebserregend. Es gibt noch dutzende anderer Empfehlungen, denen allen ist eines gemeinsam: Sie entspringen irgendwelchen Ideologien, die nicht nachprüfbar sind, und denen, falls sie überprüft wurden, der wissenschaftliche Nachweis fehlt.

Nur wer mehr weiß und die Hintergründe kennt, geht nicht in die Irre, fällt nicht auf Geschäftemacher herein und ängstigt sich nicht unnötig. Dieser Artikel bezieht sich vor allem auf Veröffentlichungen der deutschen Medienseiten von Spiegel Online, Fokus, Brand Eins, Süddeutsche, Frankfurter Allgemeine und Welt.

Besonders lesenswert sind die folgenden Bücher:

1. Der Terror der Gesundesser – Schluss mit den falschen Ernährungsvorschriften. Dr. Werner Bartens. Goldmann Taschenbuch.

2. Lebenslust: Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult. Dr. Manfred Lütz. Knauer Taschenbuch
3. Die Vollkornlüge und andere Ernährungsmärchen. Kathrin Burger. Herder-Verlag

Und hier jetzt die Ernährungsirrtümer

Irrtum 1 Durch scharfes Essen verlängert man sein Leben

Paprika in jeder Form, Chili Schoten frisch oder getrocknet und pulverisiert, alle nur erdenklichen Scharfmacher regen bei den Genießern die Phantasie an: Das muss doch gesund sein. Und tatsächlich gelang es mit einer großen chinesischen Studie zwei Gruppen zu finden, bei denen sich Unterschiede im Überleben finden ließen. In der Gruppe, die vermehrt scharfe Nahrungsmittel zu sich nahmen, war die Sterblichkeit im Beobachtungszeitraum (sieben Jahre) die Sterblichkeit um sieben Jahre gesunken. Man schloss daraus, dass scharfe Nahrungsmittel, die vermehrt CAPSAICIN enthalten, die Ursache des längeren Überlebens waren. Der Hitze und der Schärfereiz von CAPSAICIN sollte das positive Ergebnis verursacht haben. Es soll sogar Krebs verhindern. Bei genauer Durchsicht der Studie fanden sich jedoch so viele Ungereimtheiten, dass die Ergebnisse stark angezweifelt werden. Zahlreiche begleitende Faktoren (Trinkmenge, Alkohol, Konstitution der untersuchten Personen, Begleitkrankheiten) blieben unberücksichtigt, so dass heute allgemein gilt: Scharfe Speisen mögen manchen Menschen ganz gut schmecken, dass sie aber das Le-

ben verlängern, ist unbewiesen bzw. sehr unwahrscheinlich.

Irrtum 2 Wenn Schokolade der Gesundheit hilft, dann nur Bitterschokolade

Zahlreiche Studien belegen inzwischen, dass CVD (Cardiovasculäre Erkrankungen: Herzinfarkt und Schlaganfall) bei Menschen die häufiger Schokolade essen deutlich seltener vorkommen. Das Risiko für Herzinfarkt ist 12% geringer, das für den Schlaganfall wird noch deutlicher gesenkt. Was nicht sein darf, kann nicht sein: Schokolade als Krankheitsprophylaxe. Dann sollte doch wenigstens die weniger schmackhafte Bitterschokolade gesünder sein. Aber auch das ließ sich nicht bestätigen. Die Vollmilchschokolade ist gleich gesund wie die Bitterschokolade. Dies konnte an 21.000 Briten gezeigt werden, die übrigens, wie auch wir Bayern, Vollmilchschokolade deutlich vor der Bitterschokolade den Vorzug geben. Der niedrige Kakaogehalt ist beliebter und dass Bitterschokolade gesünder sei, lässt sich wissenschaftlich nicht bestätigen.

J Cardiovasc Pharmacol. 2009 Dec; 54(6): 483-490. doi: 10.1097/FJC.0b013e3181b76787 PMID: PMC2797556 NIHMSID: NIHMS139474
Cocoa, chocolate and cardiovascular disease Monica Galleano, Ph. D.,1 Patricia I. Oteiza, Ph. D.,2,3 and Cesar G. Fraga, Ph.D.1,2

Irrtum 3 Obst und Gemüse sind gesund

Um ihr Leben zu verlängern oder wenigstens die Spanne des Lebens in Gesundheit



auszudehnen, sind viele Menschen geneigt ihre jetzige Ernährung umzustellen auf „gesunde“ Lebensmittel. Täglich erscheint in allen nur erdenklichen Zeitungen die dringende Empfehlung und Vorwurfshaltung: „Du isst ungesund – ändere etwas, sonst wirst du fett, krank und stirbst früher!“ (Vgl. Brand Eins).

Zitat: „Wer dieser Warnung folgt, steht prompt einer Phalanx diverser Ernährungsideologien gegenüber, die allesamt eines gemeinsam haben: Sie versprechen Gesundheit, entbehren jedoch jeden wissenschaftlichen Beweises. Denn Ernährungsforschung kann keine Kausalitäten, also Ursache-Wirkungs-Beziehungen, liefern, sondern nur Korrelationen, also statistische Zusammenhänge. Und weil die ausschließlich Hypothesen erlauben, sind all die Weisheiten und guten Ratschläge zum Thema – gut gemeint. Was bleibt, wenn man sie auf die wissenschaftliche Substanz reduziert? Keine gesicherten Daten.“

„Esst mehr Obst und Gemüse!“

Der Himmel der „gesunden Ernährung“ hängt nicht voller Geigen sondern voller Karotten, Äpfel, Birnen, Avocados, Weintrauben usw. Nach dem Motto „an apple a day keeps the doctor away“ wird lauthals verkündet: Wer mehr Obst und Gemüse isst, vertreibt jede Krankheit, vor allem Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Essen ist umso gesünder, je mehr Obst und Gemüse und Ballaststoffe enthalten sind. Am besten fünfmal am Tag (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Fragt man jedoch nach wissenschaftlich gesicherten Daten wird es leise. Denn trotz aller Anstrengung und Bemühungen: Man kann es kaum glauben, solche Daten fehlen bis heute gänzlich. „Fragt man bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) oder dem für die Fünfer-Kampagne verantwortlichen Büro nach einem Nutzen nachweis, so herrscht: Schweigen im Walde“ Zitat Brand Eins.

Unter Führung der Europäischen Union wurde eine millionenschwere PANEUROPEISCHE Untersuchung initiiert. Die EPIC Studie. Nach zehn Jahren liegen die Ergebnisse vor: Keine statistisch signifikante Datenlage. „Dazu konstatierte Professor Rudolf Kaaks vom Deutschen Krebsforschungszentrum DKFZ in der »Süddeutschen Zeitung«: „Keinerlei Beziehung, null Komma null.“ Die sehnlichst erwünschten Zusammenhänge zwischen Obst und Gemüseverzehr und Gesundheit lassen sich nicht finden, vor allem statistisch nicht nachweisen.

„Fazit: Wer viel Obst und Gemüse isst, um damit seine Gesundheit zu fördern, der ist einem der Klassiker moderner Ernährungsmärchen aufgesessen. Und nicht nur das: Der staatliche Appell könnte gar für kollektive Verdauungsprobleme sorgen. Die klinischen Fälle zahlreicher Ma-



gen-Darm-Erkrankungen sind laut Gesundheitsberichterstattung des Bundes seit 2000, dem Beginn der Kampagne 5 am Tag, bis 2011 um etwa 80 Prozent angestiegen. Konkret hat sich seit Kampagnenstart auch die Fallzahl bei Symptomen mit Verstopfung und Durchfall verdoppelt, beim Symptombild Aufstoßen, Blähbauch und Blähungen sind die klinischen Diagnosen sogar um mehr als 150 Prozent angestiegen. Eine Ursache könnte sein, dass bei Ernährungssensiblen die vielen Ballaststoffe, der Fruchtzucker und andere schwer verdauliche Bestandteile für Rumor im Darm sorgen.“ Brand Eins.

Wer also gern Obst und Gemüse isst und gut verträgt, kann dies auch weiterhin mit gutem Gewissen tun. Nur sollte er sein Verhalten nicht zur Religion erheben. Denn wissenschaftlich begründet ist die Wirkung auf die Gesundheit nicht.

Wer Obst und Gemüse nicht mag, kann es mit gutem Gewissen weglassen.

Nächster Irrtum Esst kein Fleisch

Fleisch ist ungesund! So tönt es aus allen Ecken. Und besonders böse ist das rote Fleisch. Denn die Ernährungswissenschaftler unterscheiden streng zwischen rotem (bösem) und weißem (gesundem) Fleisch. Wenn auch bis heute nicht genau definiert ist welches Fleisch rot und welches Fleisch weiß ist. Im Großen und Ganzen hat man sich darauf geeinigt Pute und Huhn sind weiß, Rind und Schwein rot. Verarbeitetes Fleisch ist zusätzlich besonders schlimm. Aber auch hier fehlt die genaue Definition: Was ist verarbeitetes Fleisch. Die bearbeitete Weißwurst ist auch hier besonders schlimm. Die Einteilung ob weiß ob rot ob bearbeitet unterliegt der Willkür der Ernährungsforscher.

Kurz zusammengefasst: Trotz zahlreicher, sich häufig widersprechender Studien ist es wie bei Obst und Gemüse nicht gelungen, nachzuweisen, dass und wenn ja, welches Fleisch ungesund ist. Werden die Studienergebnisse jeweils hinterfragt, bleibt in der Regel ein großes Fragezeichen zurück. Über Hypothesen und Vermutungen gehen die Aussagen nicht hinaus. Und wer jahr-

zehntelang Hypothesen und Vermutungen als Wissenschaft verkauft hat, braucht sich nicht zu wundern, dass ihm keiner mehr glaubt.

In den Ländern der so hochgelobten Mittelmeerdiät wird deutlich mehr Fleisch verzehrt als bei uns und die längste Lebenserwartung haben die Spanier.

Zusammenfassend gilt hier der Spruch des Hl. Apostels Paulus: Hinterfragt alles, das Gute behaltet.

In der Ernährungsforschung gilt heute leider: Die meisten Erkenntnisse gehen über Vermutung und Hypothesen nicht hinaus. Nur wenig ist inzwischen wissenschaftlich gesichert.

An wen soll man sich denn im Zweifelsfall halten?

An eine neutrale, unabhängige, ernährungswissenschaftskritische Institution wie z.B.

Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (E.U.L.E. e.V.)

<http://euleev.de/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrungsunsinn-des-monats/735-ernaehrungsunsinn-des-monats-juli-2016-normalgewicht-verlaengert-leben> ■

Kontakt:



Dr. Georg Mahl

**Internist und
Diplom-Psychogerontologe**
Lenbachstraße 15
86529 Schrobenhausen

Spende der AOK-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ging an die Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) in der Region 10

Für einen guten Zweck spendeten anlässlich ihrer Weihnachtsfeier – wie schon in den vergangenen Jahren – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Ingolstädter AOK. Diesmal ging die Spende an SAPV. SAPV ist ein ganz besonderer Dienst am Menschen: eine hochkompetente ambulante Unterstützung von Schwerstkranken und Sterbenden, damit sie auch in dieser schwierigen Situation zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Sehr häufig können so stationäre Aufenthalte vermieden werden.

AOK-Personalratsvorsitzender Wolfgang Kawan konnte Franz Hartinger, Geschäftsführer von der SAPV Region 10 GmbH, jetzt einen Scheck in Höhe von 1.200,00 Euro überreichen, den er freudig entgegennahm. Walter Lang, Beiratsvorsitzender der AOK-Direktion Ingolstadt, hat sich mit 500,00 Euro an dieser Spende beteiligt. ■



V.l. Wolfgang Kawan (AOK-Personalratsvorsitzender), Franz Hartinger (Geschäftsführer von der SAPV Region 10 GmbH) und Walter Lang (Beiratsvorsitzender der AOK Ingolstadt)

Betreuung in der letzten Lebensphase

Schwerstkranken und sterbende Menschen brauchen eine besondere und besonders qualifizierte Versorgung und Betreuung. Wer dafür nach einer entsprechenden Einrichtung oder nach anderen Hilfsangeboten sucht, findet jetzt Unterstützung mit dem AOK-Palliativwegweiser. „Mit ihm lassen sich über Postleitzahl oder Ortsangabe schnell und umfassend qualifizierte Einrichtungen oder Hilfsangebote zur Hospiz- und Palliativversorgung in der Nähe finden“, erklärt Rainer Stegmayr, Marketingleiter von der AOK in Ingolstadt. Als erste Krankenkasse ergänzt die AOK ihre individuelle Palliativberatung mit einem Online-Portal: www.aok.de/palliativwegweiser. Betroffene und Angehörige erhalten dort Informationen über Einrichtungen sowie Beratungs- und Hilfsangebote der Hospiz- und Palliativversorgung. Die Anwendung steht jedem Internetnutzer uneingeschränkt zur Verfügung.

Der AOK-Palliativwegweiser umfasst bundesweit aktuell mehr als 8.000 Einträge. Neben 238 stationären Hospizen und mehr als 600 Palliativstationen in Kliniken sind etwa 1.000 Hospizdienste, knapp 400 Pflegedienste mit Schwerpunkt Palliativversorgung und 300 Teams der Spezialisierten Ambulanten Palliativversorgung (SAPV) verzeichnet. „In Bayern sind 19 Hospize, davon ein Kinderhospiz, 105

von den Krankenkassen geförderte ambulante Hospizdienste und 47 Teams im Bereich Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) für Erwachsene/SAPV für Kinder und Jugendliche eingetragen“, sagt Stegmayr. Die Nutzer können gezielt nach bestimmten Inhalten suchen, zum Beispiel nach ambulanten Angeboten zur Betreuung von schwerstkranken und sterbenden Menschen. Darüber hinaus enthält der Palliativwegweiser weiterführende Informationen zu den verschiedenen Angeboten der Hospiz- und Palliativversorgung sowie zu den Themen Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung.

Hintergrund: Palliativmedizin

Ziel der Palliativmedizin ist es, schwerstkranken und sterbenden Menschen die Qualität der verbleibenden Lebenszeit zu verbessern. Dabei wird unterschieden zwischen der allgemeinen und der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung. Die allgemeine ist die sogenannte Basisversorgung von Sterbenden, um die sich die Haus- und Fachärzte gemeinsam mit Pflegediensten kümmern. Die spezialisierte ambulante Palliativversorgung gibt es für schwerstkranken Patienten, die eine besonders aufwendige Versorgung benötigen. Hier geht es vor allem darum, die Schmerztherapie und die Kontrolle der Symptome besser zu koordinieren.

Dazu werden die Patienten in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung von eigenen qualifizierten Ärzten und Pflegefachkräften betreut. Diese Leistungen müssen Vertragsärzte oder Krankenhausärzte verordnen. Weitere Versorgungsformen bieten ambulante Hospizdienste und stationäre Hospize.

Hospiz

Hospize sind Einrichtungen, um unheilbar Kranke in ihrer letzten Lebensphase zu begleiten und palliativmedizinisch sowie palliativpflegerisch – also leidensmindernd – zu versorgen. Ziel ist, eine Pflege und Begleitung zu ermöglichen, die die Lebensqualität des sterbenden Menschen verbessert, seine Würde nicht antastet und aktive Sterbehilfe ausschließt. Bei Hospizeinrichtungen wird zwischen „ambulanten Hospizdiensten“ und „stationären Hospizen“ unterschieden. Ambulante Hospizdienste betreuen sterbende Menschen zu Hause. Zu den Aufgaben gehören die Sterbebegleitung und die palliativ-pflegerische Beratung durch ausgebildete Fachkräfte, die vor allem von Ehrenamtlichen unterstützt werden. Für den Fall, dass das Versterben zu Hause nicht möglich und eine Krankenhausbehandlung nicht nötig ist, können Betroffene in einem stationären Hospiz aufgenommen werden. ■

AOK-Umfrage: Zeitmangel belastet Eltern

Was belastet junge Eltern heute besonders und wie verschaffen sie sich die nötige Entlastung? Dazu hat die AOK eine repräsentative Erhebung durchführen lassen. Ergebnis: Knapp die Hälfte (47 Prozent) der 1.000 Befragten gab an, dass es ihnen im Alltag schlichtweg an Zeit mangle.

„Zeitstress ist mit Abstand die größte Belastung für Eltern“, sagt Miriam Hofbeck, Gesundheitsfachkraft der AOK in Ingolstadt. Die neuen Zahlen bestätigen noch einmal das Hauptergebnis der AOK-Familienstudie 2014. Der Zeitstress liegt diesmal sogar um einen Prozentpunkt höher als vor zwei Jahren. Belastungsfaktoren wie Finanzknappheit oder psychische Anstrengungen rangieren mit jeweils 28 Prozent weit dahinter. „Besonders stark ist die Belastung bei Alleinerziehenden: Wer überwiegend alleinverantwortlich für einen Familienhaushalt ist, hat eindeutig die größeren zeitlichen, finanziellen und psychischen Belastungen

als Eltern in Paarhaushalten“, erläutert Miriam Hofbeck die Studienergebnisse.

Entlastung durch Sport und Hobbys

Doch die Umfrage zeigt auch, wie unterschiedlich Eltern mit den Stressfaktoren umgehen, welche Möglichkeiten sie nutzen, um die Belastung zu bewältigen. Durchschnittlich können die Befragten drei Strategien nennen: 41 Prozent gaben Sport als wichtigsten Ausgleich an, ebenfalls 41 Prozent der Befragten gehen Hobbys nach wie Lesen oder Freunde treffen. Nur 18 Prozent setzen auf bewusste Auszeiten für sich selbst, nur jeder Zehnte greift auf Kurzurlaube zurück. Entspannungsübungen wie Yoga und autogenes Training machen gerade einmal fünf Prozent der befragten Mütter und Väter.

Ein weiteres, wichtiges Ergebnis der Umfrage: Der größte Anteil von Müttern und Vätern ist heute erwerbstätig. Und egal ob Paarfamilien oder Alleinerziehenden,

alle beruflich aktiven Eltern betrachten die Erwerbstätigkeit als einen wichtigen Bestandteil ihres Lebens, obwohl sie starke zeitliche Belastungen bringt. „Es zeigt sich also“, so Miriam Hofbeck, „wie positiv Eltern ihrer Berufstätigkeit trotz hoher Belastungen gegenüberstehen.“ Dass eine ständige und starke zeitliche Belastung der Eltern gesundheitliche Probleme für deren Kinder mit sich bringen kann, belegen bereits Zahlen der AOK-Familienstudie 2014. Verbesserte Angebote zur Kinderbetreuung und zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf können Eltern deutlich entlasten.

Dann bleibt auch Zeit für Entspannung und körperliche Aktivitäten. Hier setzen die Präventionsangebote der AOK an. Die AOK in Ingolstadt bietet zahlreiche Gesundheitskurse im Bereich Bewegung oder Entspannung. Informationen dazu gibt es bei Sylvia Emmel unter der Rufnummer 0841/9349-145, im Internet unter www.aok-gesundheitskurse.de oder in jeder AOK-Geschäftsstelle. ■

Digitale Bilder aus den Gallenwegen

Probleme mit der Galle, vor allem mit Gallensteinen, sind sehr verbreitet. Rund ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland sind betroffen. In der Klinik Kösching wird zur Diagnose und Behandlung bei Gallenwegserkrankungen ein neues Gerät eingesetzt: das „SpyGlass“.

„Das Gerät ermöglicht uns einen direkten Einblick in den Gallengang, einer ganz dünnen Röhre, die beim Gesunden nur einen Durchmesser von 4 Millimetern hat“, erklärt Dr. Lars Langeloh, Internist und Gastroenterologe in der Klinik. Zum Einsatz kommt das SpyGlass vor allem bei Patienten, bei denen sich große Gallensteine im Gallengang eingeklemmt haben, die vor der Entfernung zertrümmert werden müssen. Auch zur gezielten Diagnostik aus Engstellen im Gallen- oder Bauchspeicheldrüsengang wird es eingesetzt.

Das Standardverfahren zur Darstellung der Gallenwege ist die endoskopische retrograde Cholangiopankreatikographie (ERCP). Dabei wird ein kleiner Katheter in die Mündung des Gallengangs im Zwölffingerdarm hineingeschoben. Durch das Einspritzen von Kontrastmittel unter Röntgenkon-

trolle können damit beispielsweise Steine als Aussparungen dargestellt werden. Mit dem SpyGlass ist es nun erstmals möglich, einen Kamera-Katheter mit Lichtquelle einzuführen und die Steine direkt im digitalen Live-Bild darzustellen. „Die Kamera liefert hochaufgelöste digitale Bilder. Damit sind auch kleine pathologische Veränderungen im Gangsystem gut zu erkennen, die bisher mitunter nicht zu erkennen waren“, erklärt Dr. Langeloh. Entzündungen, Steine und Tumore können dadurch mit größerer Sicherheit aufgespürt werden.

Der Clou: ein Arbeitskanal, der sofortige Therapie ermöglicht

Ist ein Problem erkannt, können direkt Maßnahmen zur Therapie eingeleitet werden. Der Clou ist, dass der Kameraschlauch des SpyGlass zusätzlich einen kleinen Arbeitskanal besitzt.

ANZEIGE



KLINIKEN
im Naturpark Altmühltal

Ein Unternehmen der Klinikallianz Mittelbayern

Kontakt
Klinik Kösching • Medizinische Klinik I
Chefarzt PD Dr. med. habil. Matthias Breidert
Tel. Sekretariat: 08456 / 71-431
ko.sekretariat.innere@klinikallianz.com
www.klinikallianz.com

„Über diesen kann eine kleine Sonde eingeführt werden, mit der große Steine unter Sicht elektrohydraulisch zertrümmert und als kleine Fragmente aus dem Gang gezogen werden können. Auch eine winzige Zange kann eingeführt werden, mit der unter Sicht gezielt Gewebeproben genommen werden können“, erklärt Dr. Langeloh. Das SpyGlass selbst kann dabei im Gallengang in alle vier Richtungen bewegt werden, so dass eine gezielte Fokussierung möglich ist. Dies ermöglicht eine genauere und verbesserte Diagnostik, eine schonendere Entfernung größerer Steine und reduziert erforderliche Zweiteingriffe.



Wer hilft mir bei akuten gesundheitlichen Problemen?

GOINakut – 0841/8 866 866

Ihr ärztlicher Ansprechpartner,  schnell und rund um die Uhr.

Jetzt anrufen und Wartezeiten vermeiden!

Telefonisch-medizinische Beratung des Praxisnetzes GO IN für Ingolstadt und Umgebung

Bei akuten gesundheitlichen Problemen benötigen Sie schnell und kompetent Hilfe und Rat.

Wir - das Ärztenetz GO IN - möchten für Sie **rund um die Uhr** da sein. Deswegen bieten wir Ihnen eine telefonische Beratung bei gesundheitlichen Problemen an - zum Beispiel, wenn Sie nachts akute Bauchschmerzen bekommen, Ihr Hausarzt nicht erreichbar ist und Sie nicht wissen, ob ein Besuch der Bereitschaftspraxis oder der Notaufnahme nötig ist. Wenn Sie unsere **Service Nummer 0841/8 866 866** anrufen, beraten wir Sie, was Sie in Ihrem Fall tun sollten.

In unserem Probelauf möchten wir Ihnen einen Ansprechpartner bei akuten gesundheitlichen Problemen anbieten, auch wenn Ihr Hausarzt zurzeit keine Sprechstunde hat.

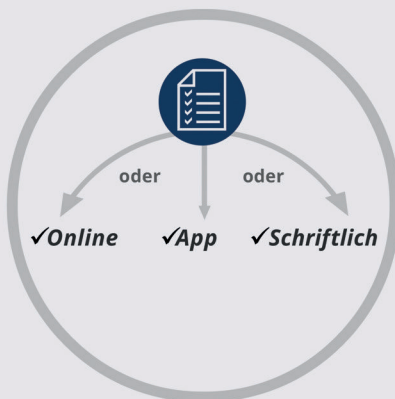
Bis zum 12.06.2017 können alle Patienten aus der Region 10 (Ingolstadt und Umgebung) diesen **kostenfreien Service durch einen einfachen Anruf und die Abgabe einer Einwilligungserklärung nutzen.**

Unser Tipp: Benutzen Sie zur Abgabe der Einwilligungserklärung die Homepage www.goinakut.de oder unsere **Android GOINakut-App**. Dann steht Ihnen unser Service sofort zur Verfügung. Nach Abgabe einer schriftlichen Einwilligungserklärung können Sie unseren Service **kostenfrei** nutzen.



So einfach funktioniert´s:

1. Ihre Einwilligungserklärung



2. Bei akuten gesundheitlichen Problemen



GO IN Integrationsmanagement- und Beteiligungs- GmbH im Gesundheitswesen

Oberer Grasweg 50
85055 Ingolstadt
Telefon: 0841/8 866 80

Telefax: 0841/8 866 818
goinakut@go-in-ingolstadt.de
www.goinakut.de

Einfach kostenlos registrieren und den Service nutzen!
www.goinakut.de oder **Android App GOINakut**

GOIN Bereitschaftspraxen



GOIN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8869955

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mittwoch:	15.00 bis 22.00 Uhr
Freitag:	17.00 bis 22.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr



GOIN Kinderbereitschaftspraxis

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8802766

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	16.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 20.00 Uhr



Kliniken St. Elisabeth
Neuburg a. d. Donau

GOIN Bereitschaftspraxis Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadeneck-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

Telefon: 08431/540

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr und 17.00 bis 18.00 Uhr

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer 116117 erreichbar.

Rätselspaß

Blickbereich	deutscher Schriftsteller † 2000	Boden d. Pferdenbahn	hinterer Teil des Fußes	Zuschnitt	handwarm	ugs.: knallen, schießen	festtreten	hilfsbed. Lage eines Schiffes	Schwimm-Tauchhilfe an den Füßen (Mz.)	frühere schwed. Popgruppe	Leckereien verzehren	Stadt an der Boddenlandschaft	deutsche TV-Moderatorin (Maybrit)	weibl. Schwein	westf. Großstadt	Verbrechen	Knochenfisch, Dorschartiger
Ackergerät			ugs.: Ausfucht					leidenschaftl. Engagement									
Vorlesungsraum der Uni						aufspaltbar						Stimmung					
Süßwasserfisch			Islam. Herrscher Barzählungsrahb					Natur-schauspiel im Frühling									
↳					Fischfanggerät		Münchener Stadtteil					Geschriebenes visuell erfassen		dicht dabei			
Sitzfläche des Menschen	versöhnen (gehoben)	bestechlich						Schonkost		Handrührgerät		dünnes Schnittholz					
Germanenvolk							Besen	griech. Göttin d. Ackerbaus						Störung, Schaden		scharfes Gewürz aus Chili (...pfeffer)	
↳			geschl. Hausvorbau	flüssige Speisewürze	weiblich						kleinere Religionsgemeinschaft		Unglück, Missgeschick				
ausgewachsen	russ. Teemaschine	Mittelmeerwinde Winterportart						Grundlage		Nieder-schlag		abge-sondert, einzeln					
Teichblume						Sand-Schlamm-bank	etwas bedauern						des Esels Stimme erkönen lassen		Lehrmeinung		Main-zufluss
↳			Menschenmenge	Helfer bei Ent-scheidungen								Teil der Kopf-front	Fußball-klub aus Mailand (Kurzw.)				
Massenangst	Univer-sitäts-lehrver-anstaltung						Flüssig-keitsmaß		Beweis-zettel, Quittung		ge-färbtes Haar-büschel						
↳					Rücken-trage-korb	Schlag-wort der Frz. Re-volution							Frucht-saft-gallert		knapp, wenig Raum lassend		
Rede, Referat	deutsche Schrift-stellerin (Monika)	Laub-baum	sich drehen, rotieren							ameri-kanischer Krapfen		auf-schnel-derische Reden					
Straflass						kurz für Trabant	leinen-ähnlicher Baum-wollstoff		Ent-wässerungs-graben						Teig-ware		Tatkraft
↳			Prophet	Fern-sprech-apparat								Fluss durch Berlin		Verbin-dungs-boizen			
Anmut, Liebreiz	natürl. Haar-färbemittel	Zauberin in der „Odyssee“	un-handlich						ugs.: Grube, Loch		Aufeinander-folge, Reihe						
offenes Meer						Spion	spa-nische Anrede: Herr	Färb-botlich						Prosa-werk	ugs.: Polizei		Brache
↳			Schach-figur	uneinge-schränkt							Einker-bung als schadhaf-te Stelle		Wieder-gabe (Kurzw.)				
äußerst schöpferischer Mensch	Milch-organ bei Tieren	Staat in Europa						Schande, Demü-tigung		Sexual-forscher							
Rhein-zufluss b. Mannheim					alt-ägyptischer Gott	Pfirsich mit glatter Schale		Ball mit Unter-schnitt (Tennis)					Turn-übung		Hautfalte am Auge		
↳			Hülsen-frucht	Inserat, Zeitungs-anzeige						Identifi-kations-papier		beste Zimt-sorte					
süddt.: Hacke	Erwiderung e. Aufmerksam-keit	Staats-ange-stellter						große Nach-frage, Andrang		Stadt in Baden-Würt-temberg				bayer., österr. veraltet: Grasland		Öf-frucht	
Verzierung				Linsen-brennpunkt	Haupt-stadt von Lettland		franzö-sisch: Liebe					Schiff Noahs	eng-lische Schul-stadt				
↳		höchster Berg der Pyrenäen	alt-röm. Glücks-göttin							Entri-chtung b. Rennen							
fertig gekocht	weibl. Vorname						Gewicht						Eingang, Öffnung		Künst-ler-werk-statt		durch-machen, mit-machen
↳				Glaubens-satz	niederdt. Dichter † „Dschungel-buch“-Bär				Sport-ruder-boot		ein Batte		Ostsee-zufluss bei Lübeck				
Heiligenbild der Ostkirchen	östr. Dichter (Nikolaus) † 1850	Emirat am Per-sischen Golf					orient. Reis-brannt-wein	Nutz-tier-nahrung									
rötliche Farbe					Garten-blume weibl. Vorname							Nacht-lager		Vorname d. Schau-spielerin Meysel †		Feld-bahn-wagen	
griech. Vor-silbe: Erd...		kaufm.: tatsächlicher Bestand	Krach, Radau	Frucht-brei				Nestor-papagei	schwäb. u. fränk. Höhen-zug		Augen-gläser	Freuden-ausruf					
dt. Vor-silbe der Ver-nernung	gefellt, un-empfindlich Zeichen f. Strontium					ägypt. Sonnen-gott		Raben-vogel						chem. Element, Metall			
Hauptstadt der Bahamas			eng be-planktes Hanse-schiff								Stufen-gestell						
Riemen			gebra-tene Fleisch-schnitte					Berufs-tätig-keit					fränk.: Hausflur				

BUCHSTABENWÜRFEL

Auf den einzelnen Würfeln befinden sich je drei Buchstaben eines Begriffes, der zu dem Thema Umwelt passt. Um das Wort zu entschlüsseln, müssen die Würfel in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Startbuchstabe ist das rote M.



TIERISCHES RÄTSEL

Wenn die Buchstaben zeilenweise in die richtige Reihenfolge gebracht werden, ergeben sich fünf Tiere. Die Zahlen geben an, welcher Buchstabe jeweils für das Lösungswort gebraucht wird.

3 WEMÖ

5 BEROB

3 FINDEL

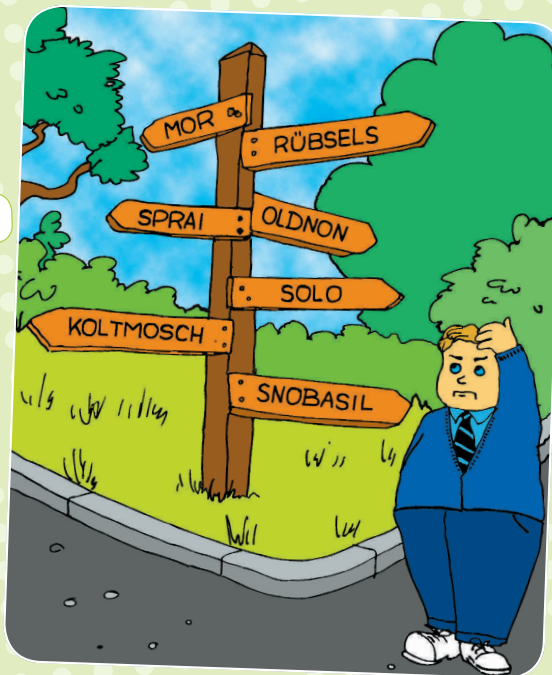
3 PEIKLAN

5 MUHREM

-DMW&LO-

STÄDTEREISE

Auf den Schildern stehen Städtenamen. Leider sind die Buchstaben durcheinandergeraten. Wie heißen die Städte?



ASTRONAUTEN

Welcher Weg führt zur Rakete?

BILDERRÄTSEL

Trage von 1 bis 8 die Bedeutungen der Bilder in die Kästchen ein. Die Anfangsbuchstaben ergeben das Lösungswort.

1

2

3

4

1	2	3	4	5	6	7	8

5

6

7

8

-DMW&LO-

Wo bitte geht's zur Rakete?

Audi BKK

Jetzt bis zu 520 € jährlich für mich.

Annika ist zur Audi BKK gewechselt –
und freut sich über ein dickes Plus.



Service-Center Ingolstadt

Ettinger Straße 70
85057 Ingolstadt
Tel. 0841 887-0
Öffnungszeiten:
mo. bis fr. von 8 bis 16 Uhr

Rathausplatz 1
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 887-222
Öffnungszeiten:
mo. bis fr. von 8 bis 16 Uhr

Service-Center Neuburg

Rosenstraße 163
86633 Neuburg
Tel. 08431 5399-0
Öffnungszeiten:
mo. bis fr. von 8 bis 16 Uhr

Service-Center Eichstätt

Weißburgerstraße 16
85072 Eichstätt
Tel. 08421 93799-0
Öffnungszeiten:
mo. bis fr. von 8 bis 16 Uhr

**Weniger Beitrag, mehr Leistung.
Für Sie vor Ort. www.audibkk.de**