

PROMED

NEWSLETTER DIABETES 2



Strategien gegen Mobbing

Viele Probleme werden kleiner, wenn man offen mit ihnen umgeht. Bei Diabetes ist das eher umgekehrt. Jedenfalls am Arbeitsplatz, sagt Rechtsanwalt Oliver Ebert. Er betreut viele Mandanten, die wegen ihrer Insulinprobleme Mobbing durch Kollegen ausgesetzt sind.

Es gibt keine Verpflichtung, den Arbeitgeber über die Diabetes-Erkrankung zu informieren“, sagt Ebert. „Und ich würde meistens davon abraten. Es sind einfach zu viele Vorurteile im Umlauf“, erläutert er. Zum Beispiel, dass Diabetiker nicht belastbar seien, weil ihr Zuckerspiegel jederzeit verrücktspielen könne. Oder dass sie eine Gefahr für sich und andere darstellen. Und besonders belastend für Typ-2-Diabetiker: Sie seien ohnehin selbst schuld an ihrem Zustand. Diabetes bestimmt das Arbeitsleben von Rechtsanwalt Ebert. Unter anderem arbeitet er ehrenamtlich bei der Deut-

schen Diabetes-Hilfe mit. „Ohne konkreten Anlass darf der Arbeitgeber nicht einmal nach der Zuckerkrankheit fragen“, sagt er. „Wenn er es doch tut, darf man die Unwahrheit sagen. Und wenn er eine Einstellungsuntersuchung verlangt, dann ist der Betriebsarzt an die Schweigepflicht gebunden.“

Sicher dank genauer Kontrollen

In seinem Büro saßen schon viele Mandanten, bei denen die Kollegen Kündigungsgründe für den Chef sammelten, nachdem die Diagnose im Büro bekannt geworden war. Tatsächlich ist Diabetes selbst kein Kündigungsgrund. Die Krankheit ist heute in der Regel medizinisch gut beherrschbar. Ob die Insulinempfindlichkeit bei Typ-2-Diabetes auch tatsächlich in einer Achterbahnfahrt des Blutzuckers mündet, hängt entscheidend vom Einzelfall ab – unter anderem davon, wie gut der Betroffene seine Krankheit

Diabetiker werden oft bei der Arbeit ausgegrenzt.

im Auge behält. Deswegen können zum Beispiel selbst Taxi- oder Busfahrer ihre Erlaubnis zur Beförderung behalten, wenn sie regelmäßig nachweisen, dass ihr Blutzucker gut eingestellt ist.

Keine Sonderrechte im Job

Der Betriebsarzt kann auch der passende Ansprechpartner sein, um zu besprechen, wie der Arbeitsalltag den besonderen Bedürfnissen entsprechend gestaltet werden kann. Etwa ob es sinnvoll ist, sich bei einer Tätigkeit mit viel Bewegung mit speziellen Arbeitsschuhen gegen Wunden an den Füßen zu schützen. Sonderrechte für Diabetiker am Arbeitsplatz gibt es hingegen nicht. Weder um die Medikamente einzunehmen noch um sich auszuruhen. Allerdings kann es möglich sein, einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen. Wer ihn hat, kann vorzeitig in Ruhestand gehen, profitiert von einem höheren Kündigungsschutz und wird im öffentlichen Dienst bevorzugt eingestellt. Ebert rät dennoch auch mal ab. „Das muss man sich gut überlegen. Denn dadurch ist die Krankheit aktenkundig – und das kann zwischenmenschlich große Nachteile im Job mit sich bringen.“ ●

DER EXPERTE

Der Stuttgarter Rechtsanwalt Oliver Ebert leitet bei der Deutschen Diabetes-Gesellschaft den Ausschuss Soziales. Er vertritt Diabetes-Patienten bei arbeitsrechtlichen Fragen.

www.diabetes-und-recht.de

**„ICH HASSE DAS WORT DISZIPLIN.
DA LÄUFT DOCH JEDER WEG, DER
DAS HÖRT. ES GEHT EINFACH DARUM,
SICH ZU BEWEGEN.“**

Es war vor fünf Jahren und es war ein Schuss vor den Bug: Nach einer Routineuntersuchung war der Wiener IT-Manager mit 44 Jahren plötzlich Typ-2-Diabetiker. „Bei einem Nüchternblutzucker von 302 mg/dl fiel meinem damaligen Arzt nichts anderes ein, als mir gleich die Insulinpumpe und die Unheilbarkeit meines Zustands in Aussicht zu stellen“, erinnert sich Berndt. Ob aus Ärger über den Mediziner oder weil es Berndts Natur ist: Schon am nächsten Tag wühlte sich der IT-Unternehmer durch medizinische Lektüre. Zum ersten Mal setzte er sich mit der Krankheit und medizinischer Fachliteratur auseinander. Immer sein Ziel vor Augen: „Mir wurde klar, dass ich meine Krankheit nicht nur besiegen wollte, sondern konnte.“

Spaß am Aktivsein

Denn wenn der Körper gegen das Zuckersenkermittel Insulin immer unempfindlicher geworden ist, dann ist das keine Einbahnstraße. Berndt begab sich auf die Suche nach überflüssigen Kohlenhydraten in seinem Essen – und stürzte sich in die Bewegung. „Es war gerade Sommer und so schnappte ich mir meine Frau für ein paar Radausflüge“, sagt Berndt. „An der frischen Luft, in der Natur, das war einfach wundervoll.“ Wenn er mal keine Lust hatte, ließ er das Rad stehen und ging laufen oder schwimmen. „Immer gerade so viel, dass es mir Spaß machte“, sagt er. „Ich hasse das Wort Disziplin. Da läuft doch jeder weg, der das hört. Es geht einfach darum, sich zu bewegen – weil das nicht nur gesund, sondern richtig glücklich macht. Und wenn man nur jede Stunde vom Schreibtisch aufsteht und ein bisschen herumläuft.“



BEWEGUNG STATT PILLE

Warum Markus Berndt heute sogar glücklich über seine Diabetes-Diagnose ist.



ZUR PERSON

Der Österreicher hat inzwischen mehrere Bücher über sein Leben mit Diabetes geschrieben – davon sollen auch andere Betroffene profitieren.

Mehr dazu:
www.diabetesade.com

Genauere Kontrolle

Gerade am Anfang sind mit kleinen Änderungen große Erfolge möglich, sagt Berndt heute. Er selbst hat ganz ohne Medikamente wieder gesunde Blutwerte, unter anderem dank der täglichen Sporteinheit. Berndt arbeitet inzwischen selbst als Diabetes-Coach, hat unter anderem ein schnelles Zwischendurch-Functional-Training für den Weg ins Büro entwickelt. Sein Tipp für den Weg in ein neues Leben? „Von Anfang an sechs Mal, vor und nach den Mahlzeiten, Blutzucker messen. Dann sieht man gleich, was der Spaziergang – oder im negativen Sinne das Marmeladenbrötchen – bewirkt haben. Die Zahlen nach dem kleinen Pikser sind der beste Motivator“, sagt er. ●

WIEDER KLARKOMMEN

Blutzuckermessen, Medikamente richtig dosieren, immer für genug Bewegung sorgen und die ständige Angst, dass der Stoffwechsel plötzlich entgleisen könnte. Die Diagnose Diabetes kann Nerven kosten. Die Coping-Methode hilft dabei, sie zu schonen.

Jeder Kranke macht automatisch Coping“, sagt Therapeut Dr. Rainer Paust. Denn das Mode-Schlagwort aus der Psychologie heißt nichts weiter als „bewältigen“. „Er lernt, mit der Diagnose im Alltag umzugehen.“ Aber manchmal kommen Patienten dabei allein nicht mehr weiter, dann können sie Hilfe von Paust und seinen Kollegen in Anspruch nehmen.

Frust loswerden

Bei Diabetikern kommt nach Pausts Erfahrung ein paar Wochen nach der Lernphase, in der sie Schulungen besuchen und erfahren, wie sie ihren Blutzucker in der Waage halten können, sehr oft der Frust. Die einen sind Perfektionisten und können ihre eigenen hohen Ansprüche nicht erfüllen. Die anderen sind Verdränger, sind in ihren

alten Gewohnheiten gefangen. „Dabei ist es egal, ob sie zu viel oder gar kein Insulin haben“, sagt Paust. „Jeden Diabetiker trifft irgendwann die Erkenntnis, dass er im Alltag nicht immer macht, was er soll.“ „Drei mal drei“ heißt Pausts Coping-Konzept: Drei Stunden an drei Tagen treffen



DER EXPERTE

Dr. Rainer Paust leitet am Essener Elisabeth-Krankenhaus das Institut für Psychosoziale Medizin. Er gehört zu den Pionieren der Psychodiabetologie und kümmert sich um die seelischen Aspekte der Zuckerkrankheit.

ÄNDERUNG BEI PROMED

Die IKK classic setzt sich dafür ein, dass Versicherte, die an einer chronischen Erkrankung leiden, optimale Behandlungsmöglichkeiten haben. Hierzu gehört auch das Angebot IKK Promed. Das sogenannte Disease-Management-Programm (kurz DMP) optimiert die Versorgung, bietet konkrete Unterstützung, z. B. im Rahmen von Schulungen, und stellt so den Patienten in den Mittelpunkt der Behandlung. Die bisher für die Teilnahme zusätzlich gezahlte Prämie ist mit dem 17. Satzungsantrag entfallen und wurde letztmalig im Jahr 2016 ausgezahlt. Die hierdurch freiwerdenden Mittel bieten den Raum, das Angebot weiter auszubauen und durch individuelle Unterstützungsangebote zu ergänzen.

sich unter seiner Anleitung Diabetiker, die ihren Frust loswerden wollen. Sie lernen dort, nicht zu perfektionistisch zu sein – und sich gegen den inneren Schweinehund und die eigenen schädlichen Gewohnheiten zu wehren. „Oft hilft es schon, über andere schwierige Situationen zu sprechen, die ein Mensch gemeistert hat. Das schafft Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten.“ Und lässt den festen Griff der Gewohnheit lockerer werden. Paust betont, dass die Teilnehmer die wichtigsten Impulse von den anderen Betroffenen erhalten. An den ersten Tagen erzählen sich die Patienten gegenseitig von dem, was sie stört. Am dritten Tag machen die anderen Lösungsvorschläge. „So geht jeder mit einem ganzen Strauß an Strategien nach Hause. Und mit der beruhigenden Gewissheit, dass die anderen auch nicht immer alles schaffen.“ ●

Das regelmäßige Messen des Blutzuckerwertes kann Diabetiker seelisch belasten.



„JEDEN DIABETIKER TRIFFT IRGENDWANN DIE ERKENNTNIS, DASS ER IM ALLTAG NICHT IMMER MACHT, WAS ER SOLL.“

VOLLER EINSATZ FÜR DIE FÜSSE

Die meisten Menschen denken kaum an ihre Füße, schließlich sind die den ganzen Tag in Schuhen versteckt. Bei Diabetikern ist das anders: Schenken sie ihren Füßen nicht regelmäßig die nötige Aufmerksamkeit, können diese schnell große Sorgen bereiten.

Warum sollen Diabetiker besonders auf ihre Füße achten? Das Problem sind die kleinen Blutgefäße und die feinen Nerven, die die Fußhaut versorgen. Sie werden leicht durch einen zu hohen Glucosespiegel geschädigt. Das fühlt sich so an, als würde man auf Watte gehen. Manchmal verfärbt sich die Haut bläulich.

Auch wenn die Hornhaut oder die Zehennägel besonders dick wachsen, ist das ein Zeichen, dass die Nerven bereits geschädigt sind und die Durchblutung eingeschränkt ist. Jetzt kann nur eine tägliche Fußpflege verhindern, dass aus kleinen Wunden große Geschwüre werden. Dazu müssen Diabetiker dafür sorgen, dass ihre Haut an den Füßen geschmeidig bleibt.

Ein tägliches Fußbad mit einer milden Waschlotion – rückfettend und harnstoffhaltig – hilft dabei. Der Bund Deutscher Internisten rät zu einer lauwarmen Badetemperatur, etwa 37 Grad, bei einer nur kurzen Badezeit: Bereits drei Minuten reichen aus. Danach wird die Hautbarriere zerstört und Krankheitskeime können eindringen. Wenn das Blut nicht mehr gut fließt, werden sie schlechter abgewehrt.

Vorsicht selbst beim Trocknen

Auch das Abtrocknen ist für Betroffene eine Kunst für sich, denn es gilt, kleinste Verletzungen zu vermeiden. Nicht rubbeln, sondern tupfen, und nicht die Zehenzwischenräume vergessen. Hier nistet sich sonst Fußpilz ein. Der mag übrigens auch Socken aus Synthetik. Baumwolle ist deswegen der Stoff der Wahl. Verletzungen werden vermieden, indem die Nägel nur gefeilt und dicke Hornhautstellen mit Bimsstein abgerieben werden. Eine Fettcreme mit Harnstoff hält verdickte Hautbereiche geschmeidig und vermeidet so Risse. ●

DAS SITZT GUT

Diabetiker-Füße sind sehr empfindlich. Ärzte berichten, dass die meisten Verletzungen an der Fußhaut von Schuhen herrühren, die ein bisschen zu eng oder zu locker saßen. Dasselbe gilt für die Strümpfe: Innenliegende Nähte und enge Gummibündchen sind tabu.

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

rund um die Uhr über unsere kostenlose Servicehotline

0800 455 1111

www.ikk-classic.de/promed
promed@ikk-classic.de

IKK Med: Rat von Experten

täglich von 6 bis 22 Uhr

0800 455 1000

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

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



www.ikk-classic.de