



[www.diabetes-journal.de](http://www.diabetes-journal.de)

G 2429

# Neue Insuline

## Länger und schneller wirksam

ab Seite 20

### Insulintherapie

Richtig spritzen – besser leben

### Gewichtszunahme

Welche Rolle spielt Insulin?



### Quiche-Rezepte

Lecker Pikantes aus dem Ofen

## Kaffee-Genuss

Warum er Ihnen so guttut



# Für jeden Insulinpatienten das passende **CONTOUR® NEXT** Messsystem von Bayer

Einfach. Sicher. Individuell.

**Neu**  
von Bayer



**CONTOUR® XT**  
ist vertraut und sicher.



**CONTOUR® NEXT**  
erklärt sich selbst.



**CONTOUR® NEXT USB**  
bietet einfach mehr.

Alle **CONTOUR® NEXT** Messgeräte  
verwenden **CONTOUR® NEXT** Sensoren.

**OHNE** ✓  
**CODIEREN**



Fragen zu **CONTOUR® NEXT** Messsystemen:

Bayer Diabetes Service

Telefon: 0800 / 50 88 822 (kostenfrei)

[www.diabetes.bayer.de](http://www.diabetes.bayer.de)



**Contour**  
**next**



## Gut oder schlecht?

■ Des Öfteren stellt man sich die Frage, ob eine Sache gut oder schlecht ist. Noch öfter wird man von anderen vor die Frage gestellt, ob das, was man tut, wirklich gut oder doch eher ungünstig ist? Das geht schon bei kleinen Dingen im Leben los: „Iss nicht so viel Süßes!“ „Trink weniger Alkohol!“ „Sei vorsichtig mit Kaffee, denn der treibt den Blutdruck nach oben!“ So hören sie sich an, die gutgemeinten Ratschläge, die wir doch gar nicht hören wollen.

Zumindest beim Kaffeetrinken können wir in dieser Ausgabe des *Diabetes-Journals* Entwarnung geben: Kaffee scheint viele günstige Eigenschaften zu haben, so dass Kaffeetrinken weiterhin Genuss ohne Reue bleibt.

**Ab Seite 38.**



Foto: amenic181 - Fotolia.com

■ Letzten Endes muss jeder selbst für sich entscheiden, ob etwas gut oder schlecht ist. Das geht schon bei Kindern los und setzt sich bis ins höhere Lebensalter fort. Anderen gute Ratschläge zu geben,

ist meist viel einfacher, als eine Entscheidung für sich selbst zu treffen. Doch wie trifft man gute Entscheidungen?

Zum einen braucht es etwas mehr Achtsamkeit für sein eigenes Leben, damit man überhaupt erkennt, wo eine Entscheidung gefragt ist. Man muss sich einfach die Ruhe gönnen, auch einmal über seine Gewohnheiten nachzudenken, um zu erkennen, dass eine Veränderung Vorteile bringen könnte. Und steht wirklich eine Entscheidung an, so sollte man sich etwas Zeit dafür nehmen und die Fragen beantworten: „Was will ich ändern?“ „Wann will ich es ändern?“ „Wie will ich es ändern?“ Letztlich ist Nachhaltigkeit gefragt: „Wie schaffe ich es, eine einmal getroffene Entscheidung auch langfristig umzusetzen?“



Foto: anyaberkut - Fotolia.com

■ Was den Diabetes anbelangt, so halten wir Sie stets auf dem Laufenden und bieten Ihnen auf unterhaltsame Art objektive Informationen, damit Sie zu gegebener Zeit, auch diabetologisch gesehen, entscheiden können, was gut oder was schlecht ist. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start in das neue Jahr 2014 – und treffen Sie die richtigen Entscheidungen!

Herzlichst Ihr

Prof. Dr. med. Thomas Haak  
Chefredakteur



Foto: fotomek - Fotolia.com

# Inhalt



Foto: Schuppelius

## Die Insulintherapie

Erfahren Sie, woran derzeit geforscht wird, wie man durch das richtige Spritzen bessere Werte erreicht und ob der Beginn der Insulintherapie sich wirklich negativ auf das Körpergewicht auswirken kann.

Seite **20**

Titelthemen sind mit rotem Pfeil gekennzeichnet

### Panorama

Nährwertangaben ohne große Wirkung	6
www.dedoc.de: Neue Online-Community	7
Viele Diabetiker hören schlecht	8

### Aktuell

„diabetestour“ und „DDT“: Gut zu Fuß mit Diabetes – bitte ohne diabetischen Fuß!	10
Expertentagung in Berlin: Dem Diabetes fehlt die Dramatik	12
Aktuelles von diabetesDE	14

### Fitness / Wellness

Fit mit... Magdalena Neuner und Christoph Metzelder	18
---	----

### Titelthema

<b>Insulintherapie</b>	<b>20</b>
▶ Neuentwicklungen in der Insulintherapie: Auf dem Weg zum perfekten Insulin	21
▶ Richtig spritzen – und dadurch besser leben!	26
▶ Immer wieder diskutiert: Insulin – kein Dickmacher!	29

### Medizin

Blaulicht: Notfall Herzinfarkt – Aufrecht das Herz entlasten	34
Sprechstunde	36
▶ Diabetes-Kurs: Auch für Diabetiker – Kaffee ist gut für Sie!	38

Foto: Chris Dahm



### Fitnessstipps von Profis

Magdalena Neuner und Christoph Metzelder gehören zu Deutschlands Sportelite. Sie erklären uns, wie sie sich fit halten und worauf es beim Sport ankommt.

Seite **18**

Foto: fotolia



### Notfall Herzinfarkt

In der Serie „Blau-licht“ geht es dieses Mal um die Maßnahmen, die bei einem Herzinfarkt zu ergreifen sind.

Seite **34**

Foto: fotolia



### Wie (un)gesund ist Kaffee?

Um kaum ein anderes Getränk ranken sich so viele Mythen wie um das Lieblingsgetränk der Deutschen. Noch immer warnen einige Medien und Ärzte vor zu viel Kaffee-Genuss – zu unrecht, wie es scheint...

Seite **38**

Foto: Bernhard Kolsch



### Quiche & Tartes

Sie sind lecker, vielseitig und einfach herzustellen – wir stellen Ihnen die herzhaften Köstlichkeiten in Kuchenform vor. Seite **68**

## Gesundheitspolitik

Neuregelung zur Nutzenbewertung: Politik beendet Bestandsmarktaufruf **42**

## Soziales

Rechteck **46**

## Verbände

**Deutscher Diabetiker Bund** **50**

Neues aus dem Bundesvorstand **52**

Aus den Landesverbänden **56**

## Info-Box

Ausprobiert: Contour Next – In 14 Sprachen den Blutzucker messen **64**

Meldungen / Lebensmittel-Check **66**

## Essen & Trinken

warm & saftig & vielseitig Quiches & Tartes **68**

Rezepte **72**

## Rubriken

Blickwinkel **16**

Denkmal – das Rätsel **65**

Zum guten Schluss **76**

Vorschau / Impressum **77**

## Aufklärung zum Weltdiabetestag

Anlässlich des Weltdiabetestages haben das Unternehmen *Lilly Diabetes*, die *Hochtaunus-Kliniken*

*Bad Homburg* und die Diabetesschwerpunktpraxis Dr. Zerth einen Informationstag organisiert – mehrere Hundert Besucher kamen in die Räumlichkeiten von *Lilly* in Bad Homburg, um sich über Diabetes, seine potentiellen Folgen und Therapie- und Präventions-

möglichkeiten zu informieren. Informationsstände und Expertenvorträge boten dazu Gelegenheit. Zudem konnten die Besucher z. B. eine Blutzuckermessung oder einen Ultraschall von Halsgefäßen und Schilddrüse durchführen lassen sowie in Kontakt zu Selbsthilfegruppen treten. „Aufklärung ist das A und O, und der Weltdiabetestag ist dafür natürlich ein gutes Forum. Diabetes wird oftmals erst etliche Jahre nach dem Ausbruch erkannt. Die Erkrankung verursacht anfangs meist keine Symptome, bringt im weiteren Verlauf aber durch Schäden an Nerven, Augen, Nieren, Herz und Gefäßen oftmals großes Leid über die Betroffenen. Durch sorgfältige Früherkennung und konsequente Behandlung können diese Komplikationen verhindert werden“, resümierte Prof. Dr. Andreas Hamann, Chefarzt an den Hochtaunus-Kliniken.



Die Besucher ließen sich in Bad Homburg u. a. an Informationsständen beraten.

## Zahnimplantate bei Diabetes Gute Werte sind Voraussetzung

Die *Deutsche Gesellschaft für Implantologie im Zahn-, Mund- und Kieferbereich e. V.* hat auf ihrer 27. Jahrestagung Ende letzten Jahres auch Vertreter anderer medizinischer Disziplinen eingeladen, um ihre Sicht auf die Implantologie zu präsentieren. Denn dieser Bereich habe zahlreiche Berührungspunkte mit anderen medizinischen Fächern, etwa auch mit der Diabetologie, heißt es in einer Mitteilung der Gesellschaft. So könne die Stoffwechselerkrankung den Erfolg einer implantologischen Therapie durchaus beeinflussen. „Ist ein Diabetespatient aber gut eingestellt, ist die Versorgung mit Implantaten unproblematisch“, sagte der Tagungspräsident Prof. Frank Schwarz aus Düsseldorf.

## Muster für CGM-Beantragung

Die *Arbeitsgemeinschaft diabetologische Technologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft* hat in Zusammenarbeit mit weiteren Experten einen standardisierten Antrag entwickelt, der die derzeitige Beantragung eines Systems zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) vereinfachen soll. Für eine erfolgreiche Beantragung ist eine detaillierte Dokumentation der bisherigen Bemühungen um eine gute Stoffwechselkontrolle sehr wichtig. Denn die Krankenkassen übernehmen die Kosten für CGM-Geräte und -Sensoren derzeit nur in Einzelfällen und die Kriterien dazu sind sehr streng. Der Antrag ist online abrufbar unter [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns/arbeitsgemeinschaften/ag-diabetologische-technologie.html](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/ueber-uns/arbeitsgemeinschaften/ag-diabetologische-technologie.html)

## Nährwert-Deklaration auf Verpackungen

### Angaben ohne große Wirkung

Die Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen oder bei großen Fastfood-Ketten haben weder einen positiven Einfluss auf die Ernährungsgewohnheiten noch auf die tägliche Kalorienaufnahme. Zu diesem Schluss kommen Forscher der *NYU School of Medicine* nach der Auswertung mehrerer von ihnen durchgeführter Befragungen, wie die Agentur *presstext* berichtet. Die US-Wissenschaftler führen dies in erster Linie darauf zurück, dass die Etiketten nicht richtig interpretiert und daher oft auch nicht berücksichtigt werden. Dies deckt sich auch mit europäischen Erkenntnissen: „Laut einer von der EU mitfinanzierten Studie

ist der Hauptgrund für die Entscheidung, ein bestimmtes Produkt zu kaufen, durchweg dessen Geschmack und nicht so sehr,

ob es nahrhaft und gesund ist“, erklärte die Ernährungswissenschaftlerin Eva Unterberger gegenüber *presstext*. Diese Befragung habe auch gezeigt, dass nur wenige Konsumenten nach Nährwertangaben – z. B. Kalorien – auf der Verpackung suchen. Bei der richtigen Beurteilung des gesundheitlichen Wertes eines Produktes spielten vor allem Ernährungswissen,

Alter, sozialer Status und das Interesse an gesunder Ernährung eine wichtige Rolle, so Unterberger. Deshalb sei eine verbesserte Ernährungsbildung nötig.

Nährwertangaben pro 100 g	
Brennwert	1848 kJ
Eiweiß	441 kcal
Kohlenhydrate	5,9 g
davon Zucker	58,2 g
Fett	29,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	19,7 g
Ballaststoffe	16,2 g
Natrium	4,5 g

Foto: forcella

Bringt nichts? US-Forscher bezweifeln, dass die Nährwertangaben auf Verpackungen Beachtung finden.

## Viele Diabetiker hören schlecht

Bei Typ-2-Diabetikern tritt eine leichte Schwerhörigkeit etwa doppelt so häufig auf wie bei Nichtdiabetikern. Das zeigt eine Auswertung mehrerer Studien, die kanadische Hals-Nasen-Ohren-Ärzte vorgenommen haben, meldet die *Ärzte-Zeitung*. Als Kennzeichen für Schwerhörigkeit galt dabei eine Reintonchwelle von mindestens 25 dB bei ausgewählten Frequenzen am schlechter hörenden Ohr. Eine Schwerhörigkeit lag nach die-



In einer Metaanalyse aus 18 Studien zeigte sich, dass Menschen mit Typ-2-Diabetes knapp doppelt so häufig schlechter hören als Menschen ohne diese Stoffwechselstörung.

ser Definition bei 44 bis 70 Prozent der Diabetiker vor, aber nur bei 20 bis 49 Prozent der Kontrollpersonen aus denselben Altersgruppen. Demnach trat eine Minderung der Hörleistung in den Studien bei Diabetikern knapp doppelt so häufig auf als bei Menschen ohne Diabetes. Die Diabetesdauer spielt dabei eine wichtige Rolle. Als Ursache für das erhöhte Risiko der Schwerhörigkeit vermuten die Studienautoren Nervenschäden durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte. Da die Hörschwelle jedoch bei den meisten der Untersuchungsteilnehmer deutlich unter 30 dB lag, gehen sie davon aus, dass die Lebensqualität dadurch meist kaum beeinträchtigt ist. Zusätzliche Risikofaktoren könnten aber das Auftreten einer ernsten Schwerhörigkeit beschleunigen.

## Deutsche Hochdruckliga mahnt: Möglichst oft selbst kochen!

Die Deutschen nehmen im Schnitt 10 g Salz pro Tag zu sich – einen Teelöffel zu viel, warnte die Deutsche Hochdruckliga (DHL) anlässlich ihres Kongresses im Dezember. Empfohlen werden höchstens 5 bis 6 g pro Tag. Vor allem ältere Bluthochdruckpatienten und solche mit Begleiterkrankungen wie Diabetes, Übergewicht oder einem Nierenleiden profitieren von einer Salzreduktion. Den Streuer öfter einmal stehenzulassen, reiche nicht aus, da der Salzgehalt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln und in Mahlzeiten in Restaurants oft schon die empfohlene Tagesmenge übersteige. Die DHL empfiehlt deshalb, möglichst oft mit frischen Zutaten und wenig Salz selbst zu kochen.

## DDG kritisiert G-BA

Die Diabetes-Therapie ist aufwändig und teuer. Deshalb bewertet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) den Nutzen neu zugelassener Arzneimittel zu einem frühen Zeitpunkt. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) sieht den aktuellen Prozess der Frühbewertung jedoch kritisch. In einer Pressemitteilung fordert sie, mehr Expertise der Fachgesellschaften einzubringen, damit langfristig chronisch Kranken keine innovativen Therapie-Optionen vorenthalten werden. Zudem müsse ein Medikament erst eine gewisse Zeit im Einsatz sein, bevor man seinen Wert definitiv beurteilen kann. Die derzeitige frühe Nutzenbewertung verhindere aber, Erfahrungen mit Arzneien in Bezug auf ihre Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit zu sammeln.

## Organspendezahl nach Manipulationsskandal:

## Stabilisierung auf niedrigem Niveau

Nach dem massiven Einbruch der Zahl von Organspenden im zweiten Halbjahr 2012 zeichnete sich bis zum Oktober des vergangenen Jahres wieder eine stabilere Entwicklung ab, auch wenn die Ergebnisse der einzelnen Quartale auf einem weitaus niedrigeren Niveau liegen als in den Jahren zuvor. Dies teilte die *Deutsche Stiftung Organtransplantation (DSO)* bei ihrem 9. Jahreskongress in Berlin mit. Von Januar bis Oktober 2013 konnten bundesweit 754 Organspenden realisiert werden, im Jahr 2012 waren es in diesem Zeitraum noch 892. Dies entspricht einem Rückgang von 15,5 Prozent. Die Zahl der gespendeten Organe sank in den ersten zehn Monaten weni-

ger stark (minus 11,8 Prozent): von 3001 in 2012 auf 2647 in 2013. Die bekanntgewordenen Manipulationen an Daten von Wartelistenpatienten haben das gesamte System der Organspende und Transplantation beschädigt und zu einem erheblichen Vertrauensverlust geführt – obwohl die Organspende in ihrer Wertigkeit unberührt geblieben ist. Nach wie vor kann jedes Spenderorgan das Leben eines schwerkranken Patienten retten. Bereits kurz nach Bekanntwerden der Manipulationen wurden umfassende Maßnahmen ergriffen, die für Aufklärung und mehr Kontrollen sorgen. Ebenso wurde die Einführung einer strikten Qualitätssicherung auf den Weg gebracht.



Nach dem Manipulationsskandal ging die Zahl der Organspenden drastisch zurück.

Foto: fotolia

## IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag: Verlag Kirchheim + Co GmbH,  
Kaiserstr. 41, 55116 Mainz, Tel. (0 61 31) 9 60 70-0, Fax (0 61 31) 9 60 70 70,  
E-Mail: info@kirchheim-verlag.de, Internet: www.kirchheim-verlag.de

### Chefredakteure:

Prof. Dr. med. T. Haak, Diabetes Zentrum Mergentheim,  
Theodor-Klotzbücher-Str. 12, 97980 Bad Mergentheim,  
E-Mail: haak@kirchheim-verlag.de

Günter Nuber, Kaiserstr. 41, 55116 Mainz, Tel. (0 61 31) 9 60 70 30,  
E-Mail: nuber@kirchheim-verlag.de, www.diabetes-journal.de

### DDB-Vertreter in der Chefredaktion:

Dieter Möhler, DDB-Bundesvorsitzender

### Redaktion:

Dr. med. M. Behrens, Minden – Prof. Dr. med. T. Danne, Hannover – O. Ebert,  
Stuttgart – N. Finkenauer-Ganz, Mainz – M. Heinz, Mainz – G. Hess, Mainz  
– Dr. med. K. Kraatz, Mainz – M. Krüger, Apotheker, Krefeld – Dipl.-Psych.  
PD Dr. B. Kulzer, Bad Mergentheim – Prof. Dr. med. Hellmut Mehnert, Mün-  
chen – K. Metternich, Kerpen – Dr. med. K. Milek, Dr. rer. med. S. Milek, beide  
Hohenmölsen – A. Monecke, Berlin – Prof. Dr. med. R. Petzoldt, Bad Oeynhaus-  
en – Dr. med. G.-W. Schmeisl, Bad Kissingen – Prof. Dr. med. M. Weber, Mainz  
– Prof. Dr. med. B. Willms, Bad Lauterberg/Harz – Prof. Dr. med. R. Zick, Lingen

Geschäftsführer: Stephan Kröck

Anzeigenleitung: Björn Lindenau

Anzeigendisposition: Michael Pradel, Tel. (0 61 31) 9 60 70 20

Anzeigenpreise: Preisliste Nr. 61 vom 1.1.2014.

Layout: Hayo Eisentraut

Erscheinungsweise: monatlich

Abonnenten-Service: InTime Media Services GmbH,  
Leser-Service Kirchheim-Verlag,  
Steffi Krawiec, Postfach 1363, 82034 Deisenhofen,  
Tel. 0 89/8 58 53-801, Fax 089/8 58 53-888

Leser-Service: Steffie Wolf, Tel. 0 61 31/9 60 70-62

Buch-Service: Ursula Zehnter, Tel. 0 61 31/9 60 70 28

Diabetes-Journal gibt es auch auf CD als Daisy/MP3-Hörzeitschrift  
für Blinde und Sehbehinderte: Westdeutsche Blindenbücherei,  
Harkortstr. 9, 48163 Münster, Tel. 02 51/71 99 01.

Bestellung: über jede Buchhandlung oder InTime Services, zum derzeit gültigen  
Jahres-Abonnementspreis von 41,40 € (pro Heft 3,45 €) innerhalb Deutsch-  
lands. Die Kündigung des Abonnements ist jederzeit möglich. Einzelver-  
kaufspreis aktuell 3,90 €, erhältlich im Flughafen- und Bahnhofsbuchhandel.  
Versand weltweit möglich, Konditionen erhältlich beim Leserservice. Für die  
Mitglieder der DDB-Landesverbände Baden-Württemberg, Bayern, Hamburg,  
Niedersachsen ist der Bezugspreis durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten. Die  
Mitglieder der restlichen DDB-Landesverbände, diabetesDE und von DDH-M  
können das Diabetes-Journal jeweils zu einem gesonderten Mitgliederbezugs-  
preis erhalten.

Druck: Konradin Druck, Kohlhammerstraße 1-15, 70771 Leinfelden-Echterdingen.

Alle Rechte bleiben dem Verlag nach Maßgabe der gesetzlichen Bestim-  
mungen vorbehalten. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernehmen  
Verlag und Redaktion keine Haftung. Gezeichnete Beiträge geben nicht  
unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Zeitschrift und alle in ihr  
enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit  
Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwil-  
ligung des Verlags strafbar. Wir weisen darauf hin, dass diätetische Lebens-  
mittel entsprechend ihres Nährstoff- und Kaloriengehaltes auf die ärztliche  
Diätverordnung angerechnet werden müssen.

Wirtschaftliche Beteiligungen im Sinne des § 9 Abs. 4 LMG:  
Ch. Schlüter, S. und M. Winter

Der Anzeigenteil der Zeitschrift Diabetes-Journal steht außerhalb der Verant-  
wortung der Redaktion. Anzeigen und Fremdbeilagen stellen allein die Mei-  
nung der dort erkennbaren Auftraggeber dar. © Kirchheim-Verlag, Mainz

Titelbild: yuriyzhuravov - Fotolia.com

ISSN 0341 – 8812

63. Jahrgang



# Diabetes Journal

AKTIV GESUND LEBEN

...und das lesen Sie im nächsten Heft:

**Bergluft, Sonne, Schnee, Kaminfeuer: Eine Woche  
mal schön in den Winterurlaub fahren – träumen  
Sie auch davon? Der Februar würde sich anbieten.  
Die Daheimgebliebenen lesen dann im Diabetes-  
Journal:**

**Zucker und Diabetes –  
verträgt sich das? Im Dia-  
betes-Kurs von Dr. med.  
Gerhard-W. Schmeisl  
wird die immerwährende  
Diabetesfrage aktuell be-  
antwortet.**



Foto: photocase



Foto: fotolia

Wie wirkt sich der  
Diabetes aus auf  
die Persönlichkeits-  
entwicklung von  
**Kindern und Ju-  
gendlichen?** Dazu  
berichten wir über  
neueste Therapie-  
Entwicklungen.

Was genau ist die  
„**Vegane Küche**“?  
Unsere Autorin Kirs-  
ten Metternich hat die  
Informationen – und  
passende Rezepte.



Foto: fotolia

**Die Februar-Ausgabe erscheint Ende Januar.**