

Februar 2023

Gut leben mit DIABETES



Rätseln und gewinnen
Ayurveda-Auszeit in Österreich



Praxis Dr. Frost
Kälteanwendungen
lindern Schmerzen und
stärken die Abwehr



Köstlicher Orient
Marokkos Küche überzeugt
mit aromatischen Gewürzen
und reichlich Gemüse

Neuer Durchblick
Innovative Therapien
helfen bei diabetischen
Augenerkrankungen

Ein guter ABEND!

Wenig Aufwand, viel Genuss: So lassen
Menschen mit Diabetes den Tag gesund
und blutzuckerfreundlich ausklingen

ZWEI IN EINEM: Mit den neuen Antidiabetika purzeln auch die Pfunde

28

Köstlich: Nach einem langen Tag macht dieser Tandoori-Pot abends wohlig satt



18

Kraftvoll: Neue Antidiabetika senken den Blutzuckerspiegel und helfen gleichzeitig beim Abnehmen



22

Lichtblick: Neue Therapie-Ansätze bei AMD könnten auch Menschen mit diabetischer Retinopathie helfen



12

Erfrischend: Wasseranwendungen regen den Stoffwechsel an und stärken die Abwehr



Titelfotos: Stockfood/Aré Media - iStockphoto, Shutterstock; Fotos: Hubertus Schüller, iStockphoto, Jonas Ratemann

- 6 **Neues und Nützliches**
Warum Yoga nach dem Sport das Herz gesund hält, Stress Diabetes begünstigt und kurze Anstrengungen das Leben verlängern
- 10 **Jetzt ...**
... richtig vorsorgen. Pünktlich zum Weltkrebstag am 4. Februar zeigen wir Ihnen, wie Sie die Erkrankung effektiv verhindern können

Gesund leben mit Diabetes

- 12 **Der coole Kick**
Wie starke Kältereize Infekte abwehren, Schmerzen lindern und den Blutzucker senken können
- 16 **„Offenheit befreit mich“**
Nach schlechten Erfahrungen versteckte Fiorella ihren Diabetes. Heute setzt sie auf maximale Offenheit
- 18 **Kommt jetzt die Pille zum Abnehmen?**
Neue Wirkstoffe schüren Hoffnung, Adipositas bald zu besiegen
- 22 **Lichtblicke für die Augen**
Innovative Therapien geben bei der altersabhängigen Makuladegeneration einen Teil der Sehkraft zurück
- 26 **Wie hilft eigentlich ein ...?**
Folge 2: Diabetologe. Ein Facharzt berichtet aus dem Praxisalltag

36

Tausendundein Genuss: Marokkos Küche bietet viel Gesundes für Menschen mit Diabetes



Illustration: Oleksiy Alkonov; Fotos: Shutterstock, iStockphoto



Besser essen mit Genuss

- 28 **Köstlicher Feierabend**
Wenige Zutaten, viel Genuss: fünf Rezepte für die gesunde Feierabendküche
- 34 **Genussvoll zur Ruhe kommen**
Ökotrophologin Dr. Astrid Tombek erklärt, wie ein gutes Abendessen für Menschen mit Diabetes aussieht
- 36 **Kulinarische Reise**
Teil 12: Marokkos Gerichte punkten mit Gewürzen und Gemüse

Körper und Seele stärken

- 40 **Stress, lass nach**
Diabetes macht den Alltag zusätzlich herausfordernd. Mit diesen Tipps bleiben Sie gesund in Balance

Rubriken

- 3 **Editorial**
- 46 **Rätselspaß**
- 49 **Impressum**
- 50 **Vorschau**

40

Multitasking ade: Mit diesen Tipps hat Stress im Alltag keine Chance



Lichtblicke für die Augen

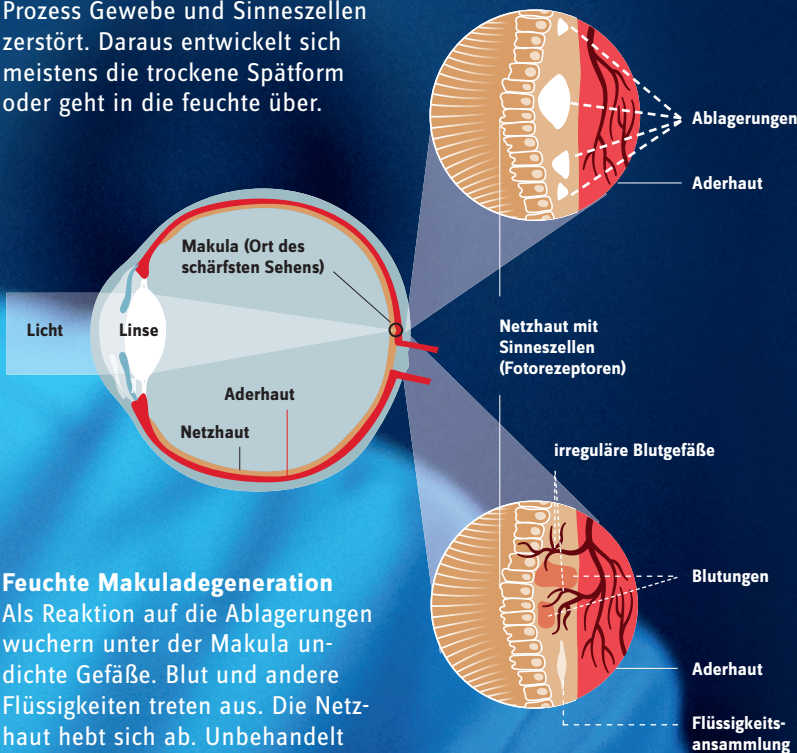
Die altersabhängige Makuladegeneration kann jeden treffen. Nun sind Therapien für die trockene Form in Sicht. **Von Behandlungsansätzen der feuchten Form profitieren auch Menschen mit diabetischer Retinopathie**

Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)

Aufgrund von Störungen im Stoffwechsel lagern sich unter der Netzhautmitte (Makula) Abbauprodukte ab. Im Verlauf der Krankheit entwickelt sich eine dieser beiden Formen:

Trockene Makuladegeneration
Nimmt die Anzahl der Ablagerungen zu, werden in einem schleichenden Prozess Gewebe und Sinneszellen zerstört. Daraus entwickelt sich meistens die trockene Spätform oder geht in die feuchte über.

Feuchte Makuladegeneration
Als Reaktion auf die Ablagerungen wuchern unter der Makula undichte Gefäße. Blut und andere Flüssigkeiten treten aus. Die Netzhaut hebt sich ab. Unbehandelt gehen die Sinneszellen zugrunde.



Der Chip ist nur zwei mal zwei Millimeter klein – auf einem karierten Papier würde er nicht einmal ein Viertel eines Kästchens ausfüllen. Was das elektronische Implantat im Auge leisten soll, ist hingegen riesig. „Es soll das Sehvermögen bei Patienten mit bereits irreversiblen Sehverlust der zentralen Netzhaut wiederherstellen“, sagt Prof. Dr. Frank Holz, Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Der neue Netzhautchip soll bis 2024 bei insgesamt 38 Studienteilnehmern mit trockener altersabhängiger Makuladegeneration (AMD) im fortgeschrittenen Stadium eingesetzt und erprobt werden.

Es ist nicht der einzige vielversprechende Ansatz. An der Bonner Augenklinik untersuchen Prof. Holz und sein Team gentherapeutische Methoden, neue Medikamente, Stammzelltherapien sowie Diagnosemöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz und machen damit zahlreichen AMD-Patienten Hoffnung: „Für die Behandlung der selteneren, aber aggressiveren feuchten Verlaufsform der Krankheit gelang der Therapiedurchbruch vor etwa 15 Jahren mit den sogenannten VEGF-Hemmern“, sagt der Experte für Makulaerkrankungen. „Für die trockene Spätform gibt es noch keine zugelassene Therapie, allerdings erstmals positive Studienresultate mit sogenannten Komplementinhibitoren.“

Etwa sieben Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer AMD. Jeder vierte über 70-Jährige hat eine frühe Form der

Untersuchung: Netzhautexperte
Prof. Dr. Frank Holz von der Universitäts-Augenklinik Bonn sitzt vor einer Spaltlampe, mit der die vorderen Augenabschnitte beurteilt werden

Köstlicher Feierabend

Mit diesen vegetarischen Rezepten zaubern Sie im Handumdrehen eine **vollwertige Mahlzeit, die wohlig sättigt und den Blutzucker in Balance hält**. So sparen Sie Zeit und Kalorien bei vollem Genuss

Gut leben mit DIABETES

Karamellisierter Fenchel mit Kicher- erbsen-Honig-Creme

Zutaten für 2 Portionen

2 Fenchelknollen, 7 EL Olivenöl, 1/2-1 TL Zucker, 200 g Kichererbsen (abgetropft), 80 g Tahin (Sesammus), 2 EL Honig, Saft aus einer Limette, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So wird's gemacht:

Etwas zartes Grün vom Fenchel zum Garnieren beiseitelegen. Fenchelknollen waschen, längs halbieren, den Strunk leicht keilförmig heraus-schneiden und den Fenchel in etwa 5 mm dicke Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelspalten darin 5–6 Minuten kräftig anbraten. Anschließend mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen, dabei gelegentlich wenden. In-

zwischen Kichererbsen, Tahin, Honig, restliches Olivenöl und Limettensaft zu einer feinen Creme mixen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kichererbsencreme auf zwei Teller geben und zu einem Spiegel verstreichen. Den Fenchel darauf anrichten und mit Fenchelgrün garnieren.

Pro Portion: 757 kcal / 41 g KH / 3,4 BE / 4,1 KE / 20 g E / 56 g F

Diabetiker- Tipp

Fenchel enthält viel Kalium, das vor Bluthochdruck schützt. Zudem übertrumpft sein Vitamin-C-Gehalt den von Orangen deutlich.



Aus dem Gleichgewicht: Wer auf Dauer alles gleichzeitig macht, gerät in Stress, der auch den Diabetes negativ beeinflusst

Entspannter durch den Alltag

Bewusste Auszeiten und mehr Achtsamkeit wappnen **in der dunklen Jahreszeit gegen Stress und Krisen**. Von einer besseren Balance profitieren Menschen mit Diabetes besonders

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, dazu „das bisschen Haushalt“ und ehrenamtliches Engagement – unsere Leistungsgesellschaft fordert uns einiges ab. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen überfordert fühlen und gestresst sind. Auf Personen, die an Diabetes erkrankt sind, trifft dies besonders zu, da sie durch das tägliche Diabetes-Management eine zusätzliche Verpflichtung haben.

Stress in Maßen wirkt positiv, zu viel Stress macht krank

Biologisch betrachtet ist Stress etwas sehr Positives. „In einem gesunden Maß spornt er zu Leistungen an und hilft uns, Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. Doch ein Zuviel an Stress macht auf Dauer krank“, weiß Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der Techniker Krankenkasse, die 2021 die Stressstudie „Entspann dich, Deutschland!“ herausgegeben hat. Für die repräsentative Umfrage wurden 1000 Menschen befragt.

„Das Stressempfinden hat in den vergangenen Jahren noch einmal deutlich zugelegt. Gut ein Viertel der Menschen in Deutschland fühlt sich häufig gestresst,

2013 war es noch jeder Fünfte“, fasst Dr. Baas zusammen. Frauen fühlen sich gestresster als Männer, aber bei Männern nimmt der Stress seit 2013 stärker zu.

Die Top-Drei-Stressverursacher der Deutschen ab 18 Jahren sind die Arbeit, hohe Ansprüche an sich selbst und Erkrankungen von nahestehenden Personen. Auch ständige Erreichbarkeit, individuelle Freizeitgestaltung und finanzielle Sorgen verursachen Stress.



Hohe Anforderungen von innen und außen führen zu Diabetes-Disstress«

Prof. Dr. Karin Lange, Leiterin der Forschungs- und Lehrereinheit Medizinische Psychologie an der Medizinischen Hochschule Hannover

Stress und Typ-2-Diabetes beeinflussen sich wechselseitig

Quer durch alle Beschwerden, von Erschöpfung über Rückenleiden bis hin zu Erkältungskrankheiten, geht es den häufig Gestressten gesundheitlich schlechter als den selten Gestressten. Mit zunehmendem Alter verstärkt sich der Zusammenhang zwischen Stress und schlechtem Gesundheitszustand.

Große Längsschnittstudien zeigen, dass Menschen, die langfristig bestimmten Stresskonstellationen ausgesetzt oder psychisch erkrankt waren, statistisch häufiger einen Typ-2-Diabetes entwickeln. Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe nennt zwei Ursa-