

November 2022

# Gut leben mit DIABETES



**Rätseln und gewinnen**  
Kurzurlaub in Südtirol



## Starke Abwehr

Tipps gegen Erkältung  
und Winterblues in  
der kalten Jahreszeit



## Fit in jedem Alter

Mit Sport zu beginnen  
lohnt sich immer und  
bringt Schwung ins Leben

.....

## Mentale Balance

Wie Psyche und Blutzucker  
ins Gleichgewicht kommen



# HEISS GELIEBT

Diese Eintöpfe wärmen von innen  
und machen **gesund satt**

**DER GROSSE ARZTCHECK:** So finden Sie den richtigen Mediziner





28

Wärme von innen: Eintöpfe sind nährstoffreich, kalorienarm und ideal für kalte Tage



36

Schlemmen wie Gott in Frankreich: Die französische Küche punktet mit viel Gemüse

16

Stark mit Diabetes: Profifußballerin Sandra Starke kickt in der Bundesliga – ihr Typ-1-Diabetes spielt mit





20

Keine reine Kopfsache: Diese Strategien helfen Menschen mit Diabetes, in ihre mentale Balance zu kommen

- 6

**Neues und Nützliches**  
Wann Sie auf Ibuprofen verzichten sollten, was der digitale Weltdiabetestag zu bieten hat und wie viel Vitamin C Ihr Körper braucht
- 10

**Jetzt ...**  
... dem Schmuddelwetter trotzen. Diese acht praktischen Tipps für den Alltag stärken das Immunsystem und hellen die Stimmung auf

Gesund leben mit Diabetes

- 12

**Gemeinsam zum Ziel**  
Zwei Experten erklären, wie Patienten mit Diabetes Qualität bei Medizinern erkennen und das Arztgespräch optimal nutzen
- 16

**„Wir spielen in einem Team“**  
Die Profifußballerin Sandra Starke erkrankte vor vier Jahren an Typ-1-Diabetes. Ihre Karriere nahm nach Therapiebeginn neue Fahrt auf
- 20

**Zutaten fürs Seelenwohl**  
Psyche und Blutzucker sind eng verknüpft. So gelingt die mentale Balance auch in schwierigen Zeiten
- 26

**Spickzettel**  
Folge 22: Alles Wissenswerte rund um Smartpens



12

Im Austausch: Gute Mediziner kommunizieren zugewandt und empathisch

Besser essen mit Genuss

- 28

**Heiß geliebte Eintöpfe**  
Warm und gut: Eintöpfe mit reichlich Flüssigkeit, kleinen Fleischportionen und viel gesundem Gemüse
- 34

**Löffelweise Wärme**  
Ökotrophologe Riks Finke erklärt, wie Menschen mit Diabetes Eintöpfe am besten genießen
- 36

**Kulinarische Weltreise**  
Teil 9: Frankreich. Gemüse- und Fischgerichte in vielen Variationen

Körper und Seele stärken

- 40

**Fit im Alter**  
Die 82-jährige Erika Rischko macht vor, wie Senioren wieder in Schwung kommen

Rubriken

- 3

**Editorial**
- 46

**Rätselspaß**
- 49

**Impressum**
- 50

**Vorschau**



10

Fröhliches Pfützenspringen: Rausgehen stärkt das Immunsystem – bei jedem Wetter!



40

In Topform: Erika Rischko und Professor Froböse zeigen, dass Fitness keine Frage des Alters ist





Idealbild: Eine Ärztin sollte angemessen Empathie zeigen und gemeinsam mit der Patientin Entscheidungen treffen

# Gemeinsam zum Ziel

Gute Mediziner zeichnen neben fachlicher Kompetenz auch kommunikative Fähigkeiten aus. Zwei Experten erklären, wie Patienten mit Diabetes Qualität erkennen und das Arztgespräch optimal nutzen

Illustration: Oleksiy Alkonov

Foto: PR

Es sei relativ leicht, Arzt zu werden, aber schwer, ein guter Arzt zu sein, schrieb der Medizinsoziologe Jürgen von Troschke 2001. Inzwischen belegen Studien, dass der Behandlungserfolg nicht nur von der fachlichen Kompetenz und der Erfahrung eines Mediziners abhängt. Auch dessen Fähigkeit, zu kommunizieren und den Patienten mit einzubinden, spielt eine entscheidende Rolle. Wie aber erkennen Patienten, dass sie in guten Händen sind? Was können sie selbst zu einer guten Arztwahl und dem Gelingen der Therapie beitragen? Corinna Schaefer, die stellvertretende Leiterin des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin, und Professor Dr. Kurt Fritzsche, der ehemalige Leiter der Sektion Liaisonpsychosomatik am Zentrum für Psychische Erkrankungen des Universitätsklinikums Freiburg, geben Antworten.

**Was zeichnet einen guten Arzt aus?**  
Corinna Schaefer: Abgesehen von der fachlichen Qualifikation hat hier jeder Patient seine individuellen Kriterien. Er muss herausfinden, was ihm persönlich wichtig ist. Manche bevorzugen es, wenn der Arzt oder die Ärztin deutliche Ansagen macht und ihnen die Entscheidung abnimmt. Andere wollen stark eingebunden werden oder allein entscheiden. Es ist wie in Beziehungen: Patient und Arzt passen zusammen – oder eben nicht. Jeder Einzelne will aber mit seinem Anliegen ernst genommen werden. Ein guter Arzt sagt nicht nur, was aus medizinischer Sicht zu tun ist. Er versucht auch, die Anliegen seiner Patienten zu verstehen und dafür eine Lösung zu finden.

**Wie findet man die ideale Arztpraxis?**  
Corinna Schaefer: Eine Praxis, die den Vorstellungen aller Patienten zu 100 Prozent entspricht, kann es nicht geben, dazu sind die individuellen Bedürfnisse zu unterschiedlich. Aber jeder Patient kann den Mediziner finden, bei dem er sich gut aufgehoben fühlt. Für ein gutes Arzt-Patienten-Verhältnis geht man vielleicht an anderen Stellen Kompromisse ein,



## Flunkern im Arztgespräch kann ernste Folgen haben

Corinna Schaefer, stellvertretende Leiterin des Ärztlichen Zentrums für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

etwa bei der Parkplatzsituation oder der Wartezeit auf einen Termin.

**Was zeichnet ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Arzt und Patient aus?**  
Professor Dr. Kurt Fritzsche: Im Idealfall ist der Arzt wie ein Partner, mit dem man ein Problem erörtert und die Behandlung bespricht. Entscheidungen treffen dann beide gemeinsam. Nur der Patient kann beurteilen, ob er die therapeutischen Empfehlungen im Alltag auch umsetzen kann. Für viele Behandelte zählt beim Arztbesuch nicht zuletzt die menschliche Begegnung. Sie erwarten, dass der Mediziner sie als ganzen Menschen sieht und seine Wahrnehmung nicht allein auf das erkrankte Organ richtet. Eine Patientin sagte zu einem meiner Kollegen: „Bei Ihnen vergesse ich immer, dass Sie Doktor sind.“ Das ist ein Kompliment.

### Checkliste: So erkennen Sie eine gute Arztpraxis

Kreuzen Sie an, wenn die Aussage zutrifft.  
Je mehr der für Sie wichtigen Fragen Sie mit Ja beantwortet haben, desto besser passen Ihr Arzt und sein Team zu Ihnen

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nimmt der Mediziner Sie mit Ihrem Problem ernst?                            | <input type="checkbox"/> Kooperiert der Arzt mit anderen (Fach-)Ärzten?  |
| <input type="checkbox"/> Werden Sie in der Praxis freundlich und respektvoll behandelt?              | <input type="checkbox"/> Erhalten Sie Zugang zu Ihren Patientenunterlagen?   |
| <input type="checkbox"/> Dürfen Sie ausreden, bekommen Sie genügend Zeit eingeräumt?                 | <input type="checkbox"/> Bekommen Sie Hinweise auf weiterführende, verlässliche Informationsquellen?                                       |
| <input type="checkbox"/> Spricht der Arzt für medizinische Laien verständlich?                       | <input type="checkbox"/> Ist die Praxis gut erreichbar, auch telefonisch? Wird bei Terminabstimmung Rücksicht auf Ihre Situation genommen? |
| <input type="checkbox"/> Werden Sie in Entscheidungen einbezogen?                                    | <input type="checkbox"/> Wahren die Praxismitarbeiter den Schutz Ihrer persönlichen Daten?   |
| <input type="checkbox"/> Akzeptiert der Arzt, wenn Sie im Zweifelsfall eine zweite Meinung einholen? | <input type="checkbox"/> Bilden sich Arzt und Praxisteam regelmäßig weiter?  |
| <input type="checkbox"/> Wirkt die Praxis hygienisch?  |  |

Quellen: Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)



# Heiß geliebte Eintöpfe

Deftig, wärmend und ideal für Menschen mit Diabetes: **Diese Eintöpfe enthalten reichlich Flüssigkeit, kleine Fleischportionen und viel gesundes Gemüse.** Lassen Sie es sich schmecken!



Foto: Studio R. Schmitz/StockFood

## Diabetiker-Tipp

Sellerie hat nur 15 Kalorien pro 100 g und punktet mit viel Kalzium und Eisen. Die enthaltenen ätherischen Öle aktivieren den Stoffwechsel.



## Gaisburger Marsch

### Zutaten für 4 Portionen

600 g Rindfleisch (z. B. Beinscheiben, Hohe Rippe), Salz, 10 Pfefferkörner, 3 Möhren, 300 g Sellerie, 1 Stange Lauch, 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) 50 g Butter, 2 mittelgroße Zwiebeln, 3 Stängel Petersilie, 400 g fertige Spätzle (Kühltheke)

### So wird's gemacht:

Das Fleisch in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Entstehenden Schaum mit der Schaumkelle abheben. Dann die Hitze

reduzieren und erneut abschäumen. Mit Salz abschmecken und die Pfefferkörner einlegen. Alles bei geringer Hitze ca. 2 Std. köcheln lassen. Möhren und Sellerie putzen, schälen und grob würfeln. Den Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Nach ca. 1,5 Std. Garzeit das Gemüse in die Brühe geben. Das Fleisch sollte zu diesem Zeitpunkt bereits schön weich sein. Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden und während der letzten 15 Min. mitgaren. In einem kleinen Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Im heißen Fett bei geringer Hitze ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und mit-samt den Stängeln grob hacken. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Spätzle zur Brühe hinzufügen und mitgaren. Noch-mals mit Salz abschmecken. Zum Schluss das Fleisch aus der Brühe nehmen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Kartoffeln und Spätzle auf Suppentellern oder -schalen anrichten und mit Brühe übergießen. Mit gedünsteten Zwiebeln und Petersilie garniert servieren.

**Pro Portion:** 600 kcal / 49 g KH / 4,1 BE / 4,9 KE / 41 g E / 26 g F



Fitness-Star Erika Rischko, 82, im Seitstütz mit Ingo Froböse

**Dynamisches Duo**  
Sportwissenschaftler Professor Ingo Froböse und Fitness-Star Erika Rischko haben auf der Turnmatte gut lachen. Die beiden Buchautoren (siehe S. 45) wissen: Wer sich bewegt, lebt länger und glücklicher

# Runter vom Sofa, rauf auf die Matte

Ein sportlich aktives Leben ist in jedem Alter möglich. Welche Vorteile Bewegung jenseits der Lebensmitte bringt und **wie Sie es schaffen, sich zu motivieren**, verraten zwei Experten

**E**in Leben ohne Bewegung ist für die 82-jährige Erika Rischko unvorstellbar. „Wenn ich nicht trainieren würde, säßen mein Mann und ich dauernd vorm Fernseher“, vermutet die Rheinländerin. Stattdessen geht sie lieber ins Fitnessstudio oder rollt ihre Gymnastikmatte aus. Mit ihren privaten Trainingsvideos ist die Freizeitsportlerin während des Corona-Lockdowns zu einem internationalen Fitness-Star geworden. „Was ich tue, macht mir Spaß, und ich möchte noch lange gesund und beweglich bleiben“, sagt sie. Um dieses Ziel zu erreichen, ist Bewegung ein wichtiger Faktor. Auch zwei künstliche Kniegelenke und eine Operation am Rücken konnten Erika Rischko nicht davon abhalten, weiter sportlich aktiv zu sein.

## Bewegung kann Typ-2-Diabetes verhindern oder lindern

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) rät Menschen mit Typ-2-Diabetes dazu, sich mindestens 150 Minuten pro Woche zu bewegen. Ob zügig spazieren gehen, Rad fahren oder ein Kurs im Sportverein – die Art der Bewegung ist zweitrangig. Entscheidend ist die Freude an der Aktivität. Denn dann gibt man nicht so schnell auf. „Bewegung kann Typ-2-Diabetes verhindern, hinauszögern und lindern“, weiß Sportwissenschaftler Professor Ingo

Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. „Ich habe auch erst mit 55 Jahren begonnen, Sport zu treiben“, verrät Erika Rischko, der heute Millionen Menschen auf der ganzen Welt über die Plattform TikTok zuschauen, wenn sie ins Schwitzen kommt. „Sobald der Funke überspringt, kann das Sporteln bestenfalls zum Selbstläufer werden.“ Mittlerweile trainiert die 82-Jährige 14 bis 15 Stunden pro Woche. Dieses Pensum ist für Neueinsteiger aber nicht notwendig. Für sportliche Anfänger gilt das Motto: realistische Ziele setzen, dranbleiben und Erfolge feiern (mehr Tipps ab S. 42).

Bewegung wirkt von Kopf bis Fuß und gilt als wahres Wundermittel für das Wohlbefinden. Sie beeinflusst Stimmung, Stoffwechsel, Schlaf und Hormonausschüttung positiv. Blutdruck, Blutfettwerte und der Blutzuckerspiegel kommen durch Aktivität in Balance, und Krankheiten wie Bluthochdruck, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes werden verhindert.

Wie Sie selbst in den Genuss all dieser positiven Effekte kommen und Ihren inneren Schweinehund überlisten, erfahren Sie ab Seite 42. Übungen für Einsteiger finden Sie ab Seite 44. Menschen mit Typ-2-Diabetes, die bereits Folgeerkrankungen haben, sollten vor Trainingsbeginn mit ihrem Arzt sprechen.

Foto: Ben Fuchs für ZS