

Newsletter März 2017



Liebe Mitglieder und Freunde von diabetesDE,

der Frühling ist da, Ostern steht vor der Tür und die Sonne lacht sich immer häufiger in unsere Herzen. Wir müssen sie nur reinlassen. Und genau das fällt Menschen mit Diabetes oft schwer. Der „Rucksack“, den die Menschen mit Diabetes täglich tragen, scheint immer mal wieder mit Wackersteinen gefüllt zu sein, das erlebe ich täglich in meiner Praxis.

Die Diabetesteamer sind dann stark gefordert: als Zuhörer, als Motivator, als Partner, kurzum als Menschen und nicht allein als Fachleute. Ich empfehle ganz oft, sich an den schönen Dingen des Lebens zu erfreuen, an lieben

Mitmenschen und vor allem an der Natur. Gerade jetzt im Frühling zeigt uns die Natur, wie stark und kraftvoll sie ist. Die Natur gibt auch denjenigen Kraft, die sich ermattet fühlen.

Mein Tipp: Genießen Sie die Ostertage im Freien, egal bei welchem Wetter, denn schon Johann Wolfgang Goethe schloss sein Osterspaziergangs-Gedicht mit den Worten: „Hier bin ich Mensch, hier darf ichs sein!“

Frohe Ostern!

Ihr Dr. med. Jens Kröger
Vorstandsvorsitzender diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Inhalt

Titelthema

Informationen

- [Gesundes billiger, Ungesundes teurer machen! So profitieren Ärmere von einer Zucker-Fett-Steuer](#)
- [Bei Diabetes auf die Hautpflege achten](#)

Service

- [Experten-Chat](#)
- [Eltern-Sorgen-Telefon](#)
- [Telefonsprechstunde und Kummerkasten](#)

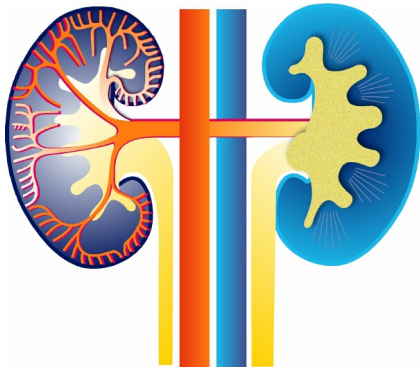
Forschung

- [Schützt Gluten vor Diabetes?](#)
- [Mehr braunes Fett als gedacht?](#)
- [Versteckspiel der Betazellen](#)

Selbsthilfe

- [Diabetes in Sachsen](#)

Nierenerkrankungen bei Diabetes durch gute Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte vorbeugen



Neben der Belastung durch Krankheit selbst und ihre Therapie tragen oft auch Folgeerkrankungen dazu bei, dass Menschen mit Diabetes in ihrer Lebensqualität eingeschränkt werden. Nierenerkrankungen sind bei Menschen mit Typ-1- und Typ-2-Diabetes nach Amputationen die zweithäufigste Komplikation. In Deutschland sind Diabetiker die größte Gruppe der Patienten, die an die Dialyse müssen oder sogar eine neue Niere benötigen.

Nierenerkrankungen werden auch heute noch zu spät diagnostiziert und in ihrer Bedeutung unterschätzt. Anlässlich des Weltnerentags am 9. März 2017 rät diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe daher zu regelmäßigen Früherkennungsuntersuchungen.

» [MEHR ERFAHREN](#)

INFORMATIONEN

Gesundes billiger, Ungesundes teurer machen! So profitieren Ärmere von einer Zucker-Fett-Steuer



Foto: Scherm/diabetesDE

Ärmere Menschen in Deutschland leben ungesünder, sind häufiger übergewichtig, häufiger von Diabetes Typ 2 betroffen und sterben früher – und sie werden immer mehr. Wie der aktuelle „Armutsbericht Deutschland“ zeigt, sind hierzulande immer mehr Menschen von Armut bedroht: etwa 12,9 Millionen, darunter circa 2,5 Millionen Kinder und Jugendliche.

Anlässlich des Tags der gesunden Ernährung am 7. März machte diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe darauf aufmerksam, dass gesunde Massenlebensmittel zu niedrigen Preisen auch für finanzschwächere Menschen verfügbar sein müssen. Ungesunde Lebensmittel mit viel gesättigten Fetten, Zucker und Salz sollten dagegen teurer werden.

» [MEHR ERFAHREN](#)

Bei Diabetes auf die Hautpflege achten



Foto: photodisc

Kalte Temperaturen und warme Heizungsluft im Winter entziehen der Haut Feuchtigkeit und strapazieren sie. Die Haut verliert ihren Schutz und wird anfälliger für Krankheitserreger. Besonders Menschen mit Diabetes, die häufig unter Funktionsstörungen der Haut leiden, sollten sich bei niedrigen Temperaturen effektiv schützen. Wie Sie ihre Haut richtig pflegen, vorzeitiger Alterung und

Hautleiden vorbeugen, erklärt Dr. Stefanie Kamann, Fachärztin für Dermatologie, Allergologie und Naturheilverfahren, am 23. März 2017 im Experten-Chat von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

» [MEHR ERFAHREN](#)

Experten-Chat

Sie haben eine Frage zum Thema Diabetes? Dann stellen Sie jetzt Ihre Frage an einen unserer Experten. Jeden zweiten Donnerstag beantworten diese Ihre Fragen zur Therapie bei Diabetes Typ 1 und Typ 2, aber auch zur Ernährung und zu Begleiterkrankungen. Betroffene und Interessierte können bereits vor den jeweiligen Terminen Fragen einsenden, welche dann im Experten-Chat beantwortet werden.

Hier geht es zum [Kontaktformular](#).

Nächster Experten-Chat am:

23. März 2017, 17:00 bis 19:00 Uhr

Dr. Stefanie Kamann zum Thema

»[Gesunde Haut bei Diabetes](#)«

Eltern-Sorgen-Telefon

diabetesDE bietet Eltern mit betroffenen Kindern Diabetes Typ 1 ein [Sorgen-Telefon](#) an. Die vergangenen Termine wurden von den Eltern gern genutzt und so möchten wir auf weitere Termine hinweisen. Diabetesberaterin und Vorstandsmitglied Andrea Witt steht Ihnen immer an diesen Tagen, jeweils von **18 bis 20 Uhr**, zur Verfügung:

20. April 2017

18. Mai 2017

15. Juni 2017

Das Sorgen-Telefon erreichen Sie über die **Telefonnummer 030 / 20 16 77-44** (nur während der Sprechstunden freigeschaltet).

Telefonsprechstunde und Kummerkasten

Diabetes mellitus ist eine Krankheit, die sehr viel aktive Beteiligung der Erkrankten erfordert. So kann es leicht zu einem Gefühl der Überforderung kommen. Hier kann die [Telefonsprechstunde Diabetes](#) helfen! Wenn Sie Fragen zu Ihrer Erkrankung und Therapie haben, steht Ihnen mit Michaela Berger, Vorstandsmitglieder und Diabetesberaterin, ab sofort eine qualifizierte Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Die **Telefonsprechstunden** finden jeweils **am ersten Dienstag im Monat** von **19 bis 20 Uhr** statt:

04. April 2017

02. Mai 2017

05. Juni 2017

Das Sorgen-Telefon erreichen Sie über die **Telefonnummer 030 / 20 16 77-33** (nur während der Sprechstunden freigeschaltet).

Wenn Sie Frau Berger lieber schriftlich kontaktieren möchten, können Sie auch unseren [Kummerkasten](#) nutzen.

Forschung

Präsentiert von unserem [Forschungspartner](#)

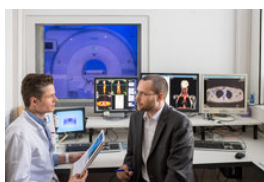
Schützt Gluten vor Diabetes?



Der Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel könnte das Risiko für einen Typ-2-Diabetes steigern. Das berichteten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Harvard School of Public Health auf einem wissenschaftlichen Kongress.

» [MEHR ERFAHREN](#)

Mehr braunes Fett als gedacht?



Manche Menschen besitzen bis zu dreimal mehr braunes Fett als bisher vermutet. Diese überraschende Entdeckung machten Münchner Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler anhand von mehreren tausend Tomographie-Scans. Vor allem für Menschen mit Adipositas könnte das eine interessante Nachricht sein, denn: braunes Fett verbrennt deutlich mehr Energie als

weißes.

» [MEHR ERFAHREN](#)

Versteckspiel der Betazellen



Durch welche Strategien gelingt es einer Untergruppe von Betazellen in der Bauchspeicheldrüse, sich jahrelang gegen den Angriff durch das körpereigene Immunsystem bei Typ-1-Diabetes zu schützen? Antworten auf diese Frage gibt ein Forscherteam der US-amerikanischen Universitäten Yale, Harvard und MIT in ihrer aktuellen Publikation. Könnten die ‚versteckten‘ Zellen wieder in

insulinproduzierende Betazellen umgewandelt werden, würden neue Methoden zur Behandlung des Typ-1-Diabetes in greifbare Nähe rücken.

» [MEHR ERFAHREN](#)

SELBSTHILFE

Mitteilungen der Deutschen Diabetes-Hilfe - Menschen mit Diabetes



Diabetes in Sachsen...

...unter diesem Motto stand am 3. und 4. März der Jahreskongress der sächsischen Diabetologen, diabetologisch tätigen Hausärzte und Diabetesberater des BDBD in Leipzig. Verschiedene Themen im Rahmen von



Diagnostik und Therapie des Diabetes mellitus wurden an diesen beiden Tagen bearbeitet. Die Teilnehmer durften sich auch sportlich betätigen und die 444 Stufen des höchsten Rathausturmes in Deutschland im Neuen Rathaus der Messestadt Leipzig erklimmen. Der Landesverband Mitteldeutschland der Deutschen Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes legte diesmal den

Schwerpunkt darauf, die Inhalte des Selbstmanagements und der Selbsthilfe vorzustellen.

» [Weitere Informationen unter md.menschen-mit-diabetes.de](http://md.menschen-mit-diabetes.de)

Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, schicken Sie bitte eine E-Mail an info@diabetesde.org.

Impressum

© diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, Albrechtstr. 9, 10117 Berlin

Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft:

IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888

BIC: BFSWDE33BER

00

Newsletter abbestellen

Wenn Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie [hier](#).

Wenn der Newsletter nicht richtig dargestellt wird, klicken Sie [hier](#).