



Blutzucker messen – nein danke?

Die Delfine auf dem Foto scheint eine solche Frage sehr zu amüsieren. Aber ich will hier nicht vermenschlichen! Delfine sind außergewöhnliche Lebewesen. Säugetiere wie wir Menschen, mussten sie vor rund 60 Millionen Jahren ihren Lebensbereich an Land verlassen, um ein neues, für sie „feindliches“ Element, das Meer, zu erobern. Sie mussten sich dazu anpassen: ihre Beine wurden zum Beispiel zu Flossen, und sie mussten neue soziale und kommunikative Fähigkeiten entwickeln. Menschen mit Diabetes sind in einer ähnlichen Situation. Auch sie müssen sich neue Fähigkeiten aneignen, Hilfsmittel und Werkzeuge entwickeln, um der Bedrohung durch zu hohe und zu niedrige Blutzuckerwerte wirksam begegnen zu können. Eine Vielzahl von Insulinen, Pens, Pumpen und Blutzuckermessgeräten steht uns heute dazu zur Verfügung.

Das Ziel dieses Büchleins ist es, Menschen mit Diabetes die nötigen Kenntnisse, Fertigkeiten und die erforderliche Systematik zu vermitteln, damit sie eines dieser Werkzeuge, die Blutzuckermessung, optimal einsetzen können, um ihre Lebensqualität zu verbessern!

Der Autor

Dr. med. Frank Best kennt den Diabetes von beiden Seiten der Spritze. Selbst seit über 40 Jahren Typ 1-Diabetiker, begann er nach Medizinstudium und Facharztausbildung seine diabetologische Weiterbildung bei Prof. Dr. Michael Berger, Düsseldorf. Er etablierte eine der ersten stationären Diabetes-Schulungseinrichtungen im Ruhrgebiet, die er 15 Jahre lang leitete. Seit 1993 ist er in einer Diabetes-Schwerpunktpraxis in Essen niedergelassen. ■

BEZUG > ÜBER DIE WEBSITE WWW.BZ-KONTROLLE.DE ODER ÜBER DEN BUCHHANDEL

FRANK BEST

BLUTZUCKER MESSEN – NEIN DANKE?

ISBN 3-8334-3566-6

9,90 EURO

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Das Internetportal Diabetesgate hält nicht nur umfangreiche Informationen rund um das Thema Diabetes, sondern auch einen ganz besonderen Service bereit: die größte Selbsthilfegruppendatenbank Deutschlands.

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe, um sich mit Gleichgesinnten auszutauschen? Oder Ihre Selbsthilfegruppe soll in die Datenbank aufgenommen werden? Dann klicken Sie doch einfach mal auf www.diabetesgate.de.

Für alle Selbsthilfegruppen-Leiter gilt: Das Portal bietet die Möglichkeit, die Daten der Gruppe selbst zu pflegen. Hier können Sie beispielsweise die Mitglieder über kommende Termine auf dem Laufenden halten, ein Bild der Gruppe veröffentlichen oder auch im geschlossenen Bereich kommunizieren.

Bei Fragen zum Selbsthilfegruppen-Projekt steht Ihnen das Team von Diabetesgate telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. ■

TELEFON > DONNERSTAGS ZWISCHEN 12.00 UND

14.00 UHR UNTER 02131/5272216

E-MAIL > VOELKL@DIABETESGATE.DE



Mehr Lebensfreude trotz Diabetes

Mit ihrem Buch „Ich lebe gut mit Diabetes Typ 2“ zeigt Elisabeth Manke, wie lohnend es ist, Ess- und Lebensgewohnheiten zu verändern und der Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus aktiv entgegenzutreten. Der Autorin ging es wie Millionen anderen Betroffenen: Die Diagnose „Diabetes“ traf sie aus heiterem Himmel. Der Blutzuckerspiegel war außer Kontrolle geraten, anfangs unbemerkt und noch ohne ernste Folgen. Nach dem ersten Schock erkannte sie, dass sie selbst eine Menge tun kann, um die Blutzuckerwerte niedrig zu halten und so die gefürchteten Spätfolgen abzuwenden.

Wer auf sein Gewicht achtet und mehr Bewegung in den Alltag bringt, hat gute Chancen, die „Zuckerkrankheit“ in den Griff zu bekommen. Dazu müssen Diabetiker auf manch lieb gewordene Gewohnheit verzichten – dürfen aber auch viele neue hinzugewinnen. Elisabeth Manke beschreibt, welche Strategien sie entwickelt hat, um mit ihrer Erkrankung gut zu leben und gibt ihre alltagstauglichen Tipps und Rezepte weiter.

Informationen zu wichtigen Themen wie Blutzuckerselbstkontrolle, richtige Lebensmittelauswahl oder empfehlenswerte Sportarten ergänzen den Erfahrungsbericht. Sie entsprechen den aktuellen Empfehlungen für Diabetiker. ■

ELISABETH MANKE
ICH LEBE GUT MIT DIABETES TYP 2
EIN MOTIVATIONSBUCH
ERNÄHRUNG – BEWEGUNG – LEBENSFREUDE
PALA-VERLAG | DARMSTADT | 2005
160 SEITEN | ISBN 3-89566-216-X
14,00 EURO



Je länger, desto besser

Stillen verringert Diabetesrisiko

Mütter, die ihre Kinder lange stillen, vermindern damit ihr eigenes Diabetesrisiko. Dies ist das Ergebnis einer amerikanischen Studie, für die Daten von mehr als 150.000 Frauen ausgewertet wurden. Für jedes Jahr, das die Mütter stillten, verminderte sich hochgerechnet ihr Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken um etwa 15 Prozent. Das berichten die Forscher um Alison Stuebe von der Harvard-Universität in Boston im Medizin-Fachblatt „JAMA“ („Journal of the American Medical Association“; Bd. 294, S. 2601).

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass stillende Mütter eine verbesserte Empfindlichkeit gegenüber Insulin haben und Kohlenhydrate (Glukose) besser verarbeiten können als nicht stillende Mütter. Ein direkter Zusammenhang zwischen Stillen und dem späteren Diabetesrisiko war nach Angaben der Forscher bislang aber noch nicht untersucht worden. Weitere Studien sollen nach ihren Vorstellungen nun die Beobachtung bestätigen und den zu Grunde liegenden physiologischen Mechanismus klären. ■