

Insulinbehandlung – eine große Chance!

Die Behandlung des Typ 2-Diabetes mit Insulin kann langfristig die Besserung der Stoffwechsellage und damit die Vermeidung von Folgekomplikationen bewirken. Aber auch kurzfristig kann sich die Lebensqualität der Menschen deutlich bessern. Um den richtigen Weg zur Insulinbehandlung zu finden, müssen erst die Widerstände und Vorbehalte dagegen ausgeräumt werden. Damit sollte man am besten selbst beginnen.

BERICHT DIPL. PSYCH. BÉLA BARTUS ABBILDUNGEN LIFESCAN | SANOFI-AVENTIS | 4T WERBEAGENTUR



Obwohl die Insulingabe eine gute Alternative zur medikamentösen Behandlung des Typ 2-Diabetes darstellt, fällt vielen Menschen die Entscheidung zum Spritzen schwer

Sich zu spritzen ist erlernbar

Wenn bei der Behandlung des Typ 2-Diabetes mit Diät, Gewichtsabnahme und Tabletten die erwarteten Ergebnisse ausbleiben, wird vielen Patienten der Einsatz von Insulin vorgeschlagen. Obwohl das Insulin nachweislich zu einer Besserung der Blutzuckerwerte beiträgt, fällt diese Entscheidung vielen Menschen nicht leicht. Vor allem das Spritzen des Insulins, das selbst durchgeführt wird, ist dabei eines der Haupthindernisse.

Gegenwärtig ist das Spritzen die verlässlichste und sicherste Methode, Insulin zu verabreichen. Die Handhabung und der Einsatz der Spritze und des Insulins kann im Gespräch mit dem Arzt und durch eine gute Schulung und Information erlernt werden. Das beginnt bereits bei der Wortwahl. In Zusammenhang mit der Insulinspritze ist der Begriff „stechen“ nicht der richtige Ausdruck. Schließlich wird das Insulin nicht mit einer langen Kanüle oder einer dicken Nadel gegeben. Es ist mehr ein Pieksen und dieser Pieks geht unter die Haut und nicht weiter. Gepiekt wird also an solchen Stellen des Körpers, an denen die meisten Menschen oft ordentlich Fettgewebe haben und durch diese Polsterung spürt man wenig oder kaum etwas von der sehr dünnen Nadel.

Was man erwartet, das spürt man

Trotzdem kann sich jemand am Anfang unwohl oder mulmig fühlen, wenn er sich die Nadel zum ersten Mal unter die Haut führt. Aber das ist eine ganz normale Reaktion. Kein Mensch wünscht sich, dass eine spitze Nadel unter die Haut fährt und die Abwehrreaktion dagegen gehört zu unseren angeborenen Verhaltensweisen. Der erste Schritt hin zur Insulinbehandlung besteht deshalb darin, sich zu überwinden und bei Schu-

lungen die sichere Handhabung der Spritze zu erlernen. Wenn dann die Nadel gekonnt unter die Haut geführt wird, merkt man bald, dass der Schmerz, den man erwartet oder sich vorgestellt hat, viel größer war als das, was man tatsächlich gespürt hat. Und wenn sich jemand regelmäßig Insulin spritzt, nimmt die Sicherheit weiter zu.

Die Routine nimmt die Angst

In mehreren Untersuchungen wurde gezeigt, dass die meisten Menschen zu Beginn einer Insulinbehandlung viel mehr Hemmungen hatten sich zu spritzen als nach einer Zeit der Übung und Gewöhnung. Nützlich sind auch Spritzhilfen, so genannte Insulin-Pens. Ihr Vorteil ist, dass hier besonders fein geschliffene Nadeln verwendet werden. Der Pen erinnert auch nicht direkt an eine Spritze und löst daher schon von Anfang an weniger Unbehagen aus. In diesem Zusammenhang ist es auch hilfreich, sich über die eigenen Gefühle und Gedanken zur Insulinbehandlung bewusst zu werden. Wir Menschen neigen oft dazu, uns eher auf die negativen Seiten einer Sache zu konzen-

Insulin wird an solchen Stellen des Körpers „gespritzt“, an denen die meisten Menschen mehr Fettgewebe haben. Durch diese Polsterung spürt man kaum etwas von der sehr dünnen Nadel





In Schulungen lernen
Betroffene die sichere Hand-
habung der Spritze

trieren. Beim Insulin denkt man an die Spritze und den damit vorgestellten Aufwand.

Darüber hinaus sollte man sich aber auch die Frage stellen: Was habe ich davon? Erstens schützt die Insulinbehandlung vor den möglichen Folgen des Diabetes. Aber man wird sich schon sehr bald auch in der eigenen Haut besser fühlen. Die Konzentration und die Leistungsfähigkeit steigen wieder an, man muss seltener auf die Toilette, kann durchschlafen und fühlt sich zunehmend fitter. Die Möglichkeit, Typ 2-Diabetes mit Insulin zu behandeln, ist eine große Chance sich weiter gesund zu halten und dafür lohnt es auf jeden Fall, sich mehr um sich selbst zu kümmern.

Insulin ist nicht das Ende, sondern der Beginn einer modernen Behandlung

Es ist leider ein weit verbreiteter Irrtum zu glauben, das die Verwendung von Insulin eine Verschlimmerung des Diabetes anzeigt. Typ 2-Diabetes verläuft bei vielen Menschen so, dass irgendwann auf jeden Fall Insulin benötigt wird. Es wird heutzutage sogar überlegt, dass man mit der Insulinbehandlung nicht zu lange wartet, sondern frühzeitig damit anfängt. Insulin zu spritzen hat nichts damit zu tun, dass jemand nun kränker geworden ist, sondern dass der Blutzucker mit den bisherigen Maßnahmen nicht mehr richtig eingestellt werden kann. Wenn ein Mittel nicht ausreicht, muss die Behandlung ergänzt werden und das wird mit der Insulingabe getan. Gewinner ist der Patient – denn neben den Blutzuckerwerten verbessert sich auch die Lebensqualität. ■



KONTAKT
DIPL. PSYCH. BÉLA BARTUS
FACHPSYCHOLOGE
DIABETES (DDG)
KLINIKUM STUTTGART
OLGAHOSPITAL
BISMARCKSTRASSE 8
70176 STUTTGART
B.BARTUS@OLGAHOSPITAL.DE