



Rosmarie Wallig
Vorsitzende des DDB
Landesverband Sachsen

Prof. Dr. med. Peter Schwarz
Universitätsklinikum Dresden

Liebe Mitglieder des DiabetesNetzwerk Sachsen, diesmal staunen wir über die Ergebnisse einer aktuellen Studie, beenden das Kapitel der Praxisleitlinie zu Typ 2 Diabetikern mit Basistherapie und stellen Ihnen die Selbsthilfegruppe der Insulinpumpenträger aus Chemnitz vor.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihre Rosmarie Wallig und Peter Schwarz



Dr. Rainer König
Mitglied des DDB

Der letzte Schrei des IQWiG.....

Stellen Sie sich vor, vor 30 Jahren -in der damaligen DDR- hätte jemand, der ernst genommen werden wollte behauptet, eine gute Blutzuckereinstellung ist für Diabetiker des Typs 2 nutzlos. Was wäre damals passiert? Man hätte ihn ausgelacht und seine Karriere als Diabetesexperte wäre sicher beendet gewesen.

Und heute? Heute finanziert man (mit unseren Steuergeldern!) ein ganzes Institut, das genau diese Aussage als Resultat einer Analyse von ausgewählten Studien veröffentlicht, geschehen am 05. Juli 2011 (www.iqwig.de/download/A05-07_Kurzfassung_Rapid-Report_Normnahe-Blutdrucksenkung-bei-Diabetes-mellitus-Typ-2.pdf).

Diese Analyse ist ein Auftragswerk des Gemeinsamen Bundesausschusses der Krankenkassen (G-BA) aus dem Jahre 2005 (!). Und was passiert heute? Das Lachen bleibt uns wohl im Halse stecken, denn sowohl das IQWiG als auch der G-BA sind uns in jüngster Vergangenheit als Handlanger eines Feldzuges gegen eine moderne Diabetestherapie in Deutschland bekannt geworden. Hat nicht gerade erst der G-BA die Verordnungsfähigkeit von Blutzuckerteststreifen für Typ 2 Diabetiker stark eingeschränkt? Hat er nicht dafür eine „wissenschaftliche“ Begründung beim IQWiG beauftragt und erhalten? Zu welchen Beschlüssen wird der G-BA den veröffentlichten Report des IQWiG verwenden?

Man erkennt die Absicht und ist verstimmt. Ist der Kostendruck tatsächlich so hoch, dass die Politik in Deutschland eine Errungenschaft der modernen Diabetestherapie nach der anderen über Bord wirft? Wo endet das?

Die sächsischen Diabetologen - voran die Fachkommission Diabetes der Sächsischen Landesärztekammer - erarbeiten eine fundierte Stellungnahme gegen den IQWiG-Report. Sie belegen, dass die zugrunde gelegten Studien nicht dem aktuellen Stand des Wissens entsprechen.

Insbesondere betont die Fachkommission, dass nicht der Nutzen einer sofort nach Diagnosestellung einsetzenden normnahen Blutzuckereinstellung untersucht wurde. Stattdessen hat das IQWiG-Institut nur solche Studien herangezogen, die Patienten mit einer schon lange bestehenden, meist weit fortgeschrittenen, Erkrankung betrachten.

Auch die Deutsche Diabetes Gesellschaft hat eine scharf formulierte Stellungnahme zum IQWiG-Report veröffentlicht (www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/redaktion/news/StellungnahmeIQWiGTyp2_V3.pdf).

Und was können wir Betroffenen tun? Haben Sie Ideen?

Ihr Rainer König



Praxis-Leitlinie DMT2

Typ 2 Diabetiker mit Basistherapie – Teil 3

Patienten mit diabetischen Spätschäden sollten bei ihren körperlichen (sportlichen) Aktivitäten besondere Vorsicht walten lassen. Je nach Erkrankung beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- **Fortgeschrittene diabetische Augenkomplikation** (proliferative Retinopathie): Blutdruckanstiege über 180/100 mmHg sind zu vermeiden!
- **Netzhautlaserung**: 6 Wochen nach Laserung keine körperliche Belastung!
- **Diabetische Augenkomplikation** (Retinopathie): Kraft- und Kampfsportarten sind eher ungeeignet
- **Diabetischer Fuß** (periphere Neuropathie): unbedingt angepasstes Schuhwerk tragen
- **Nervenstörung der inneren Organe** (autonome Neuropathie): Durch die Beeinträchtigung der Blutdruck- und Herzfrequenzregulation müssen Überlastungen hinsichtlich Intensität und Dauer vermieden werden.

Zur Beurteilung der körperlichen Belastung dient die Herzfrequenz als indirektes Maß. Dabei sollte anfänglich die Belastung 10 min nicht überschreiten und die Belastungsintensität niedrig sein.

Als Faustregel gilt: Herzfrequenz 180/min minus Lebensalter!

Wer längere Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte vor Beginn eines Sportprogramms ein **Belastungs-EKG** mit Bestimmung der maximalen Herzfrequenz durchführen lassen. Noch besser ist die Messung von Atemgasen während körperlicher Belastung bei der so genannten Spiroergometrie. Belastungsdauer und -intensität sollten langsam und kontinuierlich gesteigert werden. **Besonders Patienten mit Bluthochdruck oder Herzproblemen sollten unbedingt mit ihrem Arzt Dauer, Intensität und Art der körperlichen Bewegung absprechen!** Empfehlenswert ist für diese Patienten eine Herzsportgruppe.

Zur Erzielung der gewünschten Langzeiteffekte werden 3 bis 4 Mal pro Woche Belastungsintervalle von 30 bis 60 Minuten benötigt.

Alle Patienten mit Diabetes mellitus sollten sich regelmäßig sportlich betätigen, wobei Art und Intensität vom Gesundheitszustand abhängen. Besonders günstig sind Ausdauersportarten wie Nordik-Walking, Wandern, Radfahren, Laufen, Rudern, Schwimmen, Inline-Skating, Skilaufen.

Jede Steigerung der körperlichen Aktivität ist günstig, **mindestens sollten regelmäßige Spaziergänge stattfinden!**

Dabei sollte die Herzfrequenz im ausgetesteten und beschwerdefreien Bereich liegen.

Achtung: Um **Hypoglykämien vorzubeugen**, ist bei Therapien mit **Sulfonylharnstoff, Gliniden und Insulin** eine Dosisanpassung erforderlich. Traubenzucker oder ähnliches sollte griffbereit sein.

Ernährung, Bewegung und Schulung bilden das Grundelement (Basistherapie) jeder Diabetesbehandlung. Lässt sich der HbA1c-Wert damit nicht < 7% senken, sind **zusätzlich** Medikamente notwendig.

Ihre Gabriele Müller

Selbsthilfegruppe der Pumpenträger Chemnitz

Wer kennt nicht Rosmarie Wallig, die Vorsitzende des Landesverbandes Sachsen des Deutschen Diabetikerbundes? Bei Dutzenden Veranstaltungen, in vielen Telefonaten und persönlichen Kontakten wissen viele ihr Engagement zu schätzen. Seit vielen Jahren leitet sie auch die Selbsthilfegruppe der Pumpenträger in Chemnitz. Grund genug sie einmal selbst zu Wort kommen zu lassen und ihre SHG vorzustellen.

Unsere Selbsthilfegruppe feierte im letzten Jahr ihr 20-jähriges Bestehen. Wir sind alles Diabetiker, die eine Insulinpumpe tragen. Das ist eine besondere Form, das Insulin in den Körper zu bringen. Mit Hilfe eines kleinen Computers gibt die Pumpe kontinuierlich Insulin ab, so wie es auch natürlich bei gesunden Menschen geschieht. Zu den Mahlzeiten wird dann nach Bedarf mittels eines Knopfdruckes zusätzlich Insulin zugegeben.

Insulin



Bei dieser Therapie sind viele Dinge zu beachten. Der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe hilft dabei manche Frage zu beantworten.

Lange Zeit waren wir im Rathaus zu Gast. Seit 2010 treffen wir uns alle 8 Wochen im Moritzhof. Unser Programm ist sehr vielseitig. Sehr interessant sind immer Firmenvorträge, die uns über die neuesten Entwicklungen bei Insulinpumpen und Blutzuckermessgeräten informieren. Zudem haben wir sehr guten Kontakt zu einer Diabetesberaterin, die selbst eine Insulinpumpe trägt. So erhalten wir die neuesten Informationen quasi „aus erster Hand“ und können so den eigenen Umgang mit der Erkrankung verbessern, denn Diabetes ist eine Erkrankung, bei der der Patient selber viel Wissen benötigt. Deshalb sind regelmäßig auch Ärzte unsere Gäste. Sie erklären uns, auf was wir im Alltag achten müssen und wie wir die Therapien besser anpassen können, um Spätfolgen zu verhindern. Die Gesundheitspolitik spielt bei uns natürlich auch eine wichtige Rolle. Bei diesem Thema unterstützt uns der Diabetiker Bund. Ganz wichtig sind aber vor allem die Gespräche untereinander.

Vor 20 Jahren haben wir mit 8 Mitgliedern begonnen. Heute sind wir ca. 20 Diabetiker in unserer Selbsthilfegruppe. Einige Gäste begleiten uns von Beginn an. Als Leiterin der Gruppe hoffe ich, dass wir noch viele Jahre gemeinsam arbeiten können. Der Diabetiker hat seine Behandlung selbst in der Hand und braucht dazu viel Wissen. Für alle Interessierten stehe ich als Ansprechpartner gern zur Verfügung.

Ihre Rosmarie Wallig

