

Um Unterstützung bitten und Hilfe annehmen

Stress und Depressionen: Diabetes beeinträchtigt auch das emotionale Wohlbefinden

Mainz, 11. Oktober 2018. Diabetes wirkt sich nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf das seelische Befinden der Betroffenen aus. Das zeigt die Studie „The Impact of Diabetes On Emotional Well-Being“. Dabei handelt es sich um Teilergebnisse der langfristig angelegten, weltweiten DAWN2-Studie, für die mehr als 15.000 Menschen in 17 Ländern befragt wurden. Demnach berichtet fast die Hälfte der Menschen mit Diabetes (44,6 Prozent) über eine erhöhte diabetesspezifische emotionale Belastung. Zudem leidet schätzungsweise jeder siebte Diabetiker (13,8 Prozent) an einer Depression.¹ Ein wichtiges Thema also, das von Menschen mit Diabetes und ihrem Umfeld ernstgenommen werden sollte.

Und dabei lässt sich Typ 2 Diabetes eigentlich gut behandeln. Patienten müssen dazu jedoch selbst einiges beitragen – zum Beispiel eine bewusste Ernährung und ausreichend Bewegung, allein schon um dem durch die Stoffwechselerkrankung deutlich erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen.² Zum nötigen Eigenengagement der Betroffenen gehören auch die Bereitschaft zu regelmäßigen Blutzuckermessungen sowie unter Umständen die Einnahme von Medikamenten. Das alles kann Stress und somit seelische Belastung erzeugen. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DGG) warnt deshalb sogar vor dem Diabetes-Burnout. Umso wichtiger ist es, dass Menschen mit Diabetes auch auf ihr emotionales Wohlbefinden achten. „Die große Herausforderung ist, die Balance zwischen einem bewussten Umgang mit der Erkrankung einerseits und eine gewisse psychische Stabilität unabhängig vom Diabetes andererseits zu finden“, sagt Johanna Sandner, Leiterin des Ernährungs- und Diabetesteams der Universitätsmedizin Mainz.

Die eigenen Erwartungen realistisch halten

Häufig haben Menschen mit Typ 2 Diabetes Übergewicht. Die überflüssigen Pfunde loszuwerden, beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv.³ Dies kann zum einen durch eine bewusstere Ernährung erreicht werden, zum anderen ist ein höheres Maß an körperlicher Aktivität sehr hilfreich. „Wichtig ist jedoch, sich realistische Ziele zu setzen, in Absprache mit Ihrem Arzt kleine Schritte zu erreichen und sich dann langsam zu steigern“, empfiehlt Johanna Sandner, die auch Lehrassistentin für medizinische Heilberufe an der Universitätsmedizin Mainz ist.

Wer seit Jahren zehn Kilo zu viel auf den Hüften hat, wird diese nicht innerhalb weniger Wochen los. Das heißt, wer zu hohe Erwartungen an sich stellt und diese dann nicht erfüllen

kann, wird schnell unzufrieden und verliert die Motivation. „Ich rate Menschen mit Diabetes deshalb, sich an ihren Arzt oder Diabetologen zu wenden, um individuelle Ziele festzulegen. Außerdem kann eine Diabetesschulung helfen, einen Umgang mit der Erkrankung zu finden, der die Therapie bedingten Belastungen im Alltag minimiert“, so Johanna Sandner.

Andauernde Belastungen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Machen wir uns nichts vor: Jeder benötigt mal die Hilfe anderer – das gilt besonders für Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie Typ 2 Diabetes. „Gerade bei anhaltendem Stress können Betroffene auch mal Angehörige, Freunde oder Kollegen um Unterstützung bitten, um sich selbst zu entlasten“, sagt Sandner. Wer immer wieder oder dauerhaft unter den psychischen Belastungen durch Diabetes leidet, sollte darüber mit dem behandelnden Arzt sprechen. Denn die Grenzen zu einer Depression, also zu einer ernstzunehmenden psychischen Erkrankung, die behandelt werden muss, sind fließend. „Daher bedürfen solche seelischen Beschwerden von Betroffenen und ihrem Umfeld unsere Aufmerksamkeit“, sagt die Diabetes-Beraterin.

Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht außer Acht lassen

Das Leben mit Diabetes ist belastend – aber dennoch sollten Betroffene versuchen, die mit dem Arzt oder Diabetesberater vereinbarten Therapieziele nicht aus den Augen zu verlieren. Denn die Schädigungen an den Gefäßen und am Nervensystem gehen mit einem erhöhten Risiko für die Entstehung eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls einher.² Deshalb sollten Menschen mit Typ 2 Diabetes ihre Herzgesundheit stets im Blick haben und darüber auch mit ihrem Arzt sprechen. Das gilt auch dann, wenn der Betroffene noch keine Beschwerden hat. „Das ist ja das Schwierige bei dieser Erkrankung“, sagt Johanna Sandner. „Es entwickeln sich über Jahre unbemerkt schwerwiegende Folgeerkrankungen, wenn man seinen Blutzucker nicht behandelt.“

Weitere Informationen zum Thema „Diabetes und Herz“ gibt es unter www.novonordisk.de, mehr zur DAWN2-Studie unter www.dawnstudy.com/dawn2/dawn2-study-results.html

Über Novo Nordisk

Novo Nordisk ist ein globales Unternehmen der Gesundheitsbranche und durch seine Innovationen seit 95 Jahren führend in der Diabetesversorgung. Diese langjährige Erfahrung und Kompetenz nutzen wir auch, um Betroffene bei der Bewältigung von Adipositas, Hämophilie, Wachstumsstörungen und anderen schwerwiegenden chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Novo Nordisk beschäftigt derzeit rund 43.100 Menschen in 79 Ländern. Die Produkte des Unternehmens mit Hauptsitz in Dänemark werden in über 170 Ländern vertrieben. Weitere Informationen unter www.novonordisk.de.

Über Changing Diabetes

Changing Diabetes® - Diabetes verändern - ist die Antwort von Novo Nordisk auf die globale Herausforderung durch Diabetes. Seit 95 Jahren verändern wir Diabetes, indem wir immer bessere biopharmazeutische Arzneimittel erforschen, entwickeln und herstellen. Wir machen sie Menschen mit Diabetes weltweit zugänglich. Aber wir wissen auch, dass es mehr braucht als Medikamente: Mehr Aufklärung, frühere Diagnosen und

den Zugang zu einer guten Versorgung. Mehr Menschen mit Diabetes sollen ein Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich führen können. In Zusammenarbeit mit vielen Partnern treiben wir diese Veränderungen voran, in der festen Überzeugung, dass wir gemeinsam Diabetes besiegen können. Erfahren Sie mehr unter www.changingdiabetes.de und diskutieren Sie mit unter [#changingdiabetes](https://twitter.com/changingdiabetes)

Pressekontakt:

Michaela Frank • Manager Communications

Market Access & Public Affairs

Novo Nordisk Pharma GmbH • Brucknerstraße 1 • 55127 Mainz

Telefon: 0 61 31/903 - 3718 • Fax: 0 61 31/903 - 287

E-Mail: DE-Press@novonordisk.com

Literatur

- ¹ Nicolucci A, et al. Diabetes Attitudes, Wishes and Needs second study (DAWN2): Cross-national benchmarking of diabetes-related psychosocial outcomes for people with diabetes. *Diabet Med* 2013;30:767–777. Online verfügbar unter <http://www.dawnstudy.com/content/dam/Dawnstudy/AFFILIATE/www-dawnstudy-com/Home/DAWN2/Documents/dme12245.pdf> (zuletzt abgerufen am 10.10.2018)
- ² Rathmann et al. Type 2 diabetes: prevalence and relevance of genetic and acquired factors for its prediction. *Dtsch Arztebl Int* 2013;110(19):331-7. Online verfügbar unter: [http://www.aerzteblatt.de/archiv/138136\(e6e6\)](http://www.aerzteblatt.de/archiv/138136(e6e6)). (zuletzt abgerufen am 10.10.2018)
- ³ Diabetes Ratgeber. Abnehmen bei Typ-2-Diabetes. Online verfügbar unter: <https://www.diabetes-ratgeber.net/Abnehmen> (zuletzt abgerufen am 10.10.2018)