

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

1/2025

Gezielt gegen den Stress

Wer darauf achtet, sich im Alltag regelmäßig zu entspannen, und Stress möglichst vermeidet, tut der Psyche und auch dem Diabetes Gutes. Was dabei helfen kann.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Selbsthilfe bei Long-COVID

Sie haben Long-COVID? Dann kann der kostenfreie Long-COVID-Coach der AOK Ihnen helfen.

Auch wenn es bislang keine Behandlung gegen die Ursachen gibt, können Sie aktiv etwas tun: Das mit Expertinnen und Experten entwickelte Online-Programm bietet Ihnen 16 Videos, die über die Erkrankung informieren. Mithilfe von 10 Übungsvideos können Sie zudem beispielsweise atemerleichternde Stellungen erlernen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Kräfte gut einteilen. All dies trägt dazu bei, Luftnot und Erschöpfung zu lindern. Mehr unter: → aok.de/long-covid

Entspannt – und den Blutzucker im Griff



Unser Stoffwechsel funktioniert seit Jahrtausenden gleich: Um zu überleben, sind wir innerhalb eines Sekundenbruchteils im „Fight-or-Flight-Modus“, sprich: Wir sind bereit, um gegen wilde Tiere zu kämpfen oder wegzulaufen. Damit das in kürzester Zeit funktioniert, werden Hormone ausgeschüttet, die dafür sorgen, dass sich die Durchblutung unserer Muskeln verbessert, die Atmung und der Herzschlag sich beschleunigen und im Blut genügend Energie aus Zuckerreserven bereit

gestellt wird. Diese Hormone sind vor allem Adrenalin und Cortisol. Heutzutage kämpfen wir zwar in aller Regel nicht mehr gegen wilde Tiere, die körperliche Reaktion auf bedrohlich interpretierte Situationen ist aber immer noch dieselbe. Und wenn Stress chronisch besteht, produziert unser Körper dauerhaft zu viel Cortisol. Das kann vorübergehend einen schützenden Effekt haben (siehe Infobox „Vorsicht bei Kortison“), aber auf Dauer beeinflusst es vor allem den Zuckerstoffwechsel negativ und erhöht den Blutzuckerspiegel.

Auf und Ab von Hormonen und Blutzucker

Bei Menschen ohne Diabetes sorgen das Insulin und seine Gegenspieler dafür, dass die Zuckerkonzentration im Blut stets dem jeweiligen Bedarf entspricht. Menschen mit Diabetes aber müssen vorsichtig sein bei zu viel Stress, denn er

**Stressvermeidung ist wichtig.
Vor allem Menschen mit Diabetes
sollten möglichst auf ein ausgeglichenes
Nervenkostüm achten.**

kann die Blutzuckerwerte schwer kontrollierbar machen. Vor allem Dauerstress, etwa eine ständige Überforderung auf der Arbeit oder eine belastende familiäre Situation, wirkt sich negativ aus. Einen ebenfalls ungünstigen Einfluss auf den Stoffwechsel hat Nachtarbeit: Bei nächtlichen Mahlzeiten kann der Blutzucker schlechter reguliert werden. Menschen mit Diabetes benötigen dann mehr Medikamente.

Stress verringern

Menschen mit Diabetes sollten Stress weitestgehend vermeiden. Wenn es dennoch einmal stressig wird, helfen diese Strategien, Ruhe zu bewahren:

- **Lernen Sie, sich abzugrenzen.** Es ist wichtig, dass Sie die Grenzen Ihrer eigenen Belastungsfähigkeit kennen und Ihren eigenen Arbeits-

rhythmus finden. Signalisieren Sie bei der Arbeit, was Sie schaffen können und was nicht. Vielleicht können bestimmte Aufgaben später erledigt werden? Dasselbe gilt auch im Privaten: Heute eine Geburtstagsparty organisieren und morgen alles allein aufräumen? Sagen Sie Ihrem Umfeld, wenn Sie Hilfe brauchen.

- **Entspannungstechniken eignen sich gut, um Stress abzubauen.** Yoga, Meditation oder bestimmte Atemtechniken helfen Ihnen, ruhiger zu werden und sich auf sich und Ihren Körper zu besinnen. Die langsame und tiefe Atmung bei diesen Methoden bewirkt, dass Ihr Blutdruck sinkt, Ihr Herzschlag langsamer wird und Ihr Nervenkostüm sich erholen kann. Wenn Sie über längere Zeit regelmäßig Entspannungstechniken anwenden, werden Sie feststellen,

dass Sie insgesamt entspannter in die Welt blicken. Legen Sie daher mehrmals die Woche, vielleicht jeden Tag um dieselbe Uhrzeit, eine Entspannungspause ein.

- **Treiben Sie Sport.** Der beste Stresskiller ist körperliche Aktivität. Sie wirkt sich auch positiv auf Ihre Psyche aus. Mit regelmäßiger Bewegung können Sie selbst in herausfordernden Situationen leichter eine entspannte Haltung wahren. Zudem wirkt sich die Aktivität positiv auf Ihren Diabetes aus.

Vorsicht bei Kortison

Cortisol hat auch eine entzündungshemmende sowie antiallergische Wirkung und hemmt die Immunabwehr. Die Medizin nutzt das zur Behandlung verschiedener Erkrankungen mit synthetisch hergestellten Glukokortikoiden (Kortison), die das körpereigene Cortisol nachahmen. Sie sind wertvolle Medikamente, etwa gegen Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Entzündungen. Bei einem Diabetes besteht unter einer Kortisontherapie aber die Gefahr, dass sich die Blutzuckerwerte verschlechtern. Insbesondere, wenn die Kortisontherapie nicht von dem Arzt oder der Ärztin verordnet wird, die auch Ihren Diabetes behandeln, sollten Sie auf Ihre Diabeteserkrankung hinweisen. Kortison in Cremes, als Nasenspray oder zum Inhalieren ist hingegen unkritisch.

WEBTIPP

Lesen Sie, wie Sie das Stresshormon Cortisol im Zaum halten können:

→ aok.de/magazin > Suche: **Wie wirkt das Stresshormon Cortisol im Körper?**

Fitnesstracker können motivieren, regelmäßig Sport zu treiben.



Gut für sich sorgen



Frauen und Männer haben unterschiedliche Gesundheitsrisiken und auch ihr Gesundheitsverhalten ist oft anders. Worauf es bei der Selbstfürsorge ankommt.

Weibliche Sexualhormone schützen Frauen in jüngeren Jahren vor Herz- und Gefäßerkrankungen. Ab ungefähr 80 Jahren jedoch ist der Anteil an Erkrankten unter den Frauen ungefähr gleich groß wie bei den Männern und mit zunehmendem Alter sogar minimal höher. Eine ähnliche Tendenz zeigt sich bei Diabetes: Nach der Menopause erkranken Frauen öfter als Männer im gleichen Alter. Zudem ist der Verlauf bei betroffenen Frauen häufig schwerer und der Diabetes erhöht bei ihnen das Risiko für eine Koronare Herzkrankheit stärker als bei Männern. Ältere Männer mit Diabetes haben hingegen ein höheres Krebsrisiko als gleichaltrige Frauen mit der Stoffwechselerkrankung.

Unterschätzte Gefahr

Dass Frauen mit zunehmendem Alter öfter und schwerer an bestimmten Krankheiten leiden, hat aber nur zum Teil mit dem sinkenden Östrogenspie-

gel zu tun. Frauen haben in vielen Fällen ein anderes Gesundheitsverhalten als Männer. Während sie sich meist um die Gesundheit ihrer Familienangehörigen kümmern, nehmen viele die eigenen Beschwerden auf die leichte Schulter oder verdrängen sie. Manche achten beispielsweise weniger auf die Anzeichen einer Herzerkrankung, weil sie diese immer noch als typisch männlich ansehen.

Aufmerksam mit sich selbst sein

Ob Mann oder Frau – es ist gut, Selbstfürsorge zu praktizieren. Erst recht, wenn ein Diabetes vorliegt. Wer die Selbstwahrnehmung schult und gesund lebt, kann den Diabetes besser managen und weiteren Erkrankungen vorbeugen. Zur Selbstfürsorge trägt bei:

- **Ein gesunder Lebensstil:** Ernähren Sie sich ausgewogen (angelehnt an die mediterrane Kost), bewegen Sie sich

viel und verzichten Sie auf Nikotin sowie Alkohol.

- **Regelmäßige Arztbesuche:** Gehen Sie zu allen Untersuchungsterminen im Rahmen von AOK-Curaplan und nutzen Sie die Krebsfrüherkennung sowie die regelmäßig angebotenen Gesundheits-Check-ups (ab 35 Jahren alle drei Jahre).
- **Eine gute Körperwahrnehmung:** Horchen Sie in sich hinein, nehmen Sie körperliche Symptome wahr und ernst. Viele Krankheiten lassen sich im Anfangsstadium noch gut behandeln. Suchen Sie daher bei Beschwerden umgehend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf.

WEBTIPP

Weitere Tipps für einen gesunden Lebensstil finden Sie im AOK-Patientenhandbuch „Den Diabetes im Griff“:
→ aok.de/diabetes > **Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2**
> **AOK-Curaplan Diabetes Typ 2**
> **Den Diabetes im Griff**

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**