

Inhalt

Gebrauchsanleitung 16

Prolog

Wer hat das Paket bestellt? Ich jedenfalls nicht! 18

TEIL 1

Diagnose und Grundlagen des Diabetes

Kapitel 1

Zucker ist nicht gleich Zucker 21

Die gut geölte Maschine 21

Diagnose Diabetes 22

Zucker ist der Treibstoff 22

Zucker 120mg/dl – nur eine Zahl? 23

Diabetes Typ 1 oder Typ 2 oder sonst noch was? 24

Welcher Typ sind Sie? – Die vielen Gesichter des Diabetes 25

Aber warum? Und vor allem: warum ich? 28

Fehler im System – die Hauptakteure 29

Lebenswichtig: die Bauchspeicheldrüse als Hormonfabrik 29

Die erste Geige im Orchester 32

Der „normale“ Zucker – ein Selbstversuch 32

Kapitel 2

Behandlung – die Grundlagen 34

Medizin: immer individuell, also persönlich 34

Die drei (magischen) Kreise 35

Lehrreiche Gedanken eines Patienten	37
Wir schmieden einen Plan	37
Hurra, wir haben einen Plan	39
Wem gehört der Behandlungsplan?	40
Kein Plan ist in Stein gemeißelt	40
Nie mehr Schule – oder doch?	42
Gedanken zur Logistik in der Betreuung der Patientinnen und Patienten	44
Health Literacy	46
Kapitel 3	
Therapieziele	48
Wohin geht die Reise?	49
Patientenziel Nummer 1: den Diabetes im Alltag möglichst wenig spüren	50
Patientenziel Nummer 2: gut und lang leben	52
Patientenziel Nummer 3: kontinuierliche Betreuung durch ein kompetentes Team	52
Die Ziele der Ärztinnen und Ärzte	54
Ziel Nummer 1: Der Zucker muss runter!	54
Ziel Nummer 2: das Gefäßrisiko minimieren	55
Ziel Nummer 3: die Organe schützen	57
Behandlungsziele in besonderen Fällen	57
Therapieziele bei Typ-1-Diabetes	57
Therapieziele bei Diabetes im Alter	61

TEIL 2

Zucker runter – aber wie?

Kapitel 4

Gewohnheitstier und Schweinehund

63

Lebensstil mit Stil

63

E wie (gesunde) Ernährung

64

Macht Brot dick?

65

(Gut) Essen lernen

66

Diäten – Wahn oder Wunder?

67

Mittelmeerdät

67

(Intervall)-Fasten

68

Leberfasten

68

Low-carb-Diäten

68

Vegetarisch/vegan

69

B wie Bewegung (nicht – unbedingt – Sport)

69

Welche Art von Bewegung und warum?

69

Bewegung und Übergewicht

70

Wo und wie beginnen?

71

R wie Rauchen aufgeben

72

Verstehen – akzeptieren – umsetzen

73

1. Wo ist das Problem?

74

2. Was empfinde ich dabei?

74

3. Ziele setzen (siehe auch Kapitel 2)

74

4. Einen Plan machen (siehe auch Kapitel 2)

75

5. Ergebnisse verfolgen

75

Wie ich mit meinen Patientinnen und Patienten spreche

75

50% Psychologie

77

Compliance

77

Lebensstil – acht Tipps für den Alltag

78

Kapitel 5	
Medikamente	82
Blutzucker „only“ – Medikamente, die „nur“ den Blutzucker senken	82
Metformin	82
Bei Einnahme zu beachten	83
Sulfonylharnstoffe	83
Bei Einnahme zu beachten	83
DPP-4-Hemmer	83
Bei Einnahme zu beachten	84
Blutzucker „plus“ – blutzuckersenkende Medikamente, die einen klinischen Zusatznutzen versprechen	84
SGLT-2-Hemmer	84
Bei Einnahme zu beachten	84
GLP-1-Rezeptoragonisten (RA)	85
Bei Einnahme zu beachten	85
Zusätzliche Medikamente, die häufig bei Diabetes gegeben werden	86
Lipidsenker	86
Statine	86
Fibrate	86
PCSK-9-Hemmer	86
Blutdruckmedikamente	87
Aspirin und Gerinnungshemmer	87
Medikamente zum Abnehmen	87
Metformin	89
SGLT-2-Hemmer	89
GLP-1-Rezeptoragonisten	90
(Gewichtswirksame) Medikamente bei Typ-1-Diabetes	90
Typ-1-Diabetes und Metformin	90
Typ-1-Diabetes und GLP-1-RA	90
Typ-1-Diabetes und SGLT-2-Hemmer	90
Die Geschichte mit dem Heizstrahler – zur Wirkung von Placebo und Nocebo	91
Kapitel 6	
Injektionstherapien	94
Welche Spritze?	96

GLP-1-Rezeptoragonisten	96
Insulin	97
Die Wahl des besten Insulins	98
Die beste Dosis	99
Insulindosis bei Typ-1-Diabetes	100
Insulin bei Typ-2-Diabetes	100
Insulin bei Schwangerschaftsdiabetes (Gestationsdiabetes)	101
Insulin „to go“	101
Insulinstrategien bei Typ-2-Diabetes	102
Insulinstrategie: aber welche?	103
Option 1/Basalinsulin	104
Option 2/Basalinsulin „plus“	104
Option 3/Mischinsulin	104
Option 4/Funktionelle Insulintherapie	104
Praktisches	106
Injektionstherapien – neue Entwicklungen	107
Insulin	107
GLP-1-Rezeptoragonisten	107
Kapitel 7	
Neue Technologien	108
Blutzuckermessungen – Sensoren	110
So viel Auswahl – welchen Sensor brauche ich?	112
Pumpen	115
Schlauchpumpen	116
Patchpumpen	116
DIY – do it yourself	116

TEIL 3

Diabetes ganz speziell

Kapitel 8

Diabetes für Spezialistinnen und Spezialisten	119
Typ-1-Diabetes	119
A blast from the past – ein ganz individueller Blick zurück zu den Anfängen	120
Besonderheiten des Typ-1-Diabetes	121
Der Akku ist leer – Vorsicht Unterzuckerung	122
Diabetes im Kindesalter	124
MODY-Diabetes	124
Was bringt die Diagnose?	125
Schwangerschaftsdiabetes	126
GDM behandeln – aber wie?	126
Nach der Entbindung	127
Schwangerschaft und Typ-1-Diabetes	127
Diabetes im Alter – 60 plus!	128
Das haben Kinder und alte Menschen gemeinsam	130
Diabetes bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse	130
Übergewicht – so gelingt die Gewichtsabnahme	131
Mit dem Skalpell zur Sache	133
Der/die schwierige Patient/in	134
Kostenerstattung bei Diabetes	136
Mythen – Fakt oder Fake?	137
Die Rolle der Pharmaindustrie	141
Aus der Sicht der Industrie	141
Aus der Sicht der Ärztinnen und Ärzte	142
Aus der Sicht der Patientinnen und Patienten	142

Diabetes in der Krise	142
Äußere Krise (Pandemie)	142
Innere Krise	143

TEIL 4 **Die Zukunft**

Kapitel 9 Die Zukunft	147
Neue Medikamente	147
Neuigkeiten bei Typ-1-Diabetes	148
Neue Technologien	150
Trotz aller Neuerungen – alte Sorgen	150
Fünf Hypothesen für die Zukunft	152
Epilog	159
FAQ – die 50 häufigsten Fragen aus der Praxis	160
Stichwortverzeichnis	172
Danksagung	186