

# 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

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

## **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**

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

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

# TEIL 3

## Diabetes ganz speziell

### Kapitel 8

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

<b>Diabetes in der Krise</b>	<b>142</b>
Äußere Krise (Pandemie)	142
Innere Krise	143

## **TEIL 4** **Die Zukunft**

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