



Pressebericht Typ 2-Seminar vom 14. März 2015

Typ 2-Seminar an der Diabetes-Akademie – Auftaktveranstaltung

Mit dem Typ 2-Seminar startet die Diabetes-Akademie Bad Mergentheim in das neue Jahr

Am vergangenen Wochenende fand an der Diabetes-Akademie, zum Auftakt der Fortbildungssaison, das Diabetes-Seminar für Menschen mit Typ 2-Diabetes statt. Im gut gefüllten Hörsaal in der Diabetes-Klinik lauschten die Zuhörer den Experten und nahmen interessante Neuigkeiten mit nach Hause.

Dr. Eric Martin, Apotheker aus Marktheidenfeld, referierte über den Zusammenhang zwischen Medikamentenwirkung und Nahrungsaufnahme. Für einen guten Therapieerfolg kommt es nicht nur darauf an, dass verordnete Medikamente sorgfältig eingenommen werden, sondern wann und wie die Einnahme erfolgt ist von ebensolcher Bedeutung. „Alle Medikamente, die sofort wirken sollen, müssen auf nüchternen Magen eingenommen werden“, berichtet der Referent. Werden sie während oder nach einer Mahlzeit eingenommen, so verzögert der Speisebrei die Aufnahme der Wirksubstanzen, so dass der Wirkeintritt unter Umständen erst Stunden später erfolgt. Medikamente sollten nach Möglichkeit auch nicht geteilt werden. Zwar weisen manche Medikamente Bruchrillen auf, so dass eine möglichst gleiche Teilung erfolgen kann, jedoch gelingt eine gleiche Teilung nicht immer. Bei einer Tablettenteilung werden die Wirkstoffe auch an der Bruchstelle frei gelegt, so dass unter Umständen geschmackliche Beeinträchtigungen beim Schlucken der Tablette die Folge sind.

Des Weiteren erfuhren die Teilnehmer, dass auch bestimmte Nahrungsmittel dazu führen können, dass Medikamente überhaupt nicht aufgenommen werden. Beispielsweise verändert das gleichzeitige Trinken von Grapefruitsaft oder zum Teil sogar Orangensaft, dass bestimmte Wirkstoffe nicht mehr abgebaut werden und sich im Körper anhäufen. Auch das Trinken von Milch, Kaffee oder Tee ist für die Medikamentenaufnahme nicht ideal. Am besten sollte zum Schlucken Leitungswasser verwendet werden.

Osteoporose – ein großes Problem

Von der Universitätsklinik Würzburg war Dr. Lothar Seefried nach Bad Mergentheim gekommen. Er sprach über das hohe Risiko, eine Osteoporose zu entwickeln. Mit zunehmendem Lebensalter wird die Knochensubstanz immer weniger. Daher ist Vorbeugen von besonderer Wichtigkeit. Ein wesentlicher Faktor, um eine Knochenerweichung zu verhindern, ist die Gabe von Vitamin D. „Wir leben alle mit einem mehr oder minder stark ausgeprägten Vitamin-D-Mangel“, erläuterte Dr. Seefried. Die Ursache ist, dass die Sonneneinstrahlung in Deutschland nicht ausreicht, um die Vitamin-D-Bildung in der Haut ausreichend anzuregen. Daher sollte jeden Tag eine Tablette mit 1000 IE Vitamin D3 genommen werden. Die Präparate sind preisgünstig und rezeptfrei in der Apotheke zu haben. Neben der Vorbeugung mit Vitamin D sollte mit zunehmendem Alter auch die Muskulatur und das Knochenskelett trainiert werden. Kraftsport und Ausdauersport sind genauso wichtig wie die Koordination. Tanzen bspw. fördert die Konzentration und die Koordination und ist damit eine gute Möglichkeit, Stürzen vorzubeugen. Wenn sich der Verdacht auf eine Knochenerweichung ergibt, zum Beispiel weil die Körpergröße schrumpft oder der Rücken rund wird, so sollte man unbedingt einen Osteologen aufsuchen, so der Experte.

Suchterkrankungen – auch im Alter ein Problem!

Der Chefarzt der Psychiatrie des Krankenhauses Tauberbischofsheim, Dr. Jähnel, berichtete über Suchterkrankungen im Alter. Im Vordergrund steht der Alkoholmissbrauch gefolgt von Tablettenmissbrauch und Nikotinabhängigkeit. Zwar nehme der Alkoholkonsum im Alter ab und es werde der Alkohol auch nicht mehr so gut vertragen, jedoch sind in Deutschland immer noch rund 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig. Bei diesen Patienten bestimmt der Gedanke an Alkohol das Leben. Auch größere Mengen an Alkohol führen nicht mehr zum gewünschten Rausch und dies führt zu einer permanenten Dosissteigerung, die dann wieder negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit hat. Man darf daher das übermäßige Trinken von Alkohol, wenn auch gesellschaftlich akzeptiert, nicht auf die leichte Schulter nehmen, sondern sollte sich professionelle Hilfe suchen.

Eine weitere Abhängigkeitserkrankung ist die Sucht nach Tabletten. Insbesondere die Schlafmittel vom Benzodiazepin-Typ stehen im Vordergrund. Auch sogenannte Z-Substanzen, die früher einmal als eher harmlos eingestuft wurden, führen zu einer erheblichen Abhängigkeit. „Der durch Tabletten hervorgerufene Schlaf ist ein künstlicher Schlaf, der nicht den gewünschten Erholungseffekt bringt“, erläuterte der Referent. Wer eine Tablettenabhängigkeit aufweist, der sollte sich ebenfalls professionelle Hilfe suchen.

Flash-Glucose-Monitoring

Der Vorsitzende der Diabetes-Akademie, Prof. Thomas Haak, stellte ein neues System zur Stoffwechselüberwachung vor. Das sogenannte Flash-Glucose-Monitoring misst den Blutzucker im Gewebe. Der Sensor hierfür wird auf die Haut des Oberarmes aufgeklebt, der Messfühler wird 4 mm tief in der Haut getragen. Dort kann das System über 14 Tage den Gewebezucker, der weitestgehend dem Blutzucker entspricht, messen. Abgelesen werden die Werte durch einen sogenannten Scanner, mit dem man über den Sensor fährt und auf diese Weise den aktuellen Gewebezucker ablesen kann. Gleichzeitig zeigt das Gerät die Blutzuckerverläufe der letzten acht Stunden sowie einen Trend, ob der Blutzucker fällt oder steigt. Auf diese Weise kann beliebig oft der Stoffwechsel überprüft werden. „Aktuell ist das Gerät noch keine Kassenleistung, jedoch wird es dies wahrscheinlich werden“, erläuterte Prof. Haak in seinem Vortrag. Langfristig wird dieses System die Blutzuckermessung bei Menschen mit Insulintherapie ersetzen.

Am Nachmittag hatten die Patienten die Gelegenheit in Workshops die Themen zu diskutieren und zu vertiefen. Die Veranstaltung zeigte, aufgrund der hohen Beteiligung, wieder einmal, dass die persönliche Fortbildung immer noch lohnenswert ist und auch im Zeitalter des Internets weiterhin Bestand haben wird.

TJH

Die nächste Veranstaltung ist die

**Frühjahrstagung am 25.04.2015
um 09:45 Uhr im Hörsaal der
Diabetes-Klinik Bad Mergentheim**

Nähere Info unter www.diabetes-akademie.de
oder unter der Telefon-Nr. 07931 8015