

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Keine Angst vor Insulin – der Weg zu einer bedarfsgerechten Behandlung: Schulungen bereiten Menschen mit Typ-2-Diabetes auf die Therapie vor**

**Berlin, Februar 2022 – Jedes Jahr erhalten rund 600.000 Menschen in Deutschland die Diagnose Diabetes Typ 2. Bei der Hälfte von ihnen verbessert in der Regel eine Verhaltensänderung mit einer ausgewogenen Ernährung und mehr Bewegung deutlich den Blutzucker. Die anderen dagegen benötigen blutzuckersenkende Medikamente. Diese reichen aber auf Dauer oft nicht aus und es kommt der Zeitpunkt, an dem die Tabletten durch Insulingaben ergänzt und/oder ersetzt werden müssen. Bei vielen Patient:innen kann dies ein Gefühl von Unsicherheit und unberechtigten Sorgen hervorrufen. Doch die Umstellung kann ohne Krankenhausaufenthalt sehr gut gelingen. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die sorgfältige Vorbereitung und Schulung durch Diabetesberater:innen. Darauf weist der Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD) immer wieder deutlich hin.**

Mit dem Zeitpunkt der Diagnose Diabetes Typ 2 ändert sich für die Betroffenen vieles: Sie müssen sich intensiv mit ihrer Krankheit beschäftigen, ihre Ernährung individuell anpassen und idealerweise eine geeignete Bewegungsart finden. Eine weitere Unterstützung durch blutzuckerbeeinflussende Medikamente kann sehr differenziert eingesetzt werden, um die Wirkung des Insulins im Körper bestmöglich zu unterstützen. Wenn der angestrebte Blutzuckerwert trotz allem nicht erreicht wird, müssen die Patient:innen beginnen, zunächst ergänzend oder auch intensiviert, Insulin zu spritzen.

Von den fast 8,5 Millionen Menschen mit Diabetes Typ 2 in Deutschland werden heute 1,5 Millionen mit Insulin behandelt. Die Vorstellung, sich mehrmals täglich den Blutzucker zu messen und die darauf abgestimmte Dosis des Insulins zu spritzen, verursacht anfangs Unbehagen und kann auch abschreckend sein. Umso wichtiger ist es, in allen Phasen der Erkrankung die professionelle Begleitung durch das behandelnde Team zu gewährleisten. Empfiehlt das ärztliche Personal eine Umstellung auf Insulin, kommt der Begleitung durch Diabetesberater:innen eine tragende Rolle zu.

„In aller Regel haben wir es mit Patientinnen und Patienten zu tun, deren Diagnose bereits länger zurückliegt und die daher viel Wissen über Typ-2-Diabetes mitbringen“, erklärt die Vorsitzende des VDBD, Dr. rer. medic. Nicola Haller. „Bei der Umstellung auf die Insulintherapie ist eine systematische Schulung unerlässlich, um dem Management der Krankheit mit Insulingaben gerecht zu werden.“

Die Umstellung auf die Insulintherapie ist mit engmaschiger Begleitung durch das behandelnde Team ambulant in der Praxis unproblematisch und mit vielen Vorteilen für den Alltag behaftet. „Für definierte Schulungsinhalte wird allerdings Zeit benötigt und zwischendurch funktioniert es leider nicht“, betont Haller. „Sowohl der behandelnde Arzt, die behandelnde Ärztin als auch die Diabetesberaterin müssen ausführliche Gespräche einplanen, um wohlwollend zu informieren, aufzuklären und zu beraten.“ Die Diabetesberatung muss vor der Therapieumstellung zunächst herausfinden, wo der/die Patient:in mit seinem/ihrer Wissen steht und wie das aktuelle Ernährungsverhalten aussieht. Den Ist-Zustand analysieren Diabetesberater:innen beispielsweise anhand der aktuellen Blutzuckerwerte, die die Patient:innen dokumentieren, und anhand des bisherigen Ernährungsverhaltens. Mit Hilfe dieser Grundlagen kann die Schulung genau an der richtigen Stelle ansetzen. Die Schulungen vermitteln Wissen zum Thema Unterzuckerung, damit Betroffene sich zu gegebener Zeit adäquat verhalten können, und wie die korrekte Insulininjektion und -lagerung funktionieren. Darüber hinaus gehören die Therapieanpassung in besonderen Situationen - wie bei zusätzlicher Bewegung durch Sport oder bei Krankheit - und das Verhältnis der Kohlenhydrate zur Insulindosis zu den Lerninhalten.

Gut vorbereitet und begleitet kann die ambulante Therapieumstellung innerhalb von ein bis zwei Wochen gelingen. Verbessertes Wohlbefinden und Blutzuckerwerte sind festzustellen. Vorbereitet werden Betroffene aber auch auf eventuell auftretende Schwierigkeiten. „Jeder Körper reagiert anders“, so Haller. „Das sollte jedoch nicht gleich zu Frustrationen führen. Die Diabetestherapie bietet heute so viele Möglichkeiten, um auf die individuelle Situation im Alltag zu reagieren.“ Meist kommen die Patient:innen schnell mit der neuen Therapie zurecht und empfinden sie mit ein wenig Übung nach eigenen Aussagen als unkompliziert. Um eine gute Blutzuckereinstellung sicherzustellen und zur Vermeidung von Folgeerkrankungen sollten sich Patient:innen daher nicht scheuen, gemeinsam mit dem behandelnden Team den Wechsel der Therapie auf Insulin für das eigene Wohl anzugehen.

### **Ihr Kontakt für Rückfragen:**

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e. V. (VDBD)  
Dr. Gottlobe Fabisch (Geschäftsführung)  
Habersaathstr. 31  
10115 Berlin  
Tel.: +49 30 847122-490  
E-Mail: [fabisch@vdbd.de](mailto:fabisch@vdbd.de)

Thieme Communications  
Michaela Richter  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel: +49 711 8931-516  
Fax: +49 711 8931-167  
E-Mail: [richter@medizinkommunikation.org](mailto:richter@medizinkommunikation.org)

[www.vdbd.de](http://www.vdbd.de)

[www.vdbd-akademie.de](http://www.vdbd-akademie.de)