

# Schwimmen

Von den etwa sechs Millionen Menschen mit Diabetes in Deutschland tragen etwa 40 000 eine **Insulinpumpe**, darunter auch über 5000 Kinder und Jugendliche. Auch bei Freizeitaktivitäten stört eine Pumpe im Allgemeinen nicht.

**U**nbesorgt eine Reise machen, spontan Essen gehen oder sonntags einfach mal ausschlafen – die Insulinpumpe macht das Leben für Kunden mit Diabetes im Alltag einfacher. Viele tragen sie in der Hosentasche oder am Gürtel. Mithilfe eines Schlauches und einer Kanüle, die am Bauch in das Fettgewebe unter der Haut eingestochen ist, können sich Pumpenträger jeder-

plizierte Handhabung des Geräts in der Größe eines Smartphones.

## Mit oder ohne Pumpe? Herstellerhinweise beachten

Falls Kunden Sie fragen – auch Sport treiben ist kein Problem. Wenn die Pumpe stört, kann ihr Träger sie abkoppeln. Die Nadel und ein kleines Stück Schlauch bleiben, geschützt durch ein Katheterpflaster, am Bauch. Für den Schwimmbad- oder Strandbesuch sollte vor dem Sprung ins Wasser jedoch einiges beachtet werden. Darauf macht diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe aufmerksam. „Menschen mit Diabetes sollten ihre Pumpe beim Duschen und Schwimmen abnehmen“, erklärt Prof. Dr. med. Thomas Danne, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt des Kinderkrankenhauses „Auf der Bult“ in Hannover. „Dies empfehlen in der Regel auch die Hersteller der Insulinpumpen“, sagt Prof. Dr. med. Lutz Heinemann, Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Technologie der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG). Eine Ausnahme seien sogenannte Patch-Pumpen: „Solche schlauchlosen, direkt auf die Haut geklebten Einmalpumpen können drei Tage am Körper bleiben und sind auch bis in mehrere Meter Tiefe wasserdicht“.

Pumpe für maximal zwei Stunden. Professor Danne empfiehlt, vorher den Blutzucker zu messen. Erst wenn der Blutzuckerspiegel zwischen 120 und 180 mg/dl liegt, darf der Träger die Insulinpumpe abkoppeln. Bei einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel sollten Betroffene nicht ins Wasser gehen, sondern erst einen kleinen kohlenhydratreichen Snack essen. Ist der Blutzuckerspiegel hingegen zu hoch, hilft eine Extradosis Insulin. Die nächste Messung sollte nach einer halben Stunde erfolgen. „Beim Blutzuckermessen ist es wichtig, auf trockene Hände zu achten. Denn Wasser kann das Ergebnis der Messung beeinflussen“, informiert Danne.

Während des Schwimmens sollte die Insulinpumpe sauber, trocken und vor hohen Temperaturen geschützt aufbewahrt werden.

**Checkliste zur Übersicht** Vor dem Abkoppeln der Pumpe Blutzucker messen. Die Pumpe erst bei einem Wert zwischen 120 und 180 mg/dl abkoppeln. Darauf achten, dass Katheternadel und verbleibendes Schlauchstück durch ein wasserdichtes Pflaster geschützt sind. Alle 30 Minuten den Blutzucker kontrollieren. Vor dem Messen Hände gut abtrocknen. Insulinpumpe in dieser Zeit sauber, trocken und kühl lagern. ■

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe**  
 Bundesgeschäftsstelle  
 Reinhardtstraße 31  
 10117 Berlin  
 Tel.: 0 30/2 01 67 70  
 Fax: 0 30/20 16 77 20  
 E-Mail: info@diabetesde.org  
 Internet: www.diabetesde.org oder  
 www.deutsche-diabetes-hilfe.de



zeit und überall die benötigte Dosis an Insulin verabreichen, ohne dass ein Pen zum Einsatz kommen muss. Viele Betroffene schätzen im Alltag die Unauffälligkeit und die unkom-

**Vor dem Abkoppeln** Kunden, die eine normale Insulinpumpe tragen und sich im Wasser sportlich betätigen möchten, können das ohne die

*In Zusammenarbeit mit  
 diabetesDE –  
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

# Vitalstoff-genau für Mann und Frau

NEU



## Vitamine und Mineralstoffe in unterschiedlicher Dosierung FÜR SIE und FÜR IHN.

- 26 Vitalstoffe von A–Z für Männer
- Nur 1 Tablette täglich

### Inklusive:

Kürbis-  
extrakt



Granatapfel



Coenzym  
Q10



### Inklusive:

Cranberry



Kollagen



Aroniasaft-  
pulver



NUR IN DER  
APOTHEKE

PZN: 10131884 FÜR SIE (30 Depot Tabl.)  
PZN: 10131861 FÜR IHN (30 Depot Tabl.)

Doppel  
herz

Gesundheit mit System

system