

Alleine leben

Eine chronische Erkrankung wie Diabetes mellitus kann **Risiken** für Alleinlebende bergen: Die Hauptsorge von Betroffenen, die Insulin spritzen oder Sulfonylharnstoffe einnehmen, sind nächtliche Unterzuckerungen.

Laut Statistischem Bundesamt nimmt die Zahl derer, die alleine leben, stetig zu: Der Anteil der Singlehaushalte in Deutschland liegt bei 37,2 Prozent. Damit wohnen 13,4 Millionen, also 17,1 Prozent der Bevölkerung, alleine.

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



Gute Stoffwechseleinstellung ist Voraussetzung Wenn allein lebende Kunden mit Diabetes von ihrer chronischen Erkrankung erzählen, sind Angehörige und Freunde schnell besorgt: „Schaffst du das denn so auf dich gestellt mit deiner Krankheit? Nicht, dass du mal umkippst und keiner findet dich!“ Die Vorstellung, dass der Betroffene eine Unterzuckerung erleidet, dadurch

bewusstlos wird und keine zeitnahe Hilfe erhält, macht Angst. Sollten Typ-1- und Typ-2-Diabetiker überhaupt alleine leben? „Menschen mit Diabetes können ihren Lebensalltag sehr gut alleine bewältigen, sofern ihr Stoffwechsel gut eingestellt ist und sie auf eine Unterzuckerung vorbereitet sind“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Chefarzt des Diabetes Zentrums Mergentheim in Bad Mergentheim.

Symptome frühzeitig wahrnehmen Dazu gehört, dass jeder die Anzeichen einer Unterzuckerung rechtzeitig erkennt. „Unterzuckerungen äußern sich sehr individuell, vom Schwindelgefühl über Zittern, Schweißausbrüche, Hungerattacken, bis hin zu Nervosität. Manche Betroffene nehmen generell nur schwache Symptome wahr, bei anderen wiederum können bestimmte Medikamente Anzeichen abschwächen oder komplett unterdrücken“, erklärt Professor Haak. Kunden, die neben Diabetes noch weitere Erkrankungen haben und Medikamente einnehmen müssen, sollten daher ihren behandelnden Arzt fragen, ob und wie das Präparat eventuell auch ihren Stoffwechsel mitbeeinflusst. Regelmäßiges Blutzuckermessen und die Dokumentation der Werte in einem Diabetes-Tagebuch tragen ebenfalls dazu bei, mögliche Schwankungen besser wahrzunehmen und einzuschätzen. Professor

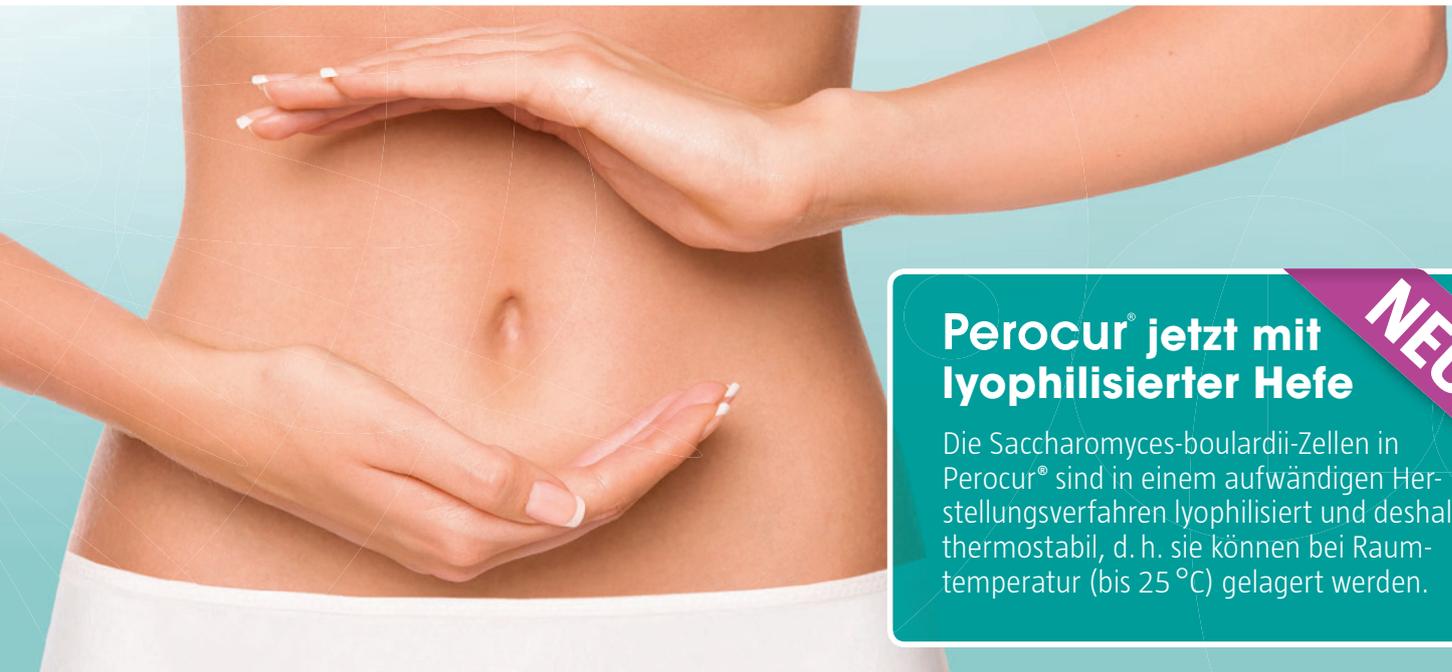
Haak betont: „Das ist besonders dann von Bedeutung, wenn sich der Lebensalltag verändert, sei es beispielsweise durch eine neue Sportart oder vermehrten Stress im Berufsleben“. Aktivitäten wie Ausflüge, lange Spaziergänge, aber auch Umzüge oder Renovierungsarbeiten sollten vorausschauend geplant werden, da sie den Blutzuckerspiegel beeinflussen.

Auf Notfälle vorbereitet sein

Auch wenn der Stoffwechsel stabil ist und es nur selten zu Schwankungen kommt: „Wichtig ist, immer schnellwirksame Zuckerquellen in greifbarer Nähe zu haben“, empfiehlt Haak. Empfehlenswert seien Glukose-Tabletten, -Gele oder kleine Saftpäckchen. Ebenfalls griffbereit müssen eine Liste mit wichtigen Notfall-Rufnummern und Ansprechpartnern sowie der Diabetesausweis sein. Wer sich alleine nicht wohlfühlt oder mit zunehmendem Alter bei bestimmten Alltagsaufgaben Unterstützung benötigt, sollte sich nicht scheuen, mit seinem behandelnden Diabetologen oder Diabetesberater über mögliche Angebote, zum Beispiel für einen Hausnotrufdienst oder eine Haushaltshilfe, zu sprechen. Weitere Informationen zum Thema alleine leben mit Diabetes finden Interessierte im Internet unter www.diabetesde.org. ■

*In Zusammenarbeit mit
 diabetesDE –
 Deutsche Diabetes-Hilfe*

Perocur[®] – die natürliche Hilfe bei **Durchfall**



Perocur[®] jetzt mit **lyophilisierter Hefe**

NEU

Die Saccharomyces-boulardii-Zellen in Perocur[®] sind in einem aufwändigen Herstellungsverfahren lyophilisiert und deshalb thermostabil, d. h. sie können bei Raumtemperatur (bis 25 °C) gelagert werden.

Perocur[®] enthält natürliche lebensfähige Hefezellen **Saccharomyces boulardii** (= Saccharomyces cerevisiae HANSEN CBS 5926). Sie wirken sanft im Darm und an der Darmwand.

Perocur[®] stoppt den Durchfall natürlich und nachhaltig:

- ✓ **Reduziert** den Flüssigkeitsverlust
- ✓ **Unterstützt** und **stärkt** die körpereigene Darmflora
- ✓ **Stimuliert** das Immunsystem im Darm
- ✓ **Blockiert** bakterielle Toxine
- ✓ **Hemmt** das Wachstum schädlicher Bakterien

Nur
1–2x täglich
1 Kapsel



Perocur[®], Hartkapseln: Wirkstoff: Trockenhefe aus Saccharomyces-cerevisiae HANSEN CBS 5926 (= S. boulardii). **Zusammensetzung:** 1 Hartkaps. enth. 250 mg Lyophilisat = 221,25 mg Trockenhefe aus Saccharomyces-cerevisiae HANSEN CBS 5926 entsprechend mind. 10¹⁰ lebensfähige Zellen/g Lyophilisat, Lactose, Magnesiumstearat (Ph. Eur.), Gelatine, Wasser, Natriumdodecylsulfat, Chlorophyllin-Kupfer-Komplex, Kaliumsalz (E 141), Titandioxid (E 171), Eisen-(III)-hydroxid-oxid x H₂O (E 172). **Anwendungsgeb.:** Sympt. Behandl. b. akuter Diarrhö, Vorbeugung u. Behandl. der Beschwerden v. Reisedurchfällen sowie Durchfällen unter Sondenernährung. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Inhaltsst., Pat. m. geschwächter Immunabwehr (z. B. HIV-Infekt., Organtransplant., Leukämie, bösart. Tumore, Bestrahl., Chemotherap., langzeit. hochdos. Kortisonbehandl.), Pat. m. Zentralvenenkatheter. **Nebenwirk.:** Blähungen, Unverträglichkeitsreakt. i. Form v. Juckreiz, Urtikaria, lokal. od. generalisiert. Exanthem sowie Quincke-Ödem, Atemnot u. anaphylakt. Schock. Enth. Lactose. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51007383 **Stand:** September 2014 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/HEX/PER/0215/0003a

