

GESUND LEBEN

+
**Schwerpunkt:
Gesunder Körper,
gesunder Geist**



Klinik für Urologie:
**Klinikum stellt
sich modern auf**
S. 14

Teufelskreis:
**Diabetes und
Depression**
S. 36

Gehirnjogging:
**Aktiv gegen
Demenz**
S. 56

Mobil mit Stil:
**Mehr Freiheit dank
praktischer Helfer**
S. 58



Den Teufelskreis durchbrechen

AUTOR Praxis am Main – Beate Zunner, Fachärztin für Allgemein-, Sport- und Ernährungsmedizin

Wie Depression den Diabetes beeinflusst – und umgekehrt

Sowohl Diabetes als auch Depressionen gehen jeder für sich bereits mit einer spürbaren Einschränkung der Lebensqualität einher. Zusätzlich erhöht sich bei Bestehen einer der beiden Erkrankungen auch das Risiko für die andere. So konnte in vielen Studien bereits gezeigt werden, dass Depressionen bei Diabetikern im Erwachsenenalter drei bis viermal häufiger auftreten, als bei Nicht-Diabetikern der gleichen Altersgruppe. Dabei gibt es keine Unterschiede in der Häufigkeit von Depressionen zwischen Typ 1- und Typ 2-Diabetikern. Frauen scheinen allerdings häufiger betroffen zu sein als Männer.

WORAN SIE EINE DEPRESSION ERKENNEN

Folgende Symptome treten häufig in Kombination bei einer Depression auf und halten mindestens zwei Wochen an:

- Verlust an Interessen /Freude
- Bleierne Müdigkeit oder innere Unruhe
- Fehlendes Selbstvertrauen
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit und/oder starker Grübelzwang
- Starke Schuldgefühle, Hang zu übermäßiger Selbstkritik
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Hartnäckige Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Tiefe Verzweiflung, Todesgedanken

Insbesondere direkt nach der Diagnosestellung eines Diabetes können Depressionen gehäuft auftreten, ebenso typischerweise in den ersten 30 Tagen nach schweren Unterzuckerungen, nach Beginn einer Insulintherapie oder bei akut eingetretenen Folgeerkrankungen.

Depression und Diabetes – ein „circulus vitiosus“

Depressive Erkrankungen gehen mit einem erhöhten Risiko für Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel und dadurch auch für Diabetes einher. Es werden außerdem im Körper biochemische Prozesse angestoßen, die zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen wie Kortisol, oder auch erhöhten Entzündungswerten führen können. Beides beeinträchtigt den Glukosetransport und kann zu erhöhten Blutzuckerwerten, sowie langfristig zu einer Insulinresistenz führen.

Patientinnen und Patienten, die bereits an einem Diabetes leiden, und zusätzlich eine depressive Erkrankung entwickeln, weisen ungünstigere Stoffwechseleinstellungen auf, da sie oft auf therapeutische Empfehlungen schlechter reagieren können. Hieraus ergibt sich ein deutlich erhöhtes Risiko für Folgekomplikationen des Diabetes und eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Verschiedene Therapieoptionen

Die Wechselwirkung der beiden Erkrankungen ist für die Therapie besonders wichtig. Ebenso, wie sich Diabetes und Depressionen gegensei-

Bewegung macht Spaß und ist an der frischen Luft gleich doppelt gesund.

tig negativ beeinflussen, können sie das auch im positiven Sinne: Die Behandlung einer depressiven Erkrankung kann den Diabetes verbessern, und eine gute Blutzuckereinstellung wirkt sich positiv auf die Depression aus.

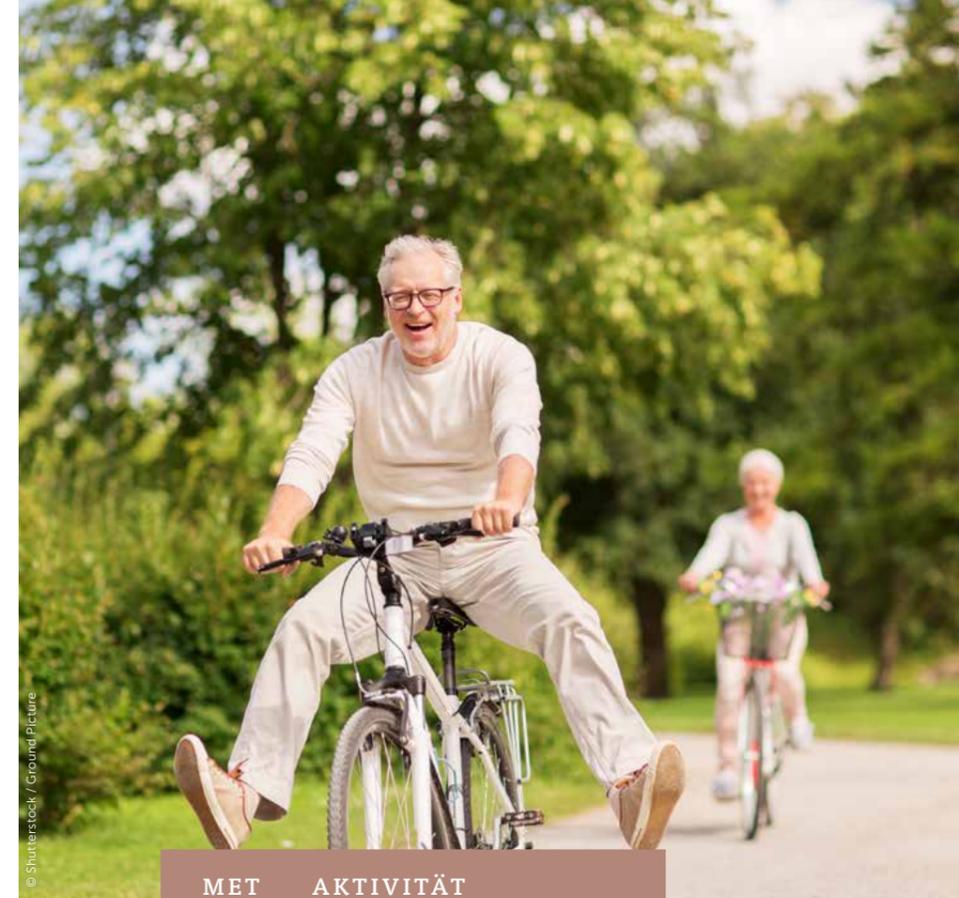
Betroffene sollten sich als Erstes an ihren behandelnden Arzt oder ihre behandelnde Ärztin wenden. Je nach Befund können im Verlauf verschiedene Therapieoptionen in Erwägung gezogen werden, wie beispielsweise Psychotherapie, Medikation, ambulante oder auch stationäre Behandlungen.

Sport als Prophylaxe und Therapie

Körperliche Aktivität hat im Bereich der Diabetesbehandlung bereits einen festen Stellenwert. Doch lässt sich damit ebenfalls eine depressive Erkrankung behandeln und vor allem vorbeugen. Das beste Ergebnis liefern hierbei moderate bis intensive körperliche Aktivitäten von mindestens 3 bis 6 MET (metabolische Äquivalente, siehe Tabelle). Schon 25 Minuten täglich können das Depressionsrisiko um 20 Prozent reduzieren. Ganz nebenbei können hierdurch auch noch Entzündungen im Körper reduziert, und die Blutzuckerkontrolle verbessert werden, was wiederum zu Erfolgserlebnissen und einer positiveren Lebenseinstellung führt. Bewegung und Sport können somit effektiv aus einem „circulus vitiosus“ einen „virtuous circle“ machen.

Weiterführende Informationen

Online informieren zum Beispiel die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Psychologie (www.diabetes-psychologie.de), die Deutsche Diabetes Hilfe (www.diabetesde.org) sowie die International Diabetes Federation (www.idf.org, auf Englisch) zum Thema.



MET	AKTIVITÄT
1,0	Schlafen, auf dem Sofa liegen, meditieren
3,0	Mit Hund spazieren gehen, Pilates, Fenster putzen
4,0	Gartenarbeit
5,0	Locker Radfahren (unter 16 km/h, ohne Antrieb)
3,5–6,0	Krafttraining
6,0–9,8	Schwimmen (je nach Intensität)
6,5–8,0	Mannschaftssport (Handball, Fußball, Basketball)
7,0	Locker Joggen
7,5	Moderates Radfahren (ohne E-Antrieb)
8,8–12,3	Seilspringen (je nach Frequenz)

[^] Ein Metabolisches Äquivalent (MET) wird verwendet, um den Energieverbrauch unterschiedlicher Aktivitäten zu vergleichen. Ein MET bezeichnet den Energieverbrauch von 4,2 kJ (1 kcal) pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde.

WEITERE INFOS

Praxis am Main, Beate Zunner
Am Main 3, 95444 Bayreuth
Telefon (0921) 507366-0
E-Mail: info@praxis-am-main.de
www.praxis-am-main.de