

GESUNDHEITS-TIPP

# Diabetes und Lebererkrankungen?

Die Leber ist das wichtigste Organ des menschlichen Stoffwechsels. Sie ermöglicht dem Körper die Aufnahme von Nährstoffen und entfernt giftige Substanzen aus dem Blut. Stoffwechselstörungen wie Diabetes können die Leber schädigen. Bei Patienten mit Diabetes treten häufiger Lebererkrankungen auf, und bei Patienten mit Lebererkrankungen ist die Prävalenz von Diabetes erhöht. Ein veränderter Stoffwechsel, Wechselwirkungen mit Arzneimitteln und Lebertoxizität können die Behandlung von Patienten mit einer diabetesbedingten Lebererkrankung erschweren.

Diabetes ist eine Gruppe von Krankheiten, die entweder auftreten, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert. Insulin ist das Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Eine andere Ursache ist der Umstand, dass der Körper das produzierte Insulin nicht effektiv nutzen kann. Dies kann zu einem Zustand führen, der als Hyperglykämie oder hoher Blutzucker bekannt ist. Unkontrolliert kann ein anhaltend hoher Blutzuckerspiegel Nerven, Blutgefäße, Gewebe und Organe im ganzen Körper schädigen. Die Leber ist eines der Organe, die für diese Auswirkungen anfällig sind.

Im Laufe der Zeit kann die Leber so geschädigt werden, dass sie nicht mehr in der Lage ist, Giftstoffe aus dem Blut zu filtern oder einen gesunden Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten, was zu einer chronischen Leber-

erkrankung führt. Die Schäden an der Leber sind weitgehend irreversibel. Wenn Ihr Diabetes nicht gut eingestellt ist, kann dies auch Ihr Risiko für andere Lebererkrankungen wie die nichtalkoholische Fettlebererkrankung erhöhen. Diese Krankheit tritt auf, wenn sich Fett in der Leber ansammelt und die Funktionsweise der Leber beeinträchtigt.

Da die Leber keine Nervenzellen besitzt, verspüren Patienten mit einer Fettlebererkrankung oder Fettleberentzündung in der Regel keine Schmerzen. Dennoch können die folgenden Symptome Anzeichen für eine Fettlebererkrankung sein:

- anhaltende Müdigkeit und Antriebslosigkeit,
- Konzentrationsschwierigkeiten,
- Druckgefühl im Oberbauch
- häufiges Völlegefühl
- Beschwerden beim Liegen auf der rechten Seite
- dunkler Urin
- heller Stuhlgang.

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes sind übergewichtig oder leiden an Fettleibigkeit. Dies kann ein Faktor sein, der zur Fettlebererkrankung beiträgt. Außerdem erhöht sich dadurch das Risiko für Leberkrebs. Eine

Gewichtsabnahme kann eine wichtige Rolle bei der Verringerung des Leberfetts und des Risikos einer Lebererkrankung spielen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über gesunde Wege zur Gewichtsabnahme.

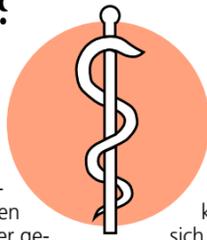
Eine weitere Möglichkeit, sich gegen eine Fettlebererkrankung zu schützen, besteht darin, gemeinsam mit Ihrem Arzt den Blutzucker zu überwachen und zu kontrollieren. Um Ihren Blutzucker in den Griff zu bekommen, kann es hilfreich sein:

- ballaststoffreiche Lebensmittel und gesunde Kohlenhydrate in Ihre Ernährung aufzunehmen,
- in regelmäßigen Abständen zu essen,
- nur so viel zu essen, bis Sie satt sind,
- sich regelmäßig zu bewegen.

Es ist auch wichtig, dass Sie alle Medikamente einnehmen, die Ihnen Ihr Arzt zur Kontrolle Ihres Blutzuckers verschreibt. Ihr Arzt wird Ihnen auch mitteilen, wie oft Ihr Blutzucker gemessen werden sollte.

Um Ihren Typ-2-Diabetes in den Griff zu bekommen und Ihr Risiko für Lebererkrankungen und andere Komplikationen zu senken, kann Ihr Arzt Ihnen raten, Ihre Ernährung umzustellen. Er kann Sie zum Beispiel auffordern, fett-, zucker- und salzhaltige Lebensmittel einzuschränken.

Außerdem ist es wichtig, eine große Vielfalt an nährstoff- und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen.



Regelmäßige Bewegung hilft, Triglyceride als Brennstoff zu verbrauchen, wodurch auch Leberfett abgebaut werden kann. Versuchen Sie, sich an fünf Tagen pro Woche mindestens 30 Minuten lang mit mäßiger Intensität sportlich zu betätigen.

Regelmäßiger Sport und eine gesunde Ernährung können helfen, Bluthochdruck zu verhindern und zu senken. Menschen können Bluthochdruck auch senken, indem sie:

- die Natriumzufuhr in der Ernährung reduzieren,
- mit dem Rauchen aufhören,
- weniger Koffein zu sich nehmen.

Übermäßiger Alkoholkonsum kann viele gesundheitliche Probleme verursachen. Vor allem in Bezug auf die Leber kann Alkohol die Leberzellen schädigen oder zerstören. Mäßiger Alkoholkonsum oder der Verzicht auf Alkohol beugt dem vor.

Eine der Herausforderungen bei Diabetes und chronischen Lebererkrankungen besteht darin, dass beide häufig asymptomatisch (ohne Symptome) verlaufen, insbesondere in den frühen Stadien. Daher ist es wichtig, die frühen Anzeichen einer Lebererkrankung zu erkennen und sie sofort Ihrem Arzt zu melden, damit Sie sich behandeln lassen und so langfristige gesundheitliche Komplikationen vermeiden können.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken gibt Gesundheits-Tipps.

# Ratgeber für Long-COVID

Kostenloser Online-Coach unterstützt Betroffene und Angehörige.

Mit einem ‚Long-COVID-Coach‘ unterstützt die AOK NordWest Menschen, die von Long-COVID oder Post-COVID betroffen sind. Das Angebot ist für alle Interessierten kostenfrei verfügbar und soll Betroffenen, aber auch deren Angehörigen mit insgesamt 26 Erklär- und Übungsvideos beim Umgang mit der Erkrankung helfen.

Die Informationen im Online-Ratgeber sind in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten des Universitätsklinikums Heidelberg und der Rehaklinik Heidelberg-Königstuhl entwickelt worden. „Unser neues Angebot kann die individuelle ärztliche Diagnostik und Therapie zwar nicht ersetzen. Aber wir können den Betroffenen, die oft einen sehr großen Leidensdruck verspüren, Wissen über ihre Erkrankung vermitteln und insbesondere mit den Übungen zu Luftnot und Fatigue ganz konkrete Hilfe zur Selbsthilfe anbieten“, sagt AOK-Service-Regionsleiter Reinhard Wunsch.

Long-COVID ist ein Sammelbegriff, hinter dem sich viele verschiedene Arten von Beschwerden und unterschiedliche Schweregrade verbergen. Das Online-Angebot fasst das aktuelle Wissen über die Erkrankung zusammen und informiert zunächst über die typischen Symptome von ‚Long-COVID‘ und ‚Post-COVID‘. Zum besseren Umgang mit den drei wichtigsten Symptomen

Luftnot, kognitive Störungen und Fatigue (ausgeprägter Energiemangel) gibt es Übungsvideos, die das Selbstmanagement der Patient:innen unterstützen sollen. Die oftmals mit der Krankheit verbundene Luftnot beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern kann im fortgeschrittenen Stadium auch große Ängste auslösen. Die Übungen des Online-Ratgebers vermitteln, wie plötzlich auftretende Panik bei Luftnot kontrolliert werden kann und wie Betroffene ihre Atemmuskulatur trainieren können. Die Fatigue-Übungen sollen helfen, Strategien zum Umgang mit geminderten Energiereserven zu entwickeln.

Bei Patientinnen und Patienten mit Long-COVID ist die Leistungsfähigkeit durch den Mangel an Energie vielfach stark eingeschränkt. Nach Anstrengungen kann es bei einigen Betroffenen zu einer lang anhaltenden Verschlechterung des Befindens kommen. Der Online-Ratgeber zeigt unter anderem, wie sie sich mithilfe eines Symptom-Tagebuchs und mit gezieltem Aktivitäts- und Energiemanagement (Pacing) vor Überlastung schützen können.

Der Online-Coach ist für Interessierte kostenfrei und anonym auf [aok.de/nw](http://aok.de/nw) in der Rubrik ‚Medizin & Versorgung‘ unter ‚Krankheiten und Behandlung‘ nutzbar. [www.aok.de/long-covid](http://www.aok.de/long-covid)

Medizin

ANZEIGE

Thema: Nervenschmerzen

## Rücken, Nacken, Kopf – Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Die Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit speziellen Wirkstoffen diesen Schmerzen entgegen.



Spezielle Hilfe, spürbare Linderung

Die Schmerztablette Dorisol (Apotheke, rezeptfrei) vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken oder Nacken sowie bei Kopfschmerzen bieten und Betroffenen wieder Hoffnung schenken.

Das Geniale: Während herkömmliche Schmerzmittel oftmals das Risiko schwerer Nebenwirkungen mit sich bringen, punktet Dorisol mit guter Verträglichkeit. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Daher ist die Schmerztablette grundsätzlich auch zur Anwendung bei chronischen Beschwerden geeignet.



Thema: nervös bedingte Schlafstörungen



Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50% der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70% Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf

Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Erfahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan. Seit fast 70 Jahren bringt es Deutschland den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne

Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen!



Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert  
DORISOL. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthermia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. [www.dorisol.de](http://www.dorisol.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82186 Grafelfing

\*bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen • Abbildung Betroffenen nachempfunden  
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Sucrose (Zucker). [www.baldriparan.de](http://www.baldriparan.de) • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. • PharmaSGP GmbH, 82186 Grafelfing