

„Diabetes – nicht nur medizinisch, sondern auch ökonomisch eine Katastrophe“

Prof. Dr. med. Stephan Martin

Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums (WDGZ)
Chefarzt für Diabetologie Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf (VKKD)
Vorstand Gesundheitsforum Düsseldorf e.V.

Forschungsunterstützung:

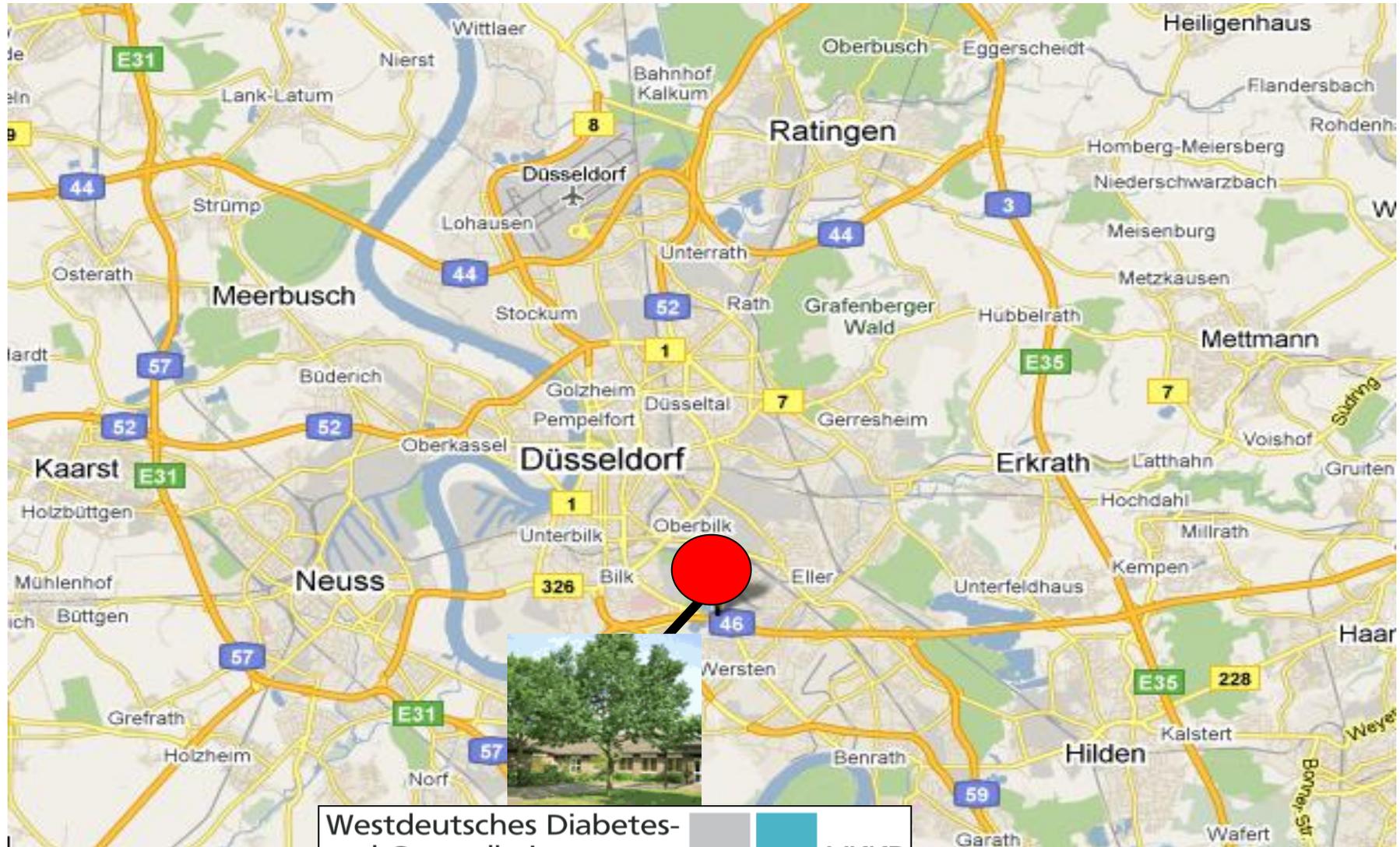
Boehringer Ingelheim, Biotest, Almased, Tchibo, gbo Gerätebau, Novartis, Fractyl

Vortragstätigkeit:

AstraZeneca, BMS, Roche-Diagnostics, Almased, Novo Nordisk, Boehringer Ingelheim, Falk Foundation e.V., Finanzministerium NRW

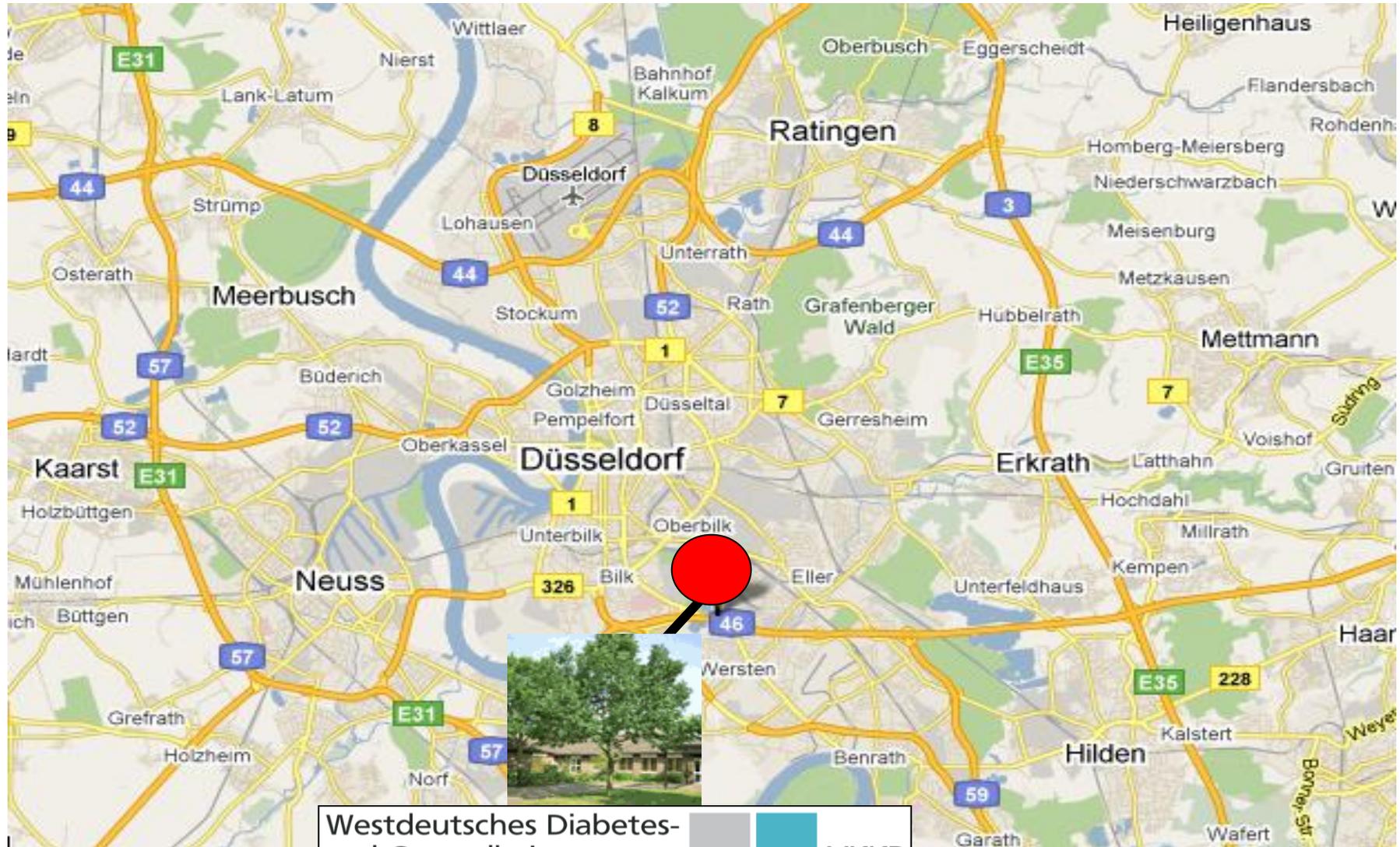
Beratertätigkeit:

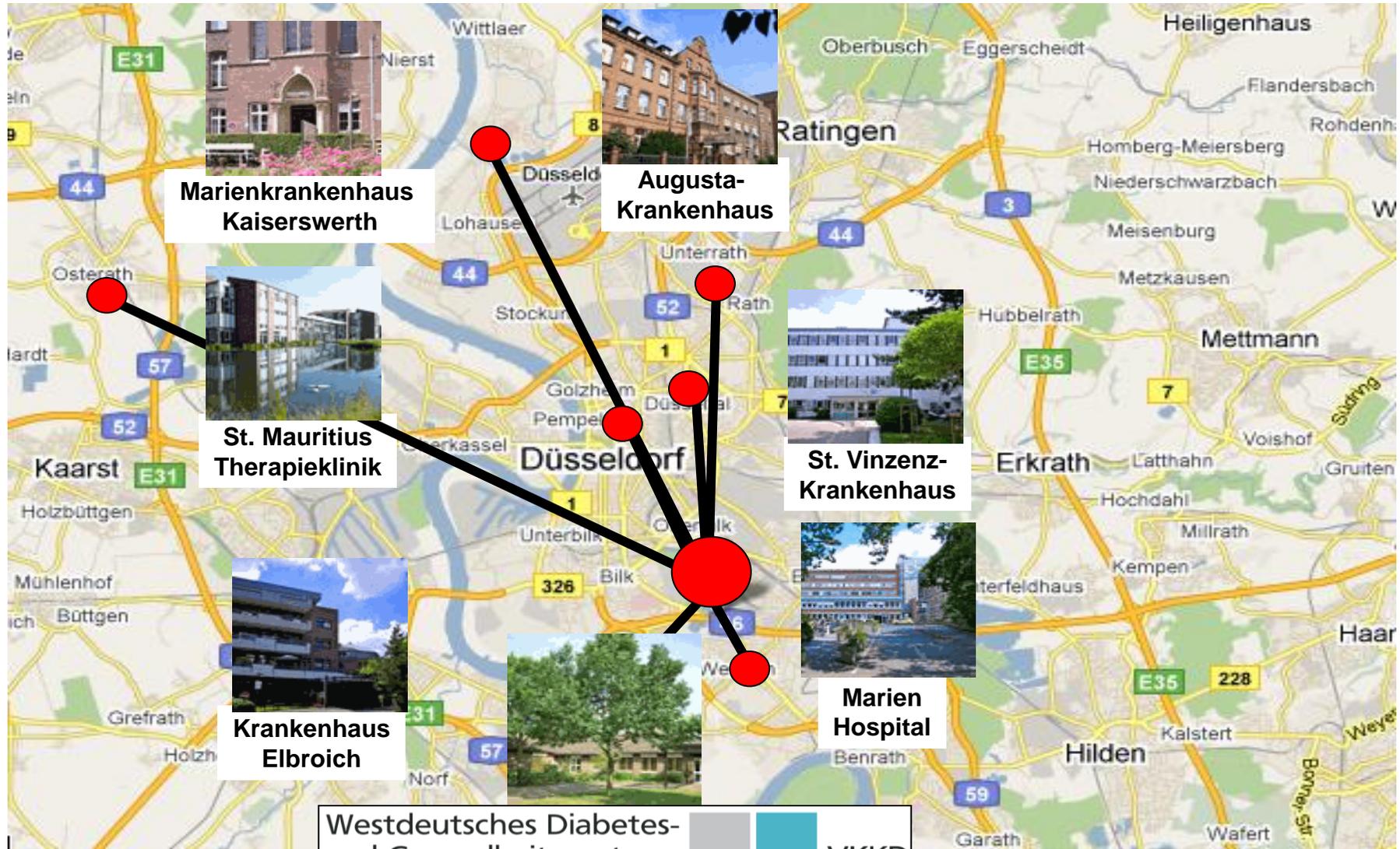
AstraZeneca, BMS, Sanofi-Aventis, Roche-Diagnostics, Boehringer Ingelheim, Novartis, Almased, Central und AXA Versicherung, Bundesministerium für Arbeit und Soziales, Deutsches Institut für Telemedizin und Gesundheitsförderung (DITG), Fractyl, KV Nordrhein



Medizinischer Check-up











MED⁺
D Ü S S E L D O R F

Forum
Gesundheitswirtschaft
Düsseldorf e.V.

5. Februar 2014

Auftaktveranstaltung im Rathaus



Peter Schmitz, Dr. Udo Siepmann, Prof. Dr. Andreas Meyer-Falcke, Dr. Matthias Wokittel, OB Dirk Elbers, Roland Hüttenberger, Prof. Dr. Stephan Martin, Anne Egidy (v.l.n.r.)

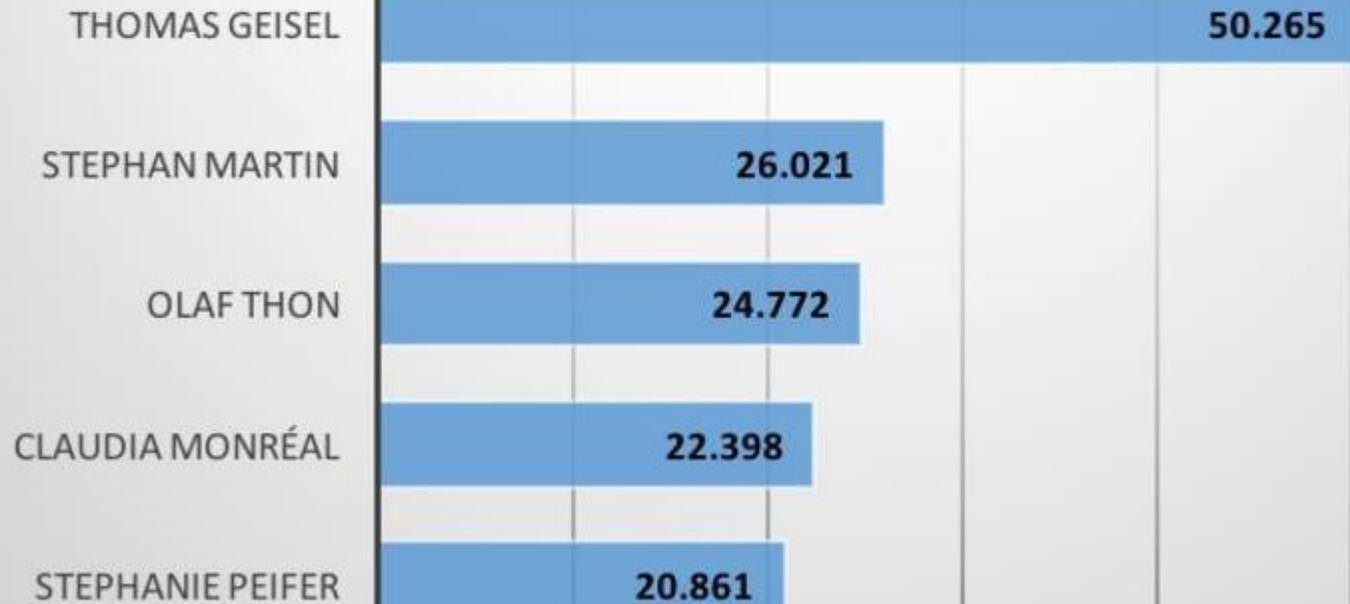
Welche Ziele hat das Forum Gesundheitswirtschaft Düsseldorf e.V.?

- **Düsseldorf ist eine „Stadt der Gesundheit“:**
- **rund 2.000 Unternehmen aus dem Gesundheitssektor (mit einer Milliarde Euro Umsatz) – Tendenz steigend**
- **über 90.000 Beschäftigte (mit 9,7% größter Anteil an der Gesundheitswirtschaft im Verhältnis zur Einwohnerzahl unter den deutschen Großstädten)**
- **hervorragende Infrastruktur**
- **wichtiger Standort für nationale und internationale Kongresse und Fachmessen der Branche**
- **Sitz von Dachinstitutionen (z.B. Ärzte, Apotheker, Krankenhäuser, Versicherungen und Krankenkassen)**
- **Diesen Standortvorteil will das Forum nutzen, kommunizieren und ausbauen – als Plattform und Netzwerk, Impulsgeber, Verstärker, Begleiter und Kommunikator.**



MED⁺
D Ü S S E L D O R F

Sonntag





WOLFGANG ROLSHOVEN



GESAMTRANKING



223.166

STEPHANIE PEIFER

193.618

CLAUDIA MONRÉAL

190.059

STEPHAN MARTIN

156.811

KLAUS KLAR

154.128



moove®



Demo vereinbaren

Preis anfragen

Login

Gesundheitsportal

Management

BGM-Beratung

Mehr

DÜSSELDORF BEWEGT SICH

DEINE ENERGIE FÜR DEINE STADT

Düsseldorf bewegt sich (2017)



Düsseldorf bewegt sich (2017)





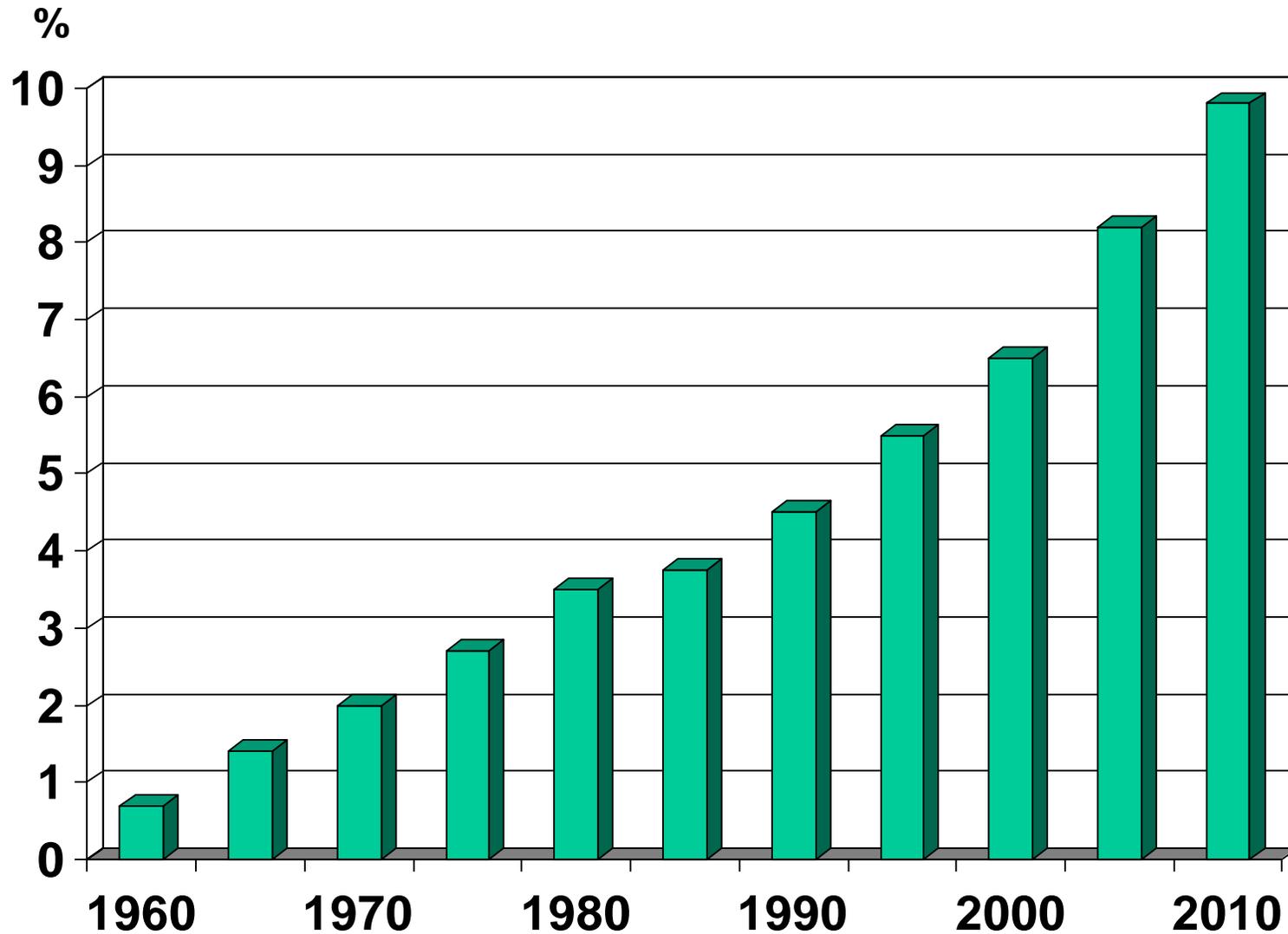
384.400 km

- **6 Wochen**
- **46 Firmen**
- **1.600 Mitarbeiter**
- **547.169.992 Schritte**



**Was hat das denn mit Diabetes zu tun,
kann man dieser Erkrankung denn weglaufen?**

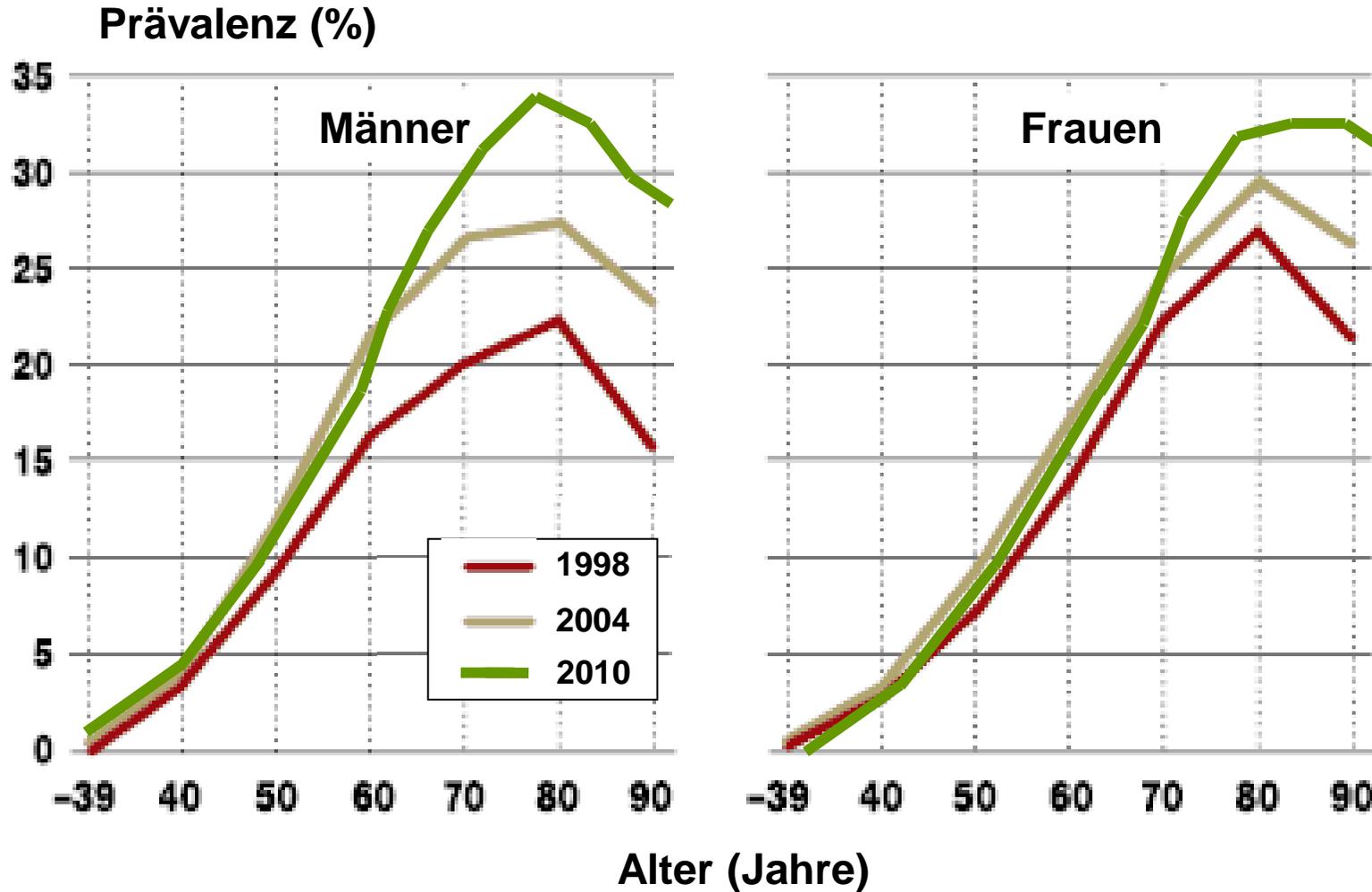
Prävalenz des Diabetes mellitus in Deutschland



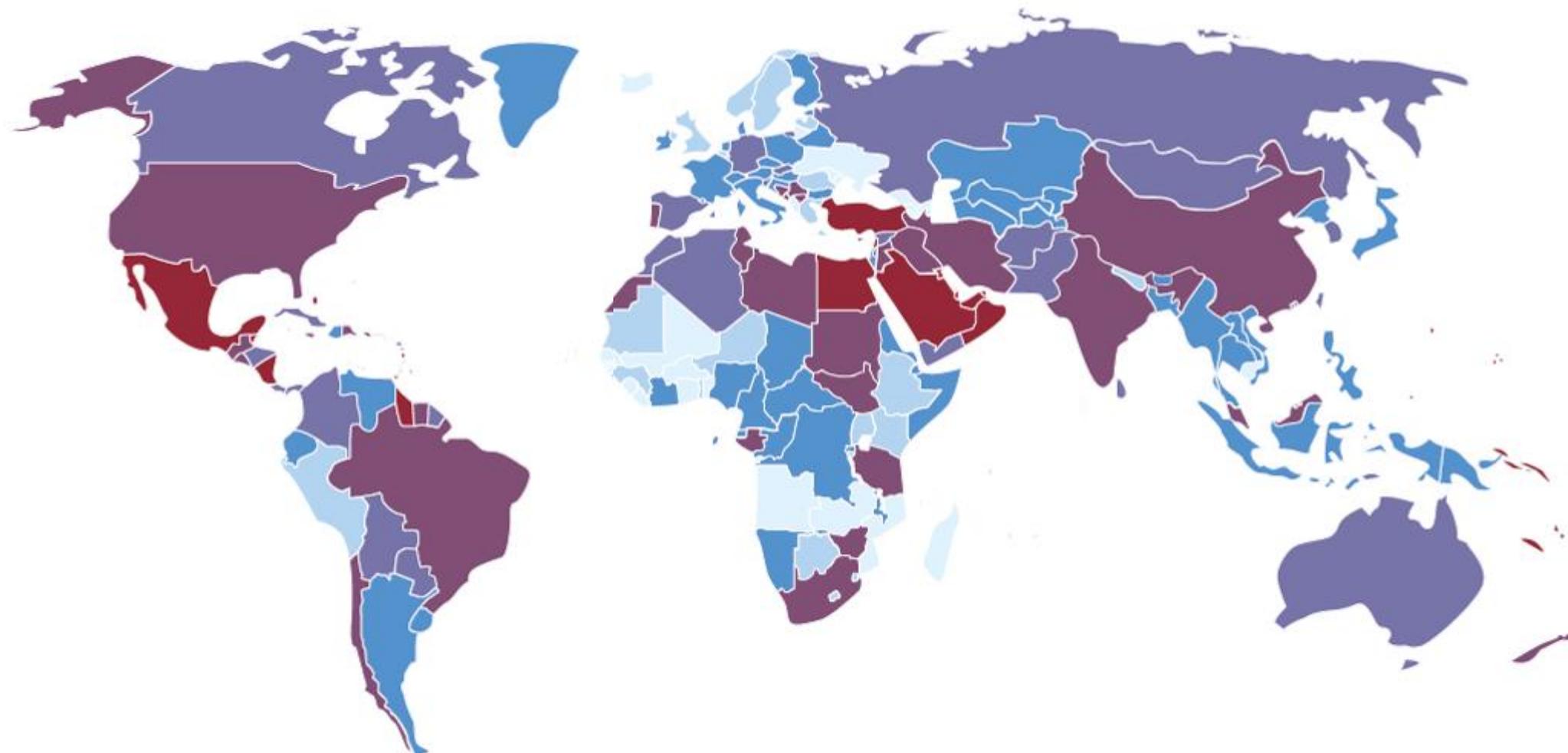
Michaelis et al., Exp Clin Endocrinol 1990, Köster et al., PMV 2008

Köster et al., Exp Clin Endocrinol Diabetes 2014, Müller et al. Diabet Med 2015

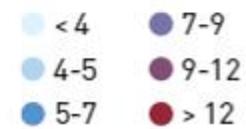
Altersabhängigkeit des Diabetes mellitus



Weltweite Prävalenz des Diabetes mellitus (IDF 2014)



Prevalence





Was ist die Ursache des Diabetes?



Leonhard Thomas,
2. Dezember 1921



Insulin
27. Juli 1921
erstmals isoliert

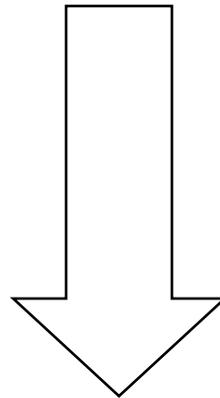


Februar 1922



Frühjahr 1922

Änderung der Umweltbedingungen



Übergewicht und Fettsucht



- die Bevölkerung (≥ 25 Jahre alt) ist im Mittel 4,5 kg zu schwer
- laut statistischem Bundesamt sind 62 Mio. Menschen ≥ 25 Jahre alt

➔ **279.000 t Übergewicht**

➔ **entspricht der Anzahl von 3,8 Mio.
normgewichtiger Menschen**

Düsseldorf



580.000

Köln



995.000

München



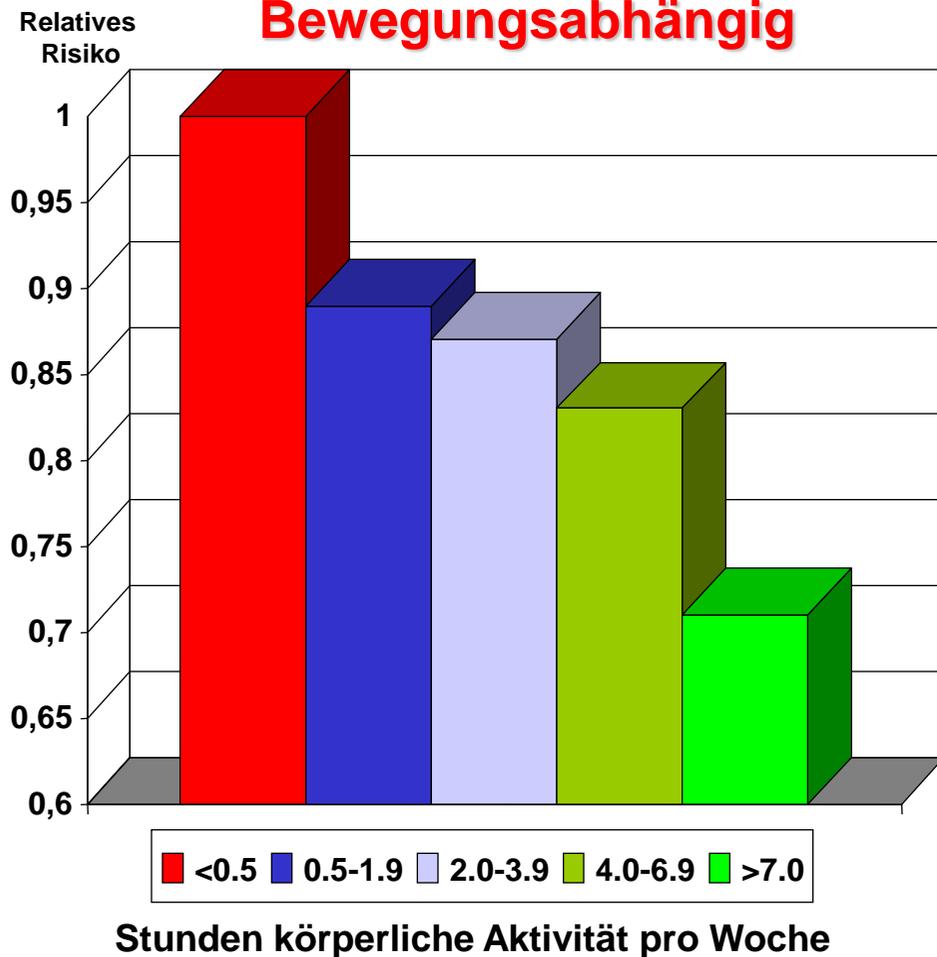
1.326.000

Frankfurt

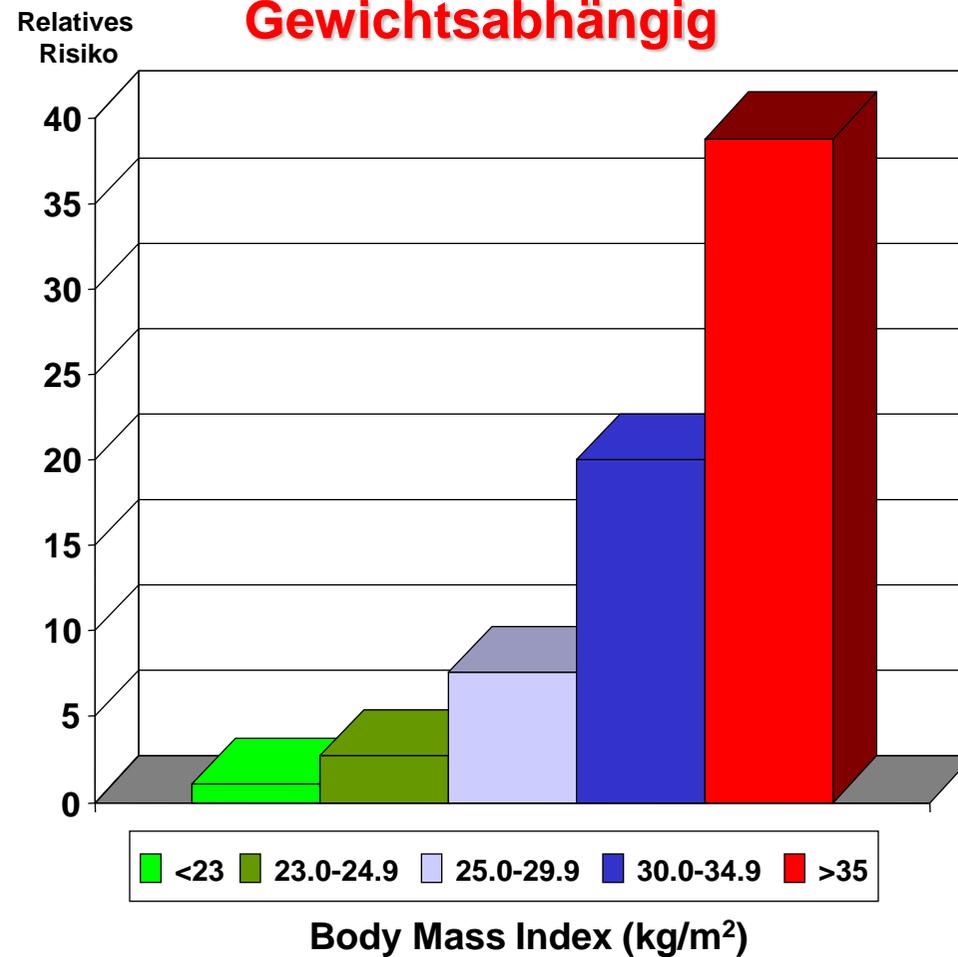


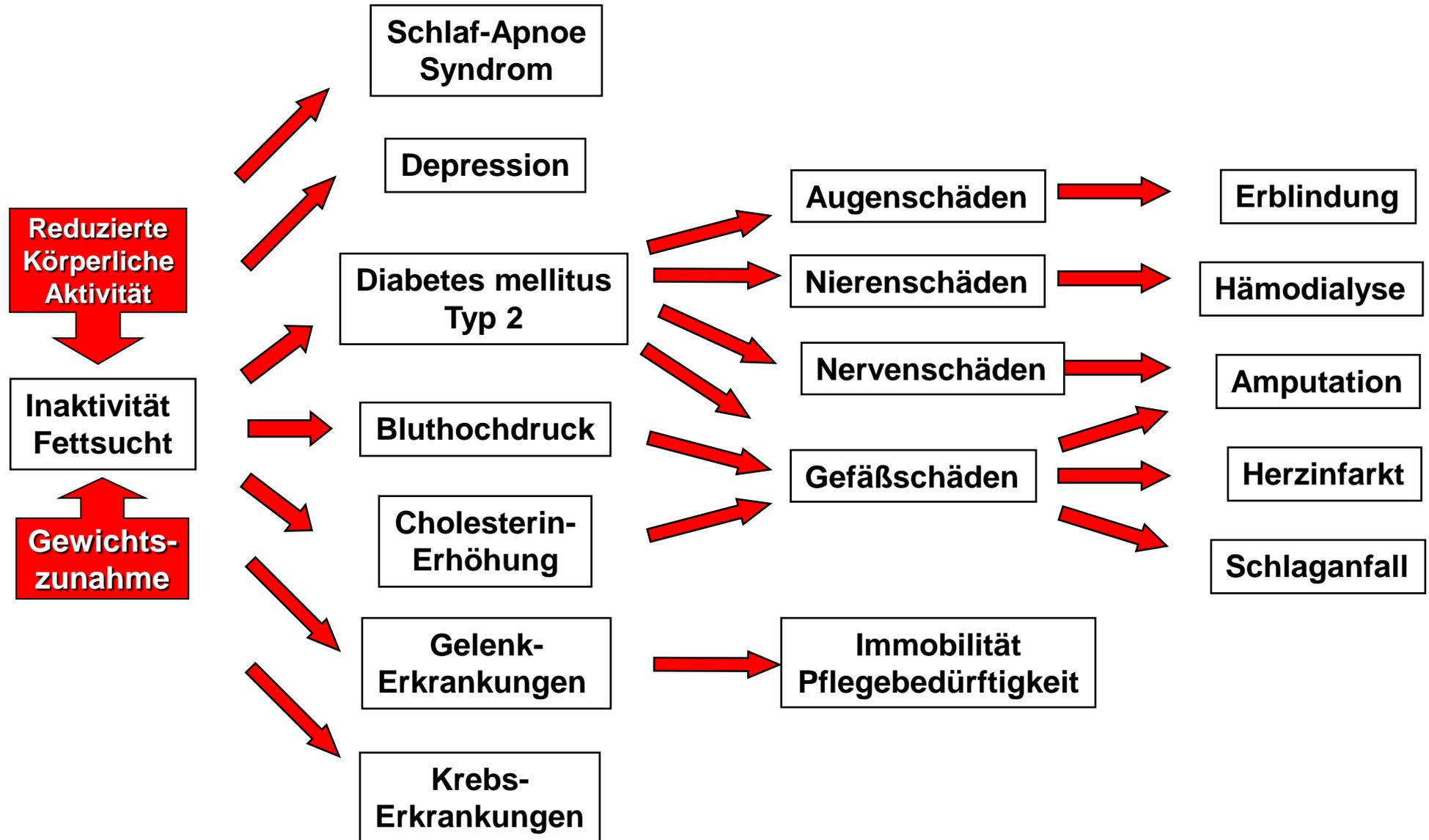
664.000

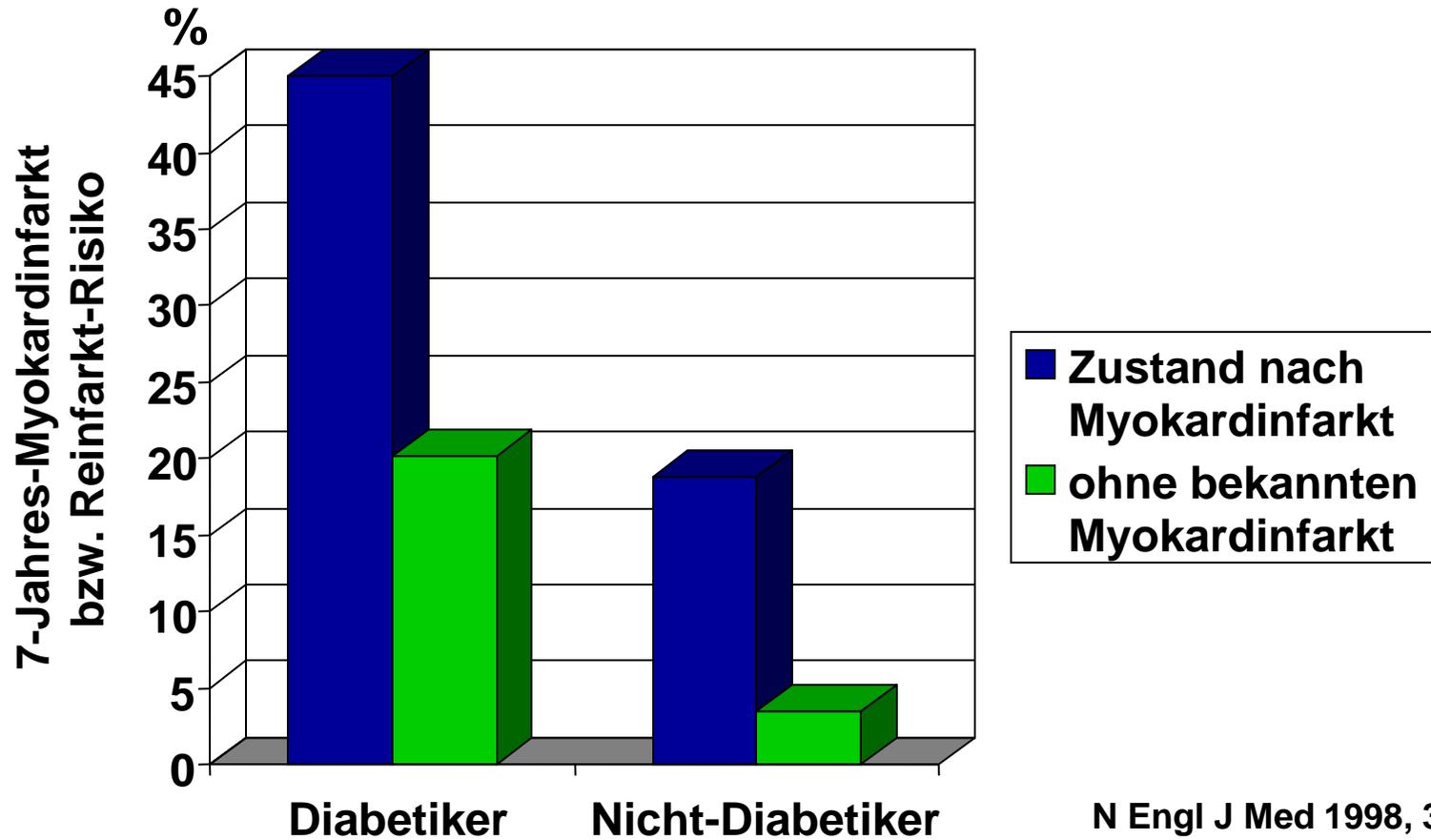
Bewegungsabhängig



Gewichtsabhängig





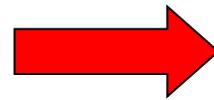


**Warum ist Diabetes nicht nur medizinisch,
sondern auch ökonomisch eine Katastrophe?**

Düsseldorf

Landeshauptstadt

ca. 640.000 Einwohner
ca. 10 % Personen mit Diabetes



ca. 64.000 Personen mit Diabetes
Gesamtkosten Diabetes: 590 Mio. €

640.000 Einwohner
ca. 45% erwerbstätig
Mittleres Alter ca. 45 Jahre
ca. 10% Personen mit Diabetes



ca. 26.000 erwerbstätige Personen
mit Diabetes:
- Kosten Lohnfortzahlung: 19,8 Mio. €
- Kosten Frühverrentung: 110,6 Mio. €
Gesamte indirekte Kosten: 130,4 Mio.€

Was macht die Menschen dick?

Energiegehalt pro Gramm

Eiweiß

4,1 kcal



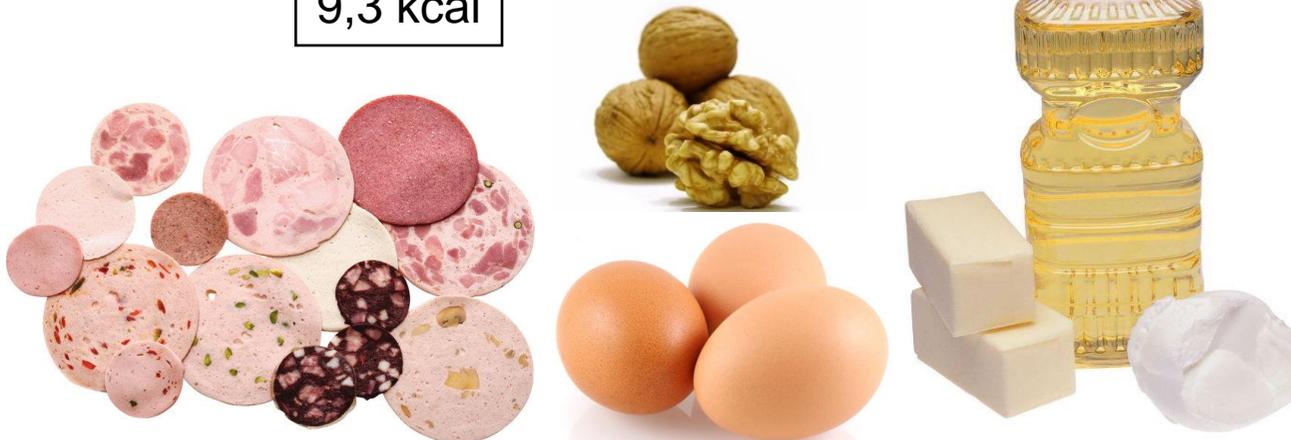
Kohlenhydrate

4,1 kcal



Fett

9,3 kcal



Alkohol

7,1 kcal



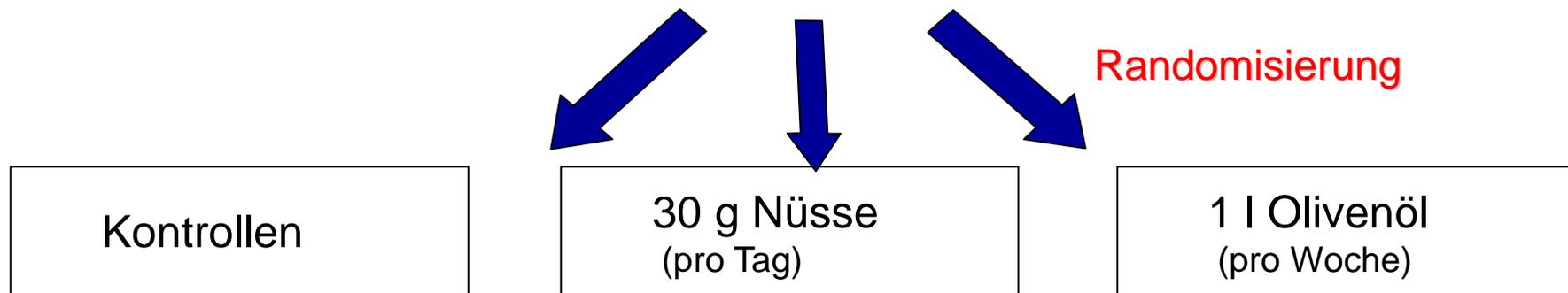
PREDIMED-Reus Studie

7447 Personen

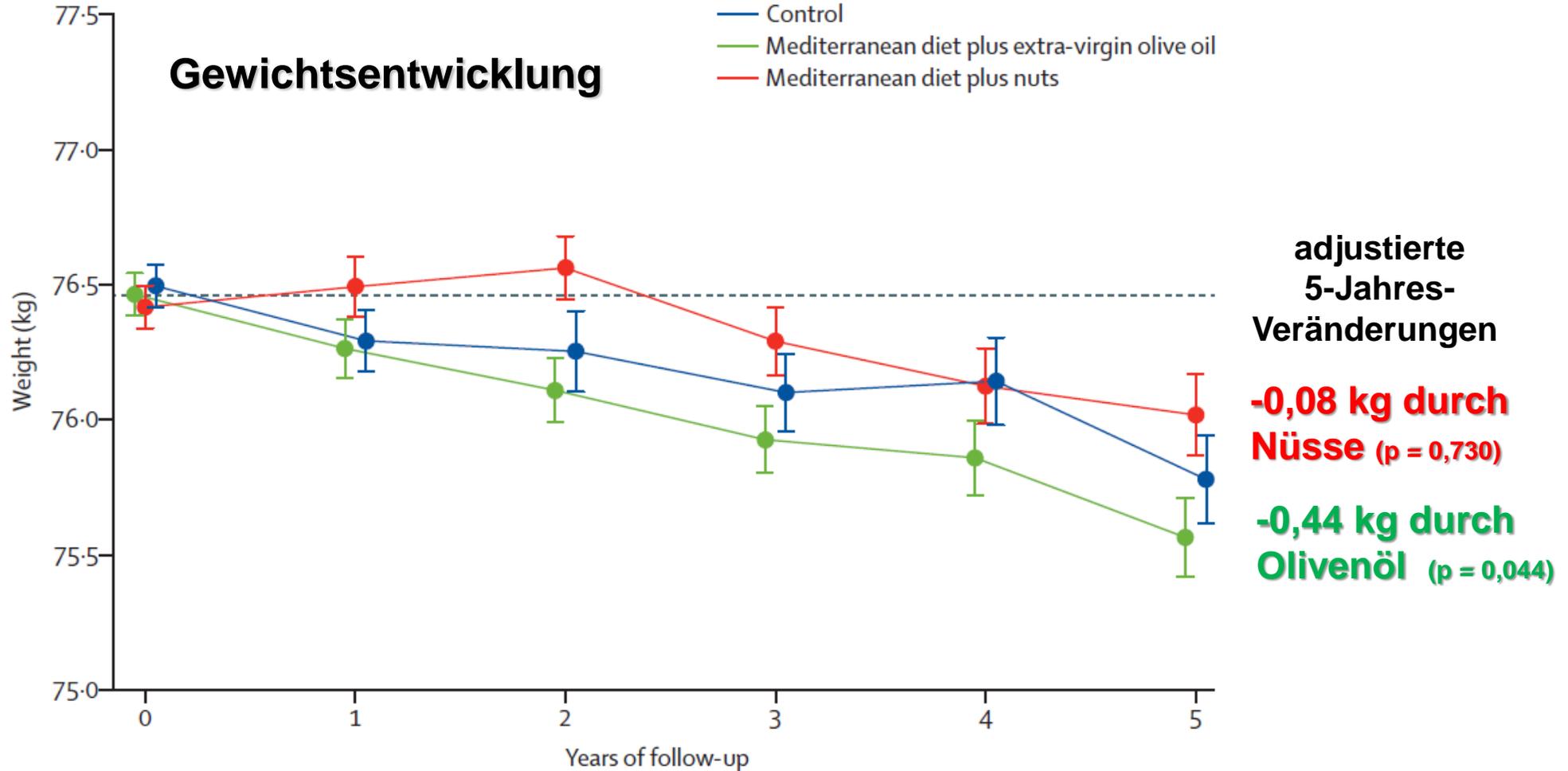
- Alter: Frauen 60-88 Jahre, Männer 55-80 Jahre
- keine kardiovaskulären Erkrankungen
- Diabetes mellitus Typ 2

oder mindestens 3 Risikofaktoren:

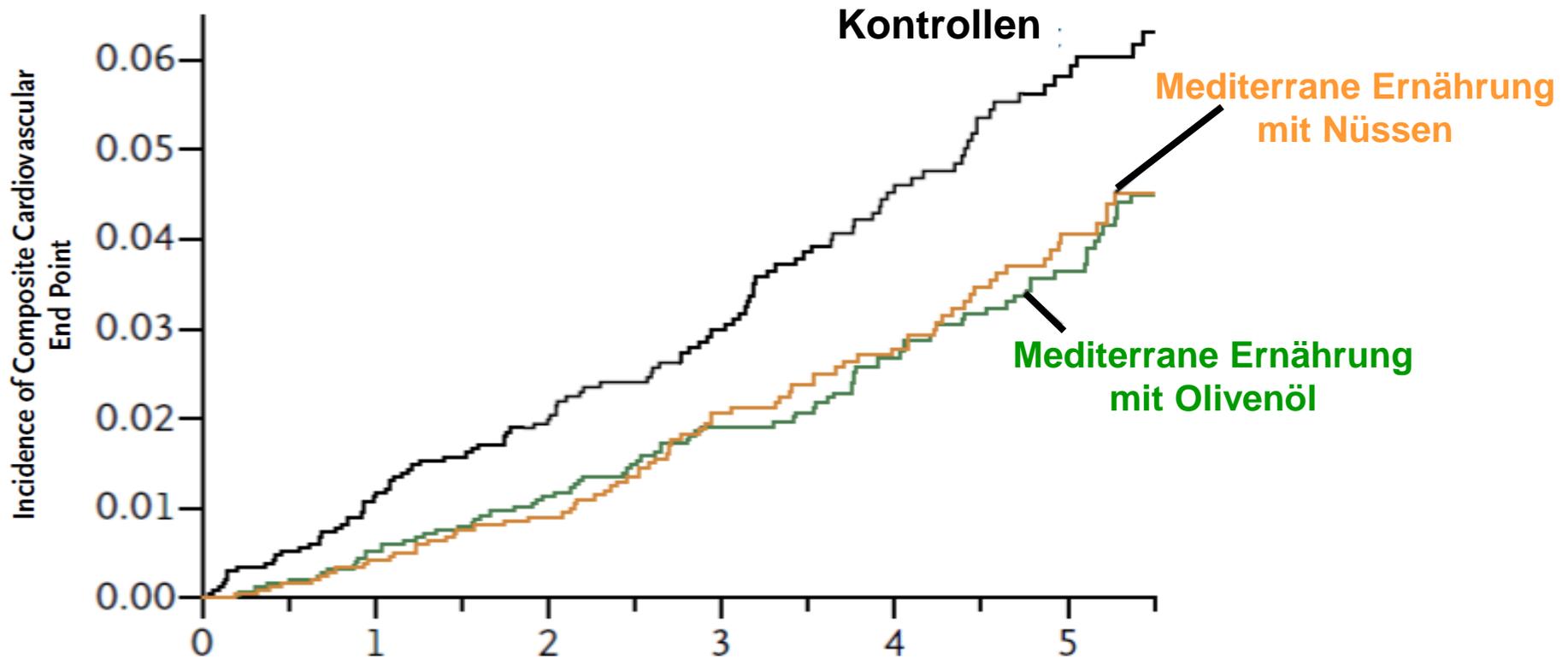
- Raucher
- arterielle Hypertonie
- Dyslipoproteinämie
- BMI ≥ 25 kg/m²
- Familienanamnese frühzeitiges vaskuläres Ereignis



! Keine Kalorienreduktion !



Herzinfarkt, Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Sterblichkeit



**Fett macht nicht fett und schützt
vor Herzinfarkt oder Schlaganfall!**

Was macht die Menschen dick?

Was haben Kohlenhydrate mit Zucker zu tun?

Zucker

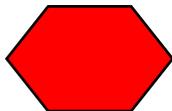
?



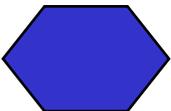
Kohlenhydrate



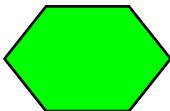
Aufbau von Kohlenhydraten



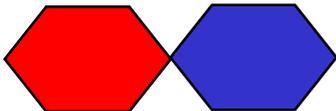
**Traubenzucker
(Glukose)**



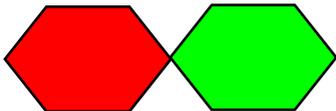
**Fruchtzucker
(Fruktose)**



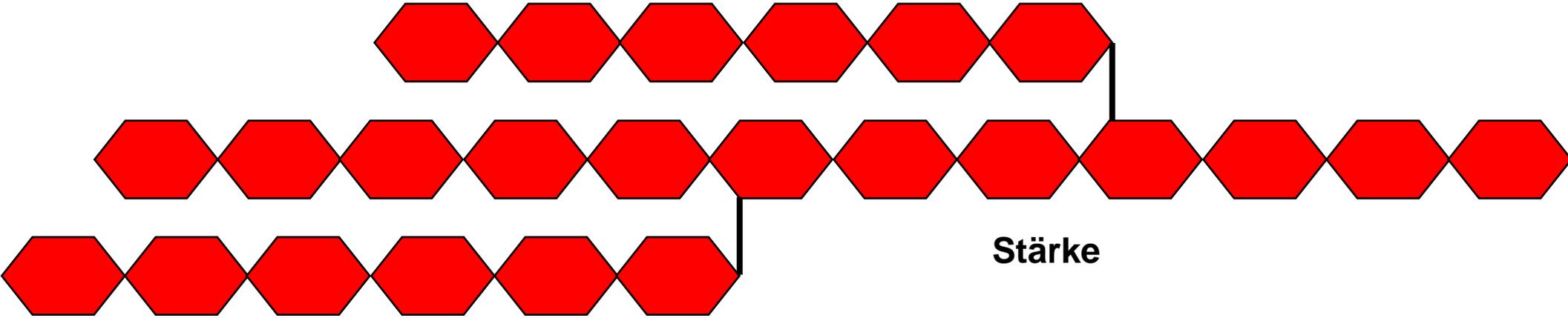
**Schleimzucker
(Galaktose)**



**Haushaltszucker
(Saccharose)**

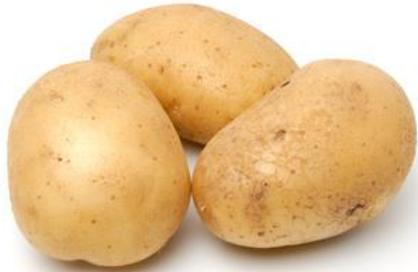


**Milchzucker
(Laktose)**

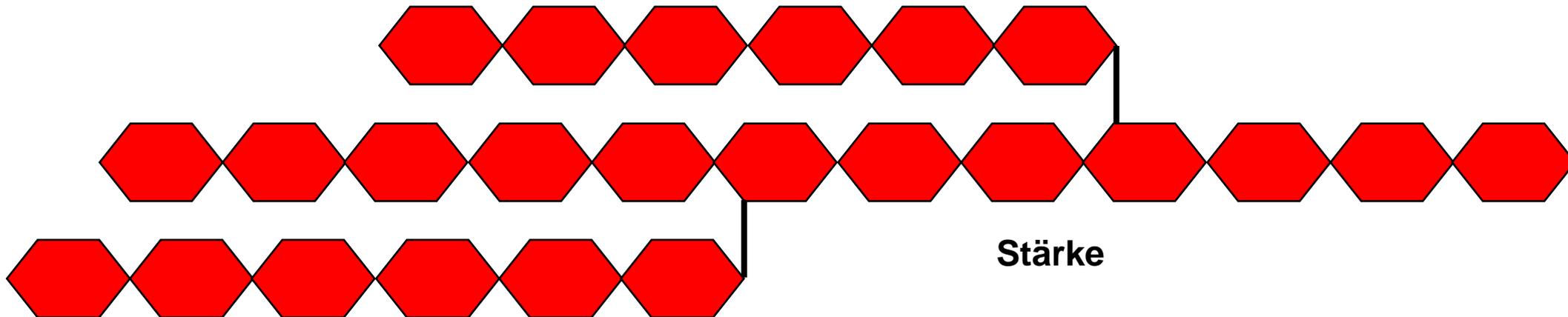


Stärke

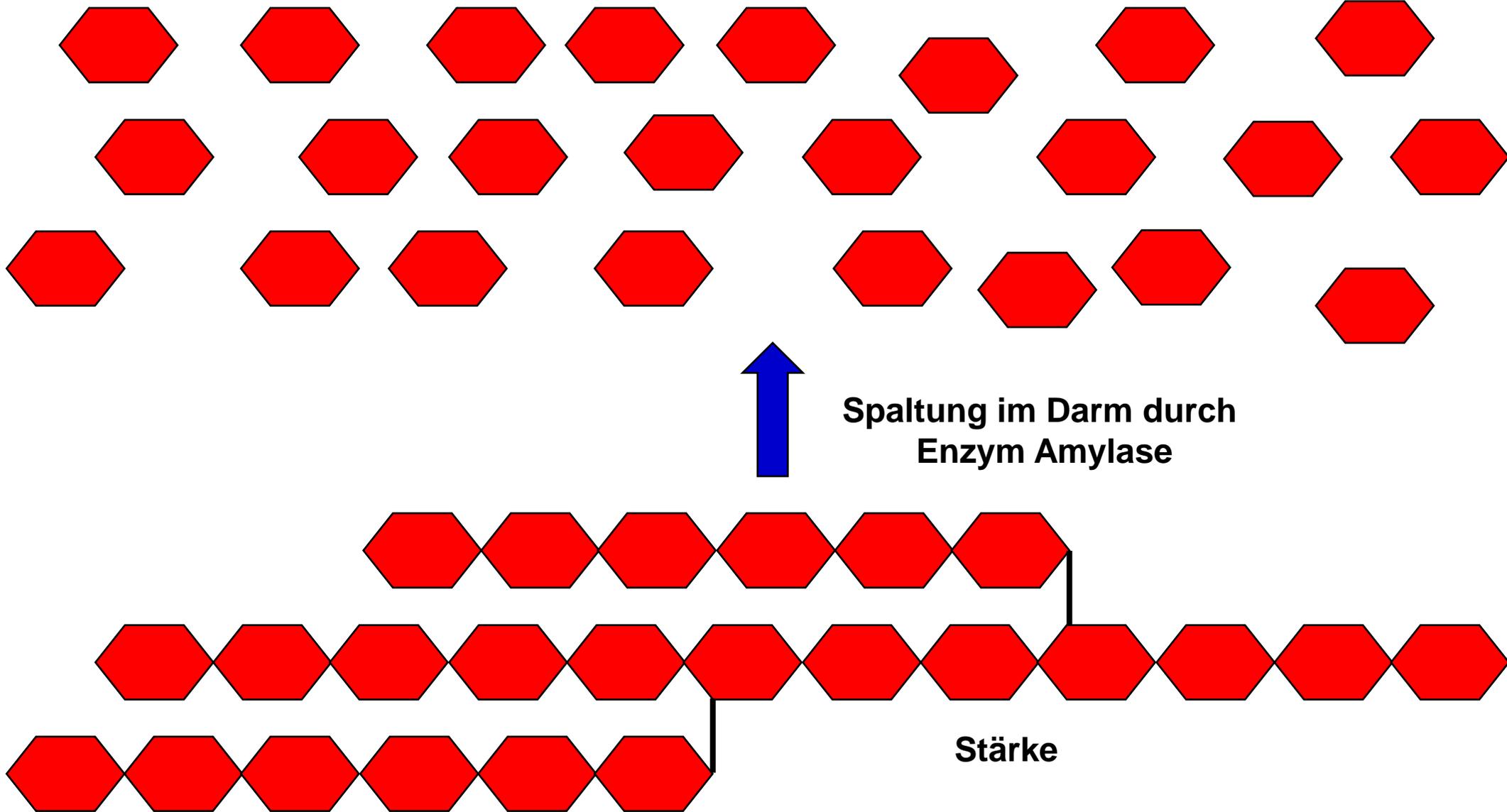
Aufbau von Kohlenhydraten



Kohlenhydrate



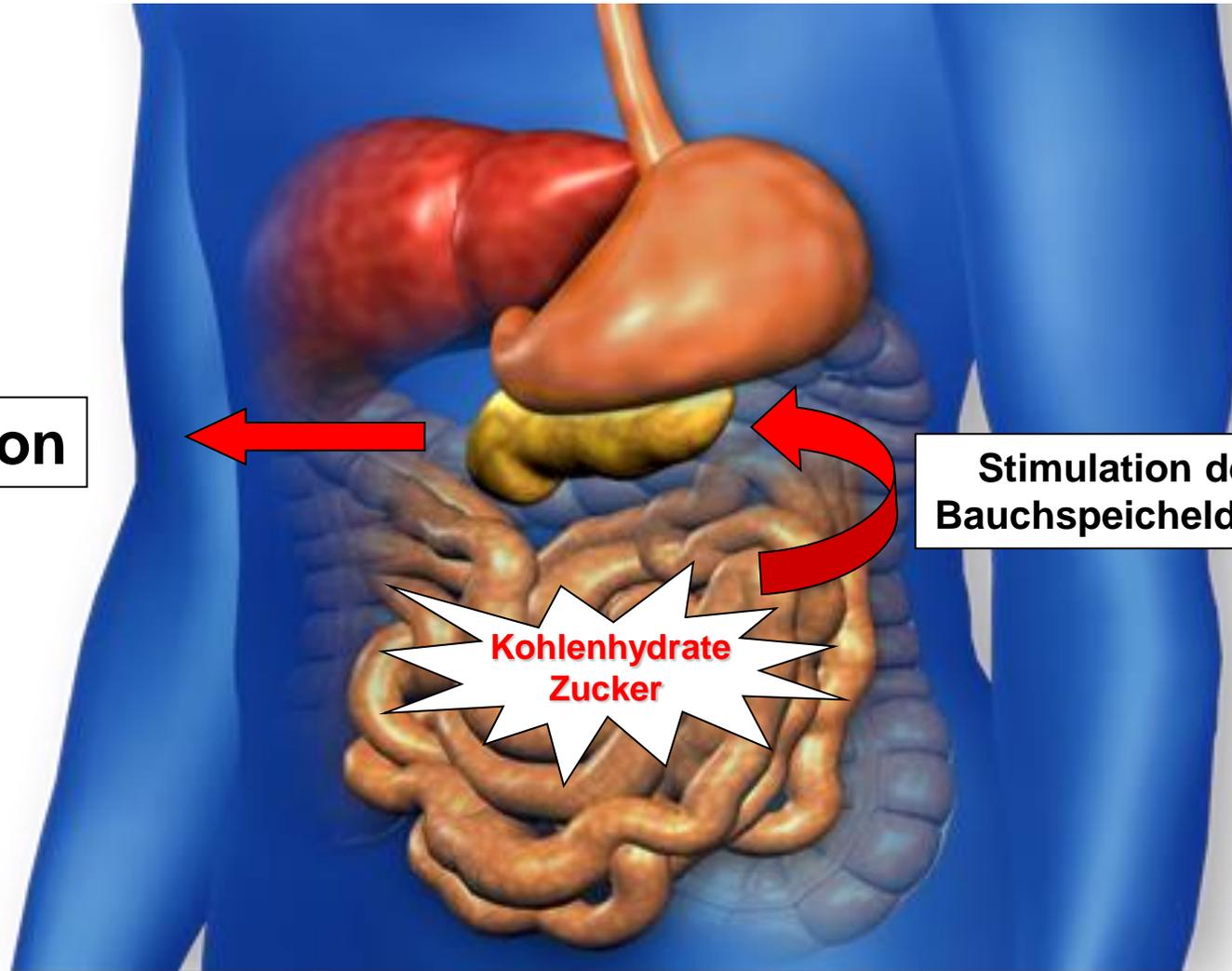
Aufbau von Kohlenhydraten



Was passiert im Körper, wenn wir Zucker bzw. Kohlenhydrate essen?

Körperreaktion auf Zucker bzw. Kohlenhydrate

Insulinproduktion

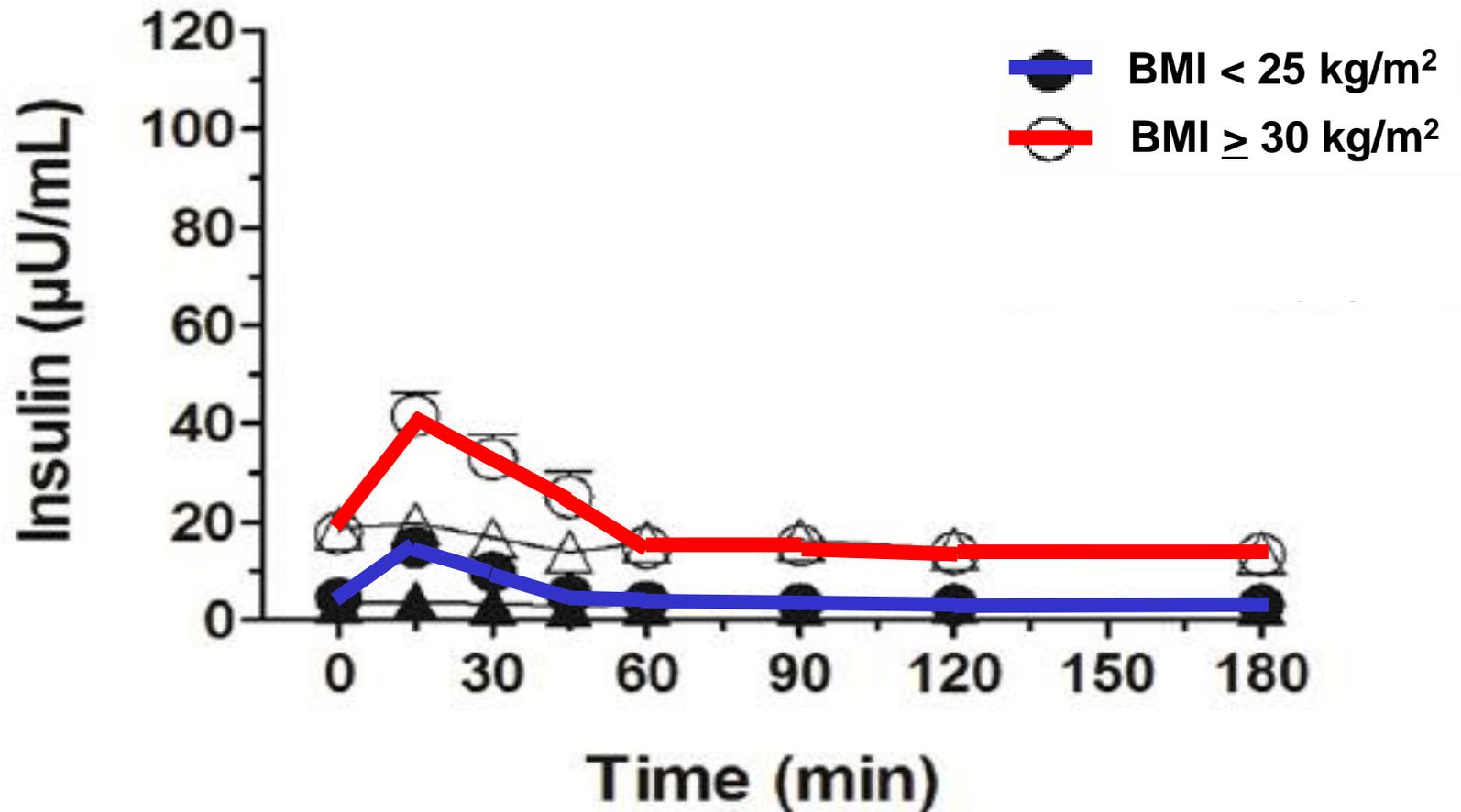


**Stimulation der
Bauchspeicheldrüse**

**Kohlenhydrate
Zucker**

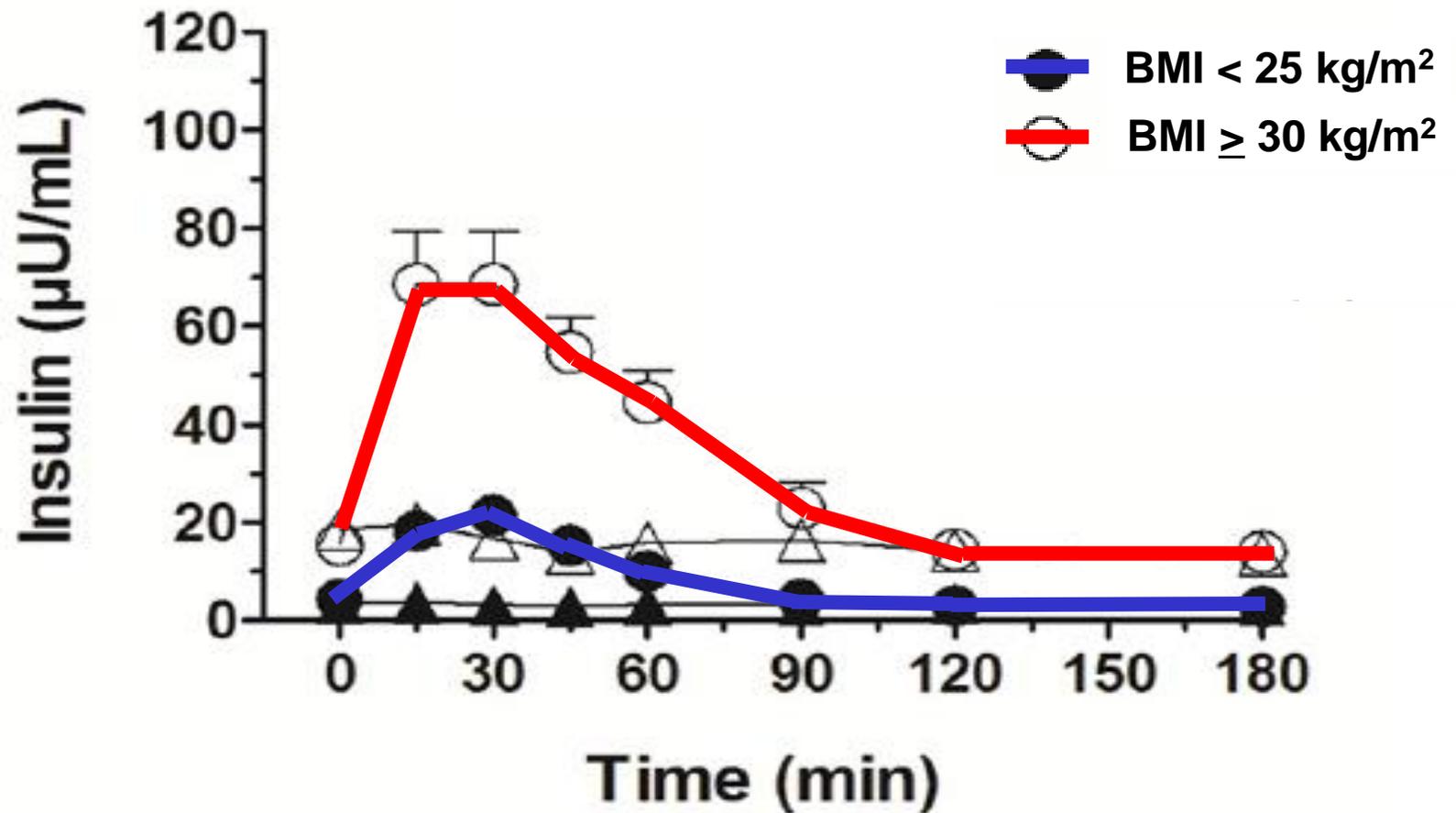
10 g Glukose

4-5 Gummibärchen
90 ml Cola
71 ml Orangennektar
111 ml Orangensaft



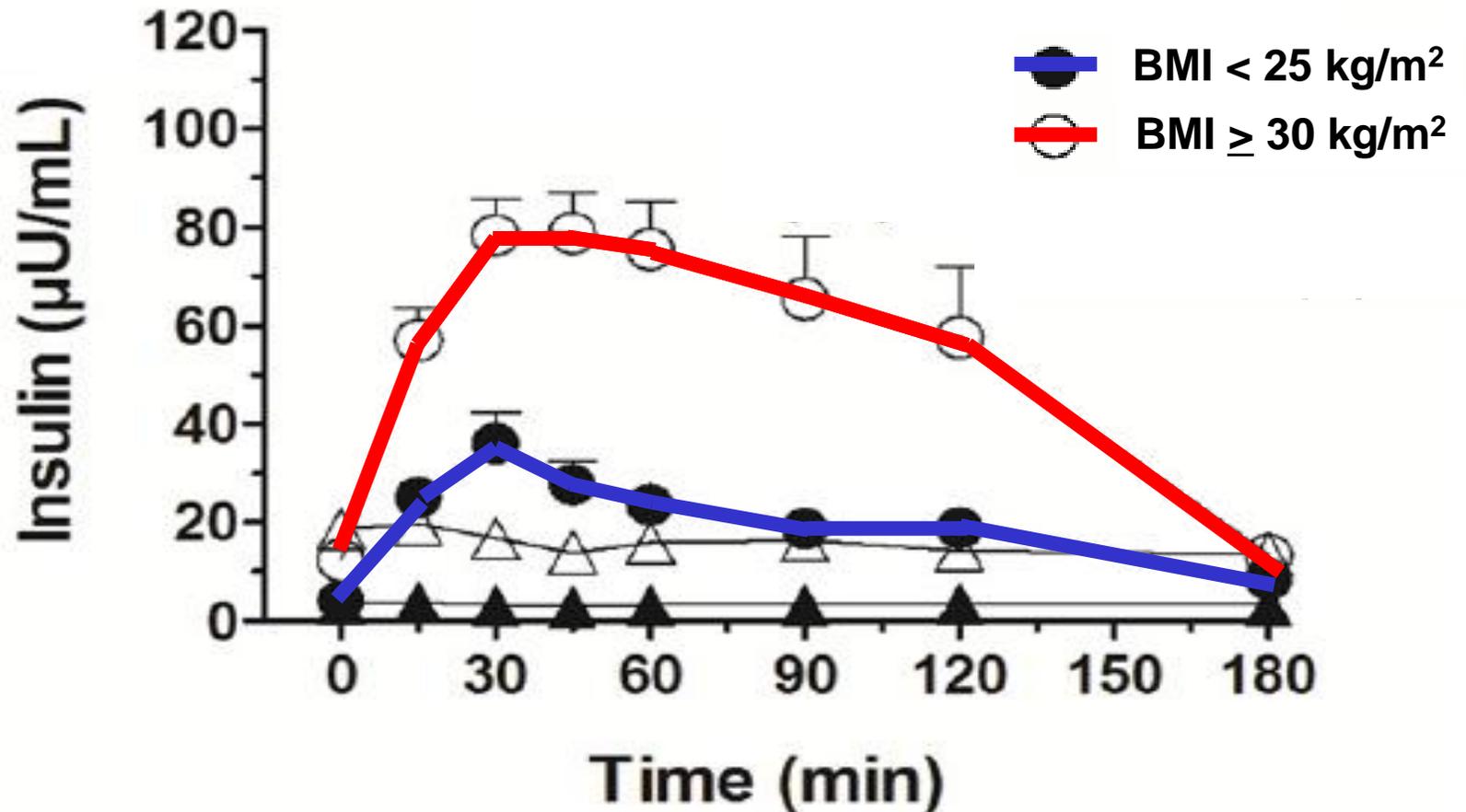
25 g Glukose

10-12 Gummibärchen
225 ml Cola
178 ml Orangennektar
278 ml Orangensaft

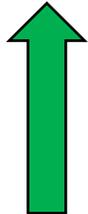


75 g Glukose

32-36 Gummibärchen
675 ml Cola
537 ml Orangennektar
834 ml Orangensaft



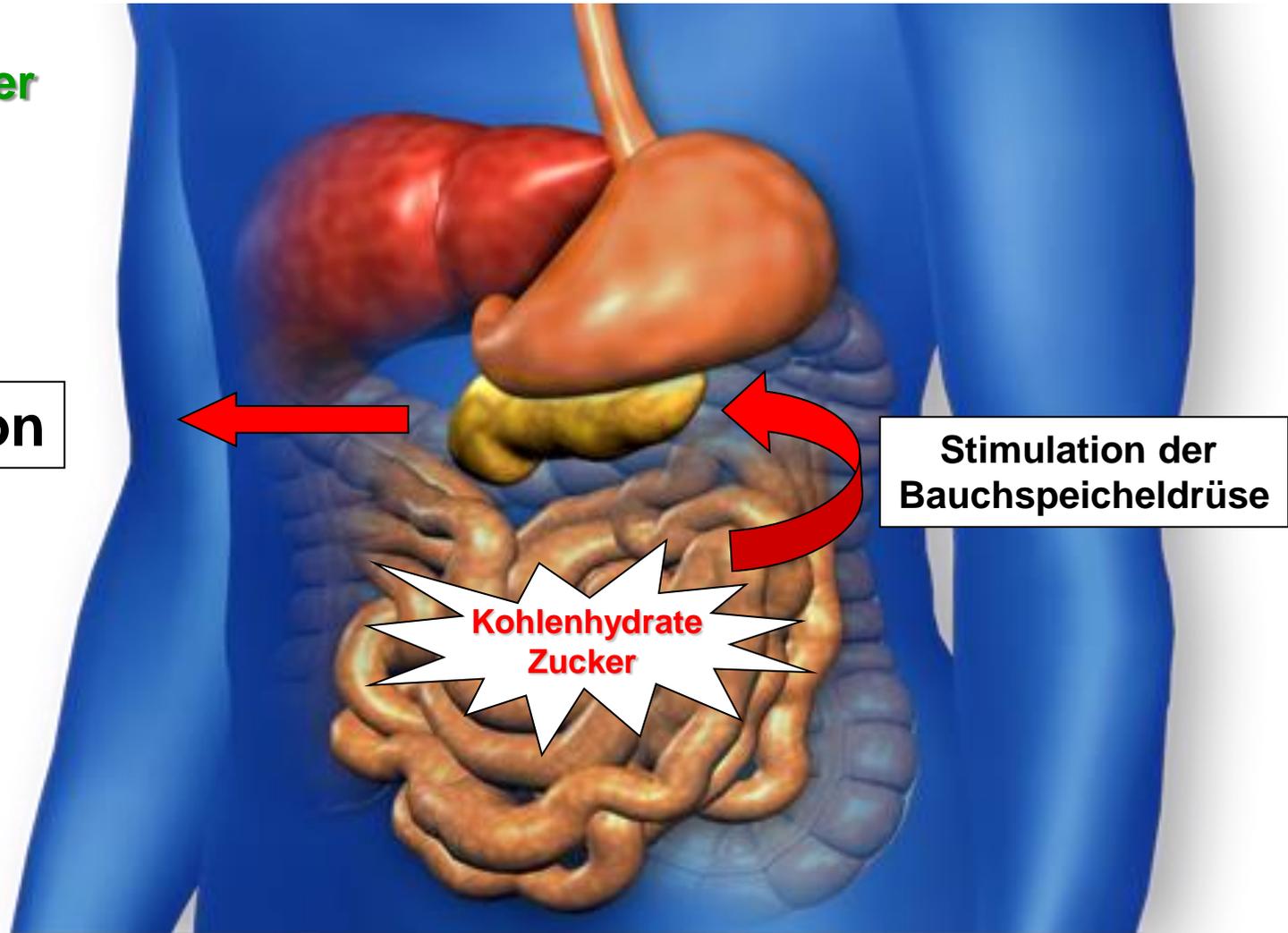
- **senkt Blutzucker**



Insulinproduktion

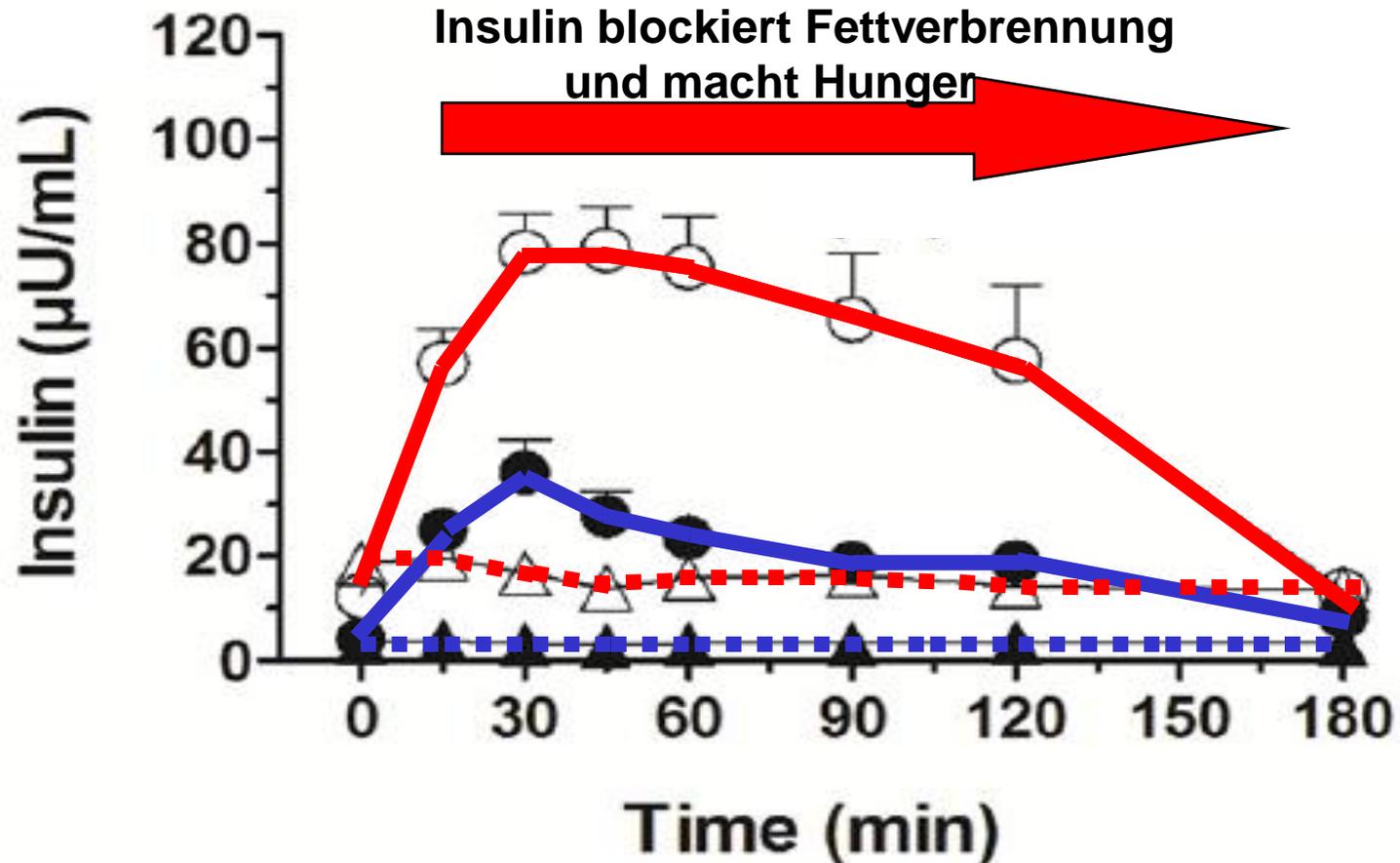


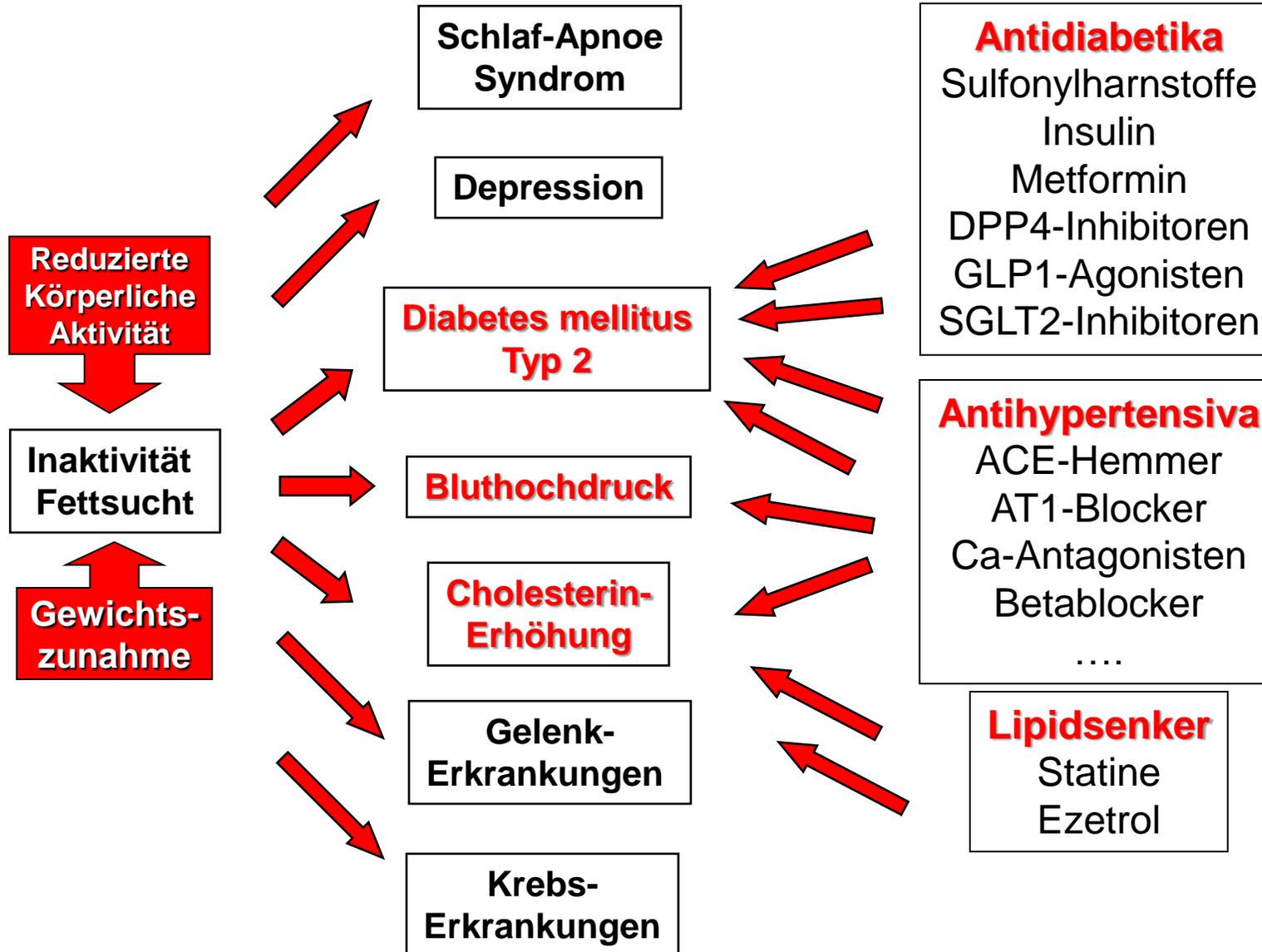
- **Hunger**
- **blockiert Fettverbrennung (macht dick)**



75 g Glukose

32-36 Gummibärchen
675 ml Cola
537 ml Orangennektar
834 ml Orangensaft





The Digital Sale

The New York Times

One Year. 60% Off. Unlimited Access.

World U.S. Politics N.Y. Business Opinion Tech Science Health Sports Arts Style Food Travel Magazine T Magazine Real Estate ALL

Hope for Reversing Type 2 Diabetes

By RONI CARYN RABIN APRIL 18, 2016 1:33 PM 181



Allan Tutty, who reversed his Type 2 diabetes with a special diet, on the beach in his home town of Sunderland, Great Britain. Robert Ormerod for The New York Times

Einschlußkriterien:

- Typ 2 Diabetes
- < 6 Jahre Diabetesdauer
- Alter 20–65 Jahre
- BMI 27–45 kg/m²
- ohne Insulinbehandlung

n= 306

Kontrollgruppe

- Standardbehandlung

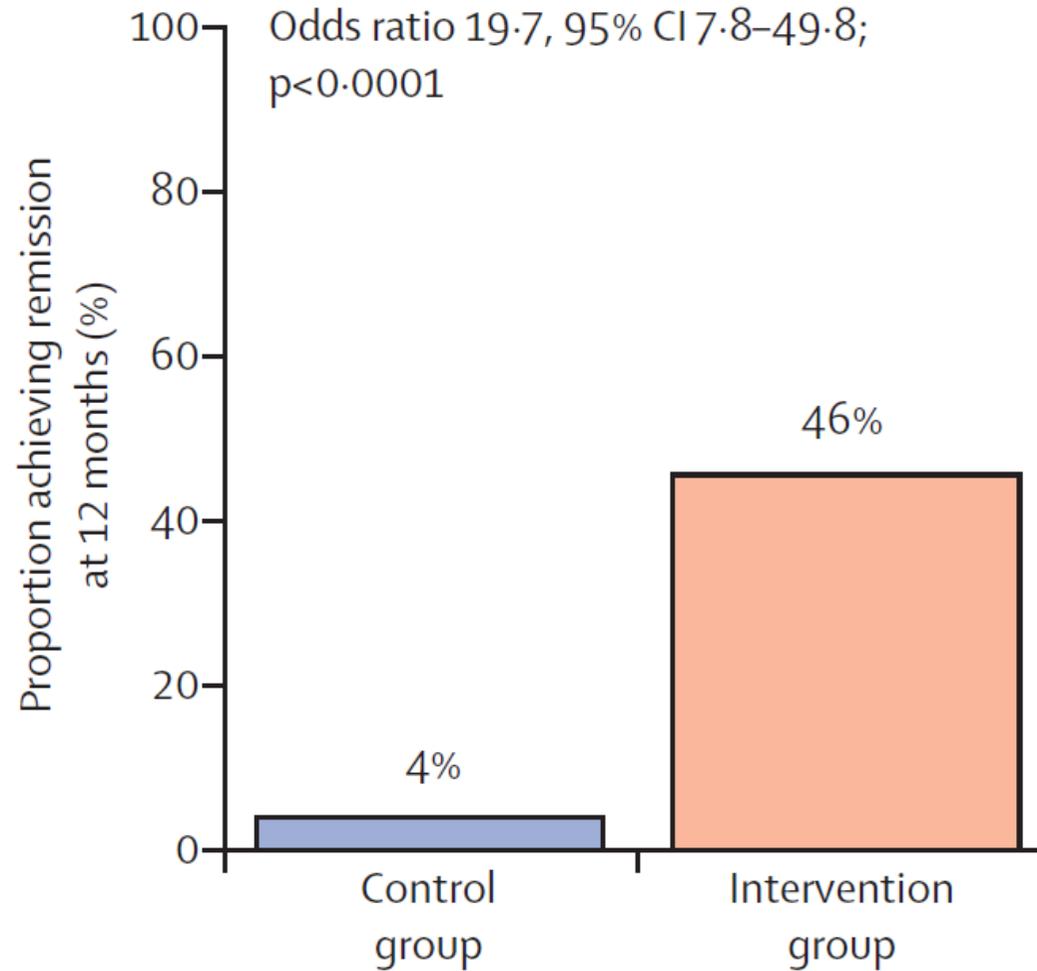
Interventionsgruppe

- Absetzen von antidiabetischer und antihypertensiver medikamentöser Therapie
- flüssiger Mahlzeiterersatz (825–853 kcal/Tag) mit Formuladiät für 3–5 Monate
- schrittweise Einführung von normaler Kost über 2-8 Wochen
- Strukturierte Unterstützung für Langzeit-Gewichtsverlust

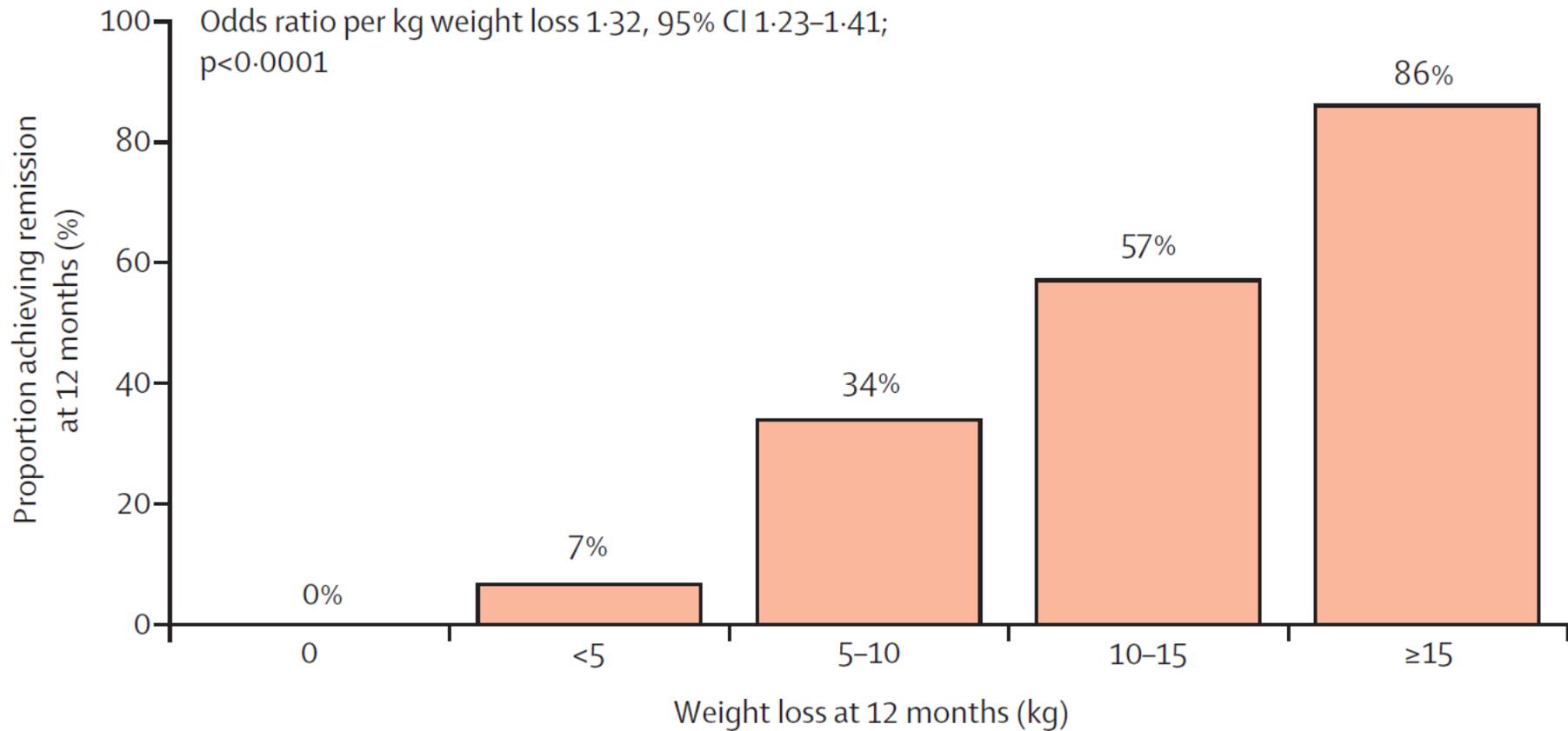
Endpunkt:

- Diabetesremission (HbA1c <6,5% 2 Monate nach Absetzen der Medikamente bis 12 Monate)

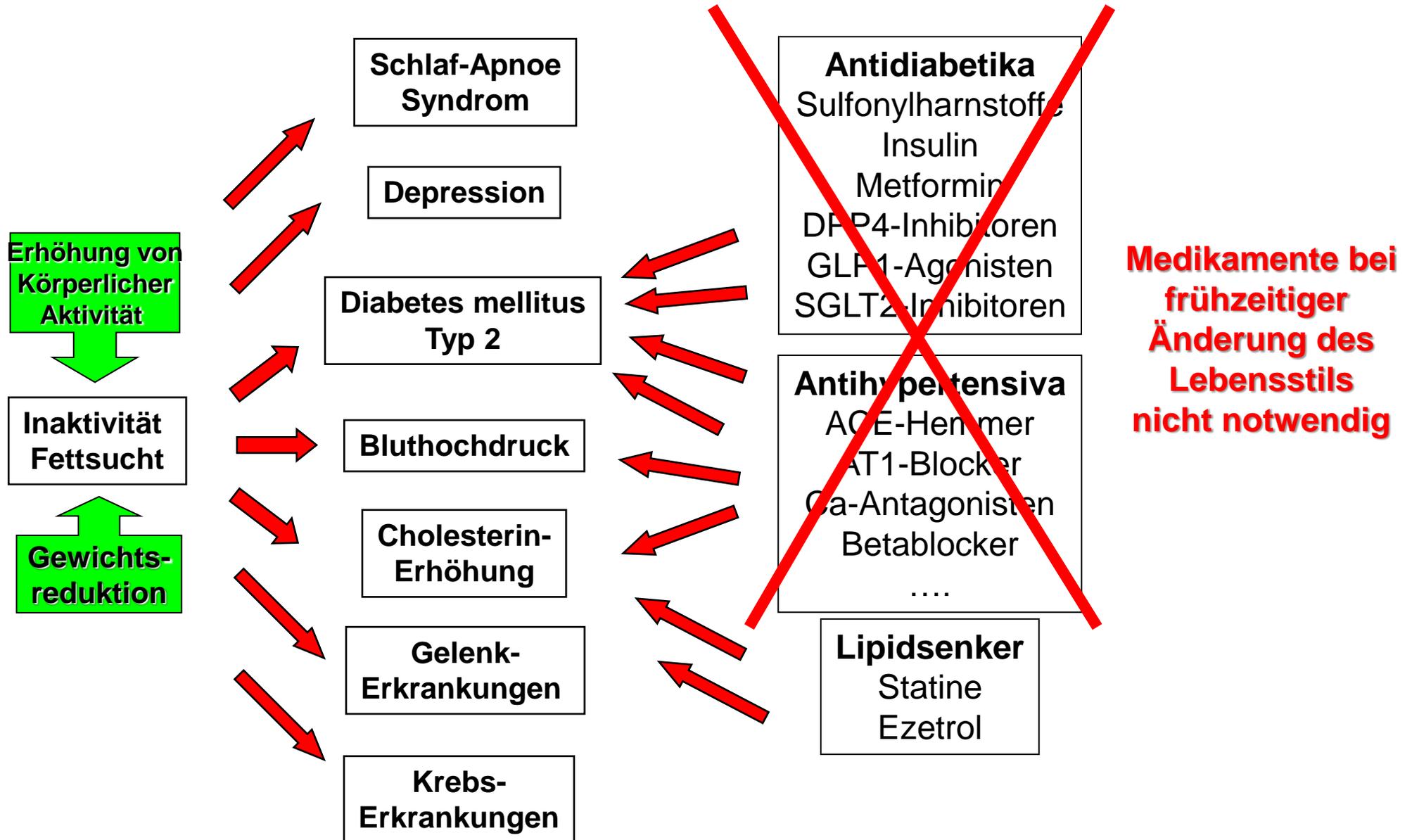
Diabetes Remission Clinical Trial (DiRECT)



Diabetes Remission Clinical Trial (DiRECT)



Therapie Lebensstil-bedingte Erkrankungen



12-Wochen-Programm bei Typ-2-Diabetes

Blutzucker-
Selbstkontrolle

Formuladiät
Low-Carb-
Ernährung

Bewegung

tele-
medizinische
Unterstützung

Motivation



Prof. Dr. S. Martin · Dr. K. Kempf

Das neue
Diabetes-Programm

Mit Protein-Shakes den Blutzucker
senken und abnehmen



12-Wochen-Programm bei Typ-2-Diabetes

Blutzucker-
Selbstkontrolle

Formuladiät
Low-Carb-
Ernährung

Bewegung

tele-
medizinische
Unterstützung

Motivation

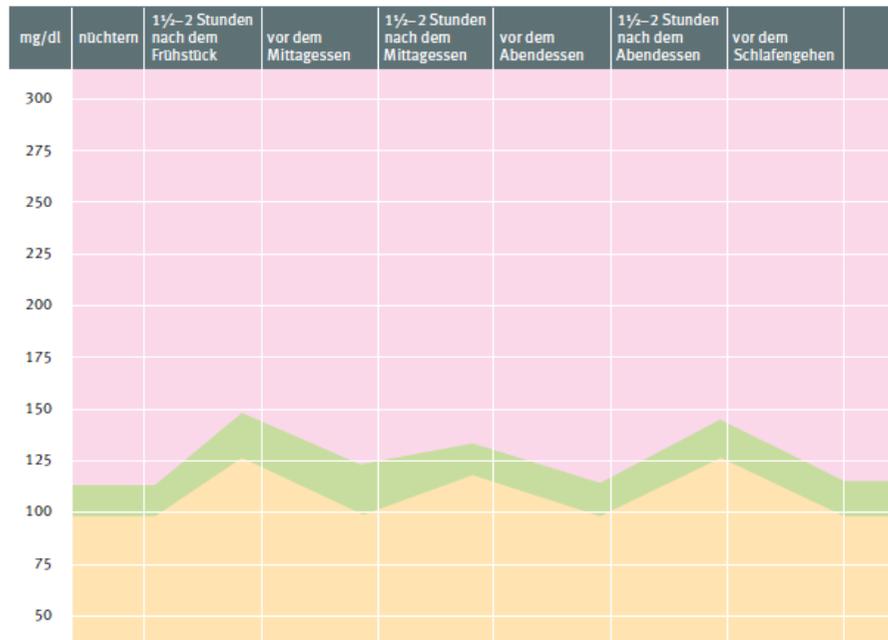


Ihre Blutzucker-Tagesprofile

Tragen Sie Ihre gemessenen Werte für das Blutzucker-Tagesprofil als Kreuz an der entsprechenden Stelle in der Grafik ein. Verbinden Sie die Messwerte (Kreuze) zu einer Kurve. Verwenden Sie unterschiedliche Farben für jedes Tagesprofil. Idealerweise nähern sich die Blutzucker-Tagesprofile im Verlauf des 12-wöchigen Diabetes-Programms dem optimalen grünen Bereich an.

Urin-pH-Kurve: Übersäuerung erkennen

Spätestens ab der achten Woche des Diabetes-Programms sollten Sie damit beginnen, mindestens einmal pro Woche ein Urin-pH-Profil zu erstellen. Denn beim Fettabbau fallen vermehrt Säuren an, die der Körper nur dann vollständig entsorgen kann, wenn er über ausreichend Basenreserven verfügt. Ein Gewichtsstillstand kann auf eine Über-



12-Wochen-Programm bei Typ-2-Diabetes

Blutzucker-
Selbstkontrolle

Formuladiät
Low-Carb-
Ernährung

Bewegung

tele-
medizinische
Unterstützung

Motivation



88

Ihre Ernährung



Ihre Antidiabetika am Tag 1

Dosis			
morgens	mittags	abends	nachts
Name			
Name			
Name			

Ihre Werte

Tag	0	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht in kg								
Schritte pro Tag								
Blutzuckermessung								
nüchtern								
1½–2 Std. nach dem Frühstücks-Shake vor dem Mittags-Shake								
1½–2 Std. nach dem Mittags-Shake vor dem Abend-Shake								
1½–2 Std. nach dem Abend-Shake vor dem Schlafengehen								
nach einem Ereignis (Sport, Stress etc.)								

1. Woche

Wiegen Sie sich täglich zur gleichen Zeit – am besten morgens nach dem Aufstehen – und tragen Sie Ihr Gewicht in Ihre Checkliste in der obersten Zeile ein. Am Ende der Woche machen Sie zusätzlich ein Kreuzchen in Ihrer Gewichtskurve (Seite 85). Bitte notieren Sie auch Ihre Schrittzahl pro Tag.

Die Checkliste bietet Ihnen Platz zur ausführlichen Dokumentation Ihrer Blutzuckerwerte. Selbstverständlich müssen Sie nicht jeden Tag ein komplettes Blutzucker-Tagesprofil erstellen. Wir empfeh-

90

Ihre Ernährung



Ihre Antidiabetika am Tag 1

Dosis			
morgens	mittags	abends	nachts
Name			
Name			
Name			

Ihre Werte

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht in kg							
Schritte pro Tag							
Blutzuckermessung							
nüchtern							
1½–2 Std. nach dem Frühstücks-Shake vor dem Mittagessen							
1½–2 Std. nach dem Mittagessen vor dem Abend-Shake							
1½–2 Std. nach dem Abend-Shake vor dem Schlafengehen							
nach einem Ereignis (Sport, Stress etc.)							

2. Woche

Ab der zweiten Woche beginnen Sie bereits wieder mit dem Essen. Nun werden nur noch zwei Mahlzeiten durch einen Shake ersetzt. Die dritte Mahlzeit – idealerweise das Mittagessen – bereiten Sie sich nach den Low-Carb-Prinzipien selbst zu. Entweder wählen Sie aus den Rezeptideen im letzten Buchteil oder Sie werden selbst kreativ: Gemüse, Salate und Rohkost können Sie für Ihre Mittagsmahlzeit reichlich verwenden (rund 500 g); dazu kommt eine Eiweißportion (150–200 g), die aus Fisch/Meeresfrüchten, Fleisch, Milchprodukten (Milch,

92

Ihre Ernährung



Ihre Antidiabetika am Tag 1

	Dosis			
	morgens	mittags	abends	nachts
Name				
Name				
Name				

Ihre Werte

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht in kg							
Schritte pro Tag							
Blutzuckermessung							
nüchtern							
1½–2 Std. nach dem Frühstücks-Shake							
vor dem Mittagessen							
1½–2 Std. nach dem Mittagessen							
vor dem Abend-Shake							
1½–2 Std. nach dem Abend-Shake							
vor dem Schlafengehen							
nach einem Ereignis (Sport, Stress etc.)							

3. Woche

Die Ernährung in der dritten Woche entspricht der in der zweiten Woche. Also morgens und abends ein Shake und zum Mittagessen eine Low-Carb-Mahlzeit. Bringen Sie gern Abwechslung in die Shakes. Den Frühstücks-Shake könnten Sie zum Beispiel so variieren:

- Etwas kalten Espresso oder Kaffee (ungezuckert!) hinzugeben.
- Super Wachmacher: statt Wasser zum Anrühren des Pulvers einfach abgekühlten Grüntee verwenden.
- Für eine fruchtige Variante einige wenige Beerenfrüchte (Heidelbeeren,

94

Ihre Ernährung



Ihre Antidiabetika am Tag 1

	Dosis			
	morgens	mittags	abends	nachts
Name				
Name				
Name				

Ihre Werte

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht in kg							
Schritte pro Tag							
Blutzuckermessung							
nüchtern							
1½–2 Std. nach dem Frühstücks-Shake							
vor dem Mittagessen							
1½–2 Std. nach dem Mittagessen							
vor dem Abend-Shake							
1½–2 Std. nach dem Abend-Shake							
vor dem Schlafengehen							
nach einem Ereignis (Sport, Stress etc.)							

4. Woche

Wie steht's um Ihre Motivation?

Dies ist die letzte Woche, in der Sie morgens und abends einen Formula-Shake zu sich nehmen und nur mittags eine Mahlzeit essen. Vielleicht sehnen Sie sich schon danach, bald endlich wieder frühstücken zu dürfen. Möglicherweise ist auch Ihr Durchhaltewille insgesamt etwas ins Straucheln geraten. Höchste Zeit für einen Motivationsschub! Nehmen Sie sich daher in dieser Woche einmal bewusst Zeit, um sich mit Ihrer Motiva-



96

Ihre Ernährung



Ihre Antidiabetika am Tag 1

	Dosis			
	morgens	mittags	abends	nachts
Name				
Name				
Name				

Ihre Werte

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht in kg							
Schritte pro Tag							
Blutzuckermessung							
nüchtern							
1½–2 Std. nach dem Frühstück vor dem Mittagessen							
1½–2 Std. nach dem Mittagessen vor dem Abend-Shake							
1½–2 Std. nach dem Abend-Shake vor dem Schlafengehen							
nach einem Ereignis (Sport, Stress etc.)							

5. Woche

Freuen Sie sich auf Ihre erste Frühstücksmahlzeit nach einem Monat Shake-Frühstück. Gratulation, wenn Sie das konsequent durchgehalten haben. Das ist eine beachtliche Leistung, zu der viel Disziplin gehört.

Vermutlich ahnen Sie schon, dass Sie jetzt dennoch nicht eine große Tüte mit Brötchen und süßen Teilchen beim Bäcker zu holen brauchen; denn natürlich sollte auch das Frühstück den Low-Carb-Regeln folgen. Testen Sie doch auch einmal ein Eiweißbrot oder -brötchen. Am

110

Ihre Ernährung



Ihre Antidiabetika am Tag 1

	Dosis			
	morgens	mittags	abends	nachts
Name				
Name				
Name				

Ihre Werte

Tag	1	2	3	4	5	6	7
Gewicht in kg							
Schritte pro Tag							
Blutzuckermessung							
nüchtern							
1½–2 Std. nach dem Frühstück vor dem Mittagessen							
1½–2 Std. nach dem Mittagessen vor dem Abend-Shake							
1½–2 Std. nach dem Abend-Shake vor dem Schlafengehen							
nach einem Ereignis (Sport, Stress etc.)							

12. Woche

Geschafft!

Die letzte Woche des Diabetes-Programms beginnt. Gehen Sie diese genauso konsequent und diszipliniert an wie die elf vergangenen Wochen. Nehmen Sie sich auf jeden Fall Zeit, um ausgiebig zu bilanzieren. Greifen Sie gern auch auf die Zwischenbilanz aus der sechsten Woche zurück, schauen Sie alle Checklisten, Ihren Gewichtsverlauf und alle sonstigen Notizen durch, die Sie sich im Laufe des Diabetes-Programms gemacht haben. Bitte halten Sie auch Ihre

Rezepte für Ihr 12- Wochen-Programm

Die Low-Carb-Küche ist bunt, gesund und sehr variantenreich. Die leckeren Rezeptvorschläge für Frühstücke und Hauptgerichte erleichtern Ihnen den Einstieg.



12-Wochen-Programm bei Typ-2-Diabetes

Blutzucker-
Selbstkontrolle

Formuladiät
Low-Carb-
Ernährung

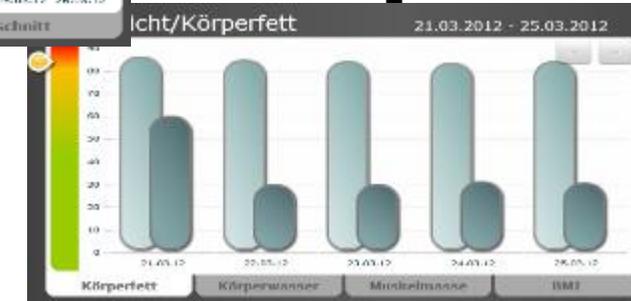
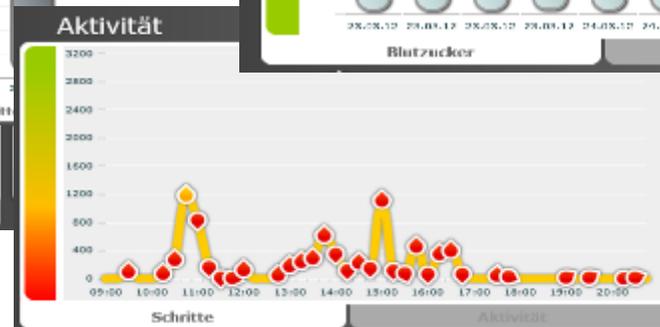
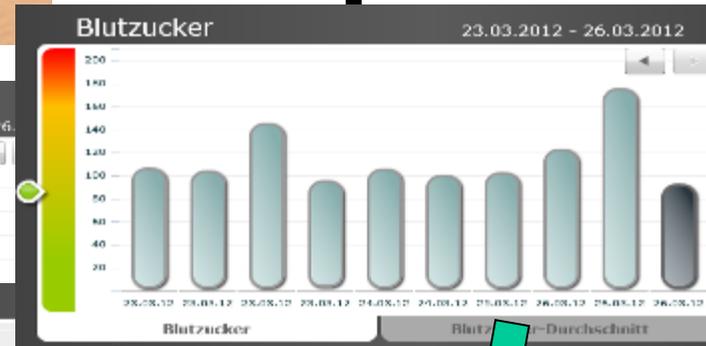
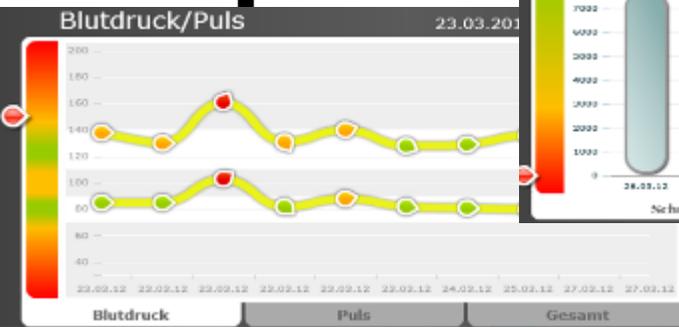
Bewegung

tele-
medizinische
Unterstützung

Motivation



Telemedizinische Diabetesbetreuung



Datenbasis für telediabetologisches Coaching im Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrum

12-Wochen-Programm bei Typ-2-Diabetes

Blutzucker-
Selbstkontrolle

Formuladiät
Low-Carb-
Ernährung

Bewegung

tele-
medizinische
Unterstützung

Motivation





Mehr Motivation für Diabetes-Patienten

Abnehmen und Sport treiben – das sind die wichtigsten Instanzen für Diabetes-Patienten. Oft fehlt es an Motivation und ärztlicher Kontrolle. Im Westdeutschen Diabeteszentrum sind Schrittzähler, Waagen und der Arzt – und der klingelt durch, wenn die Werte nicht stimmen.

Von Isabelle De Bortoli

Sport statt Spritzen, Abnehmen statt Tabletten: Für Prof. Stephan Martin, Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums, sind natürliche Maßnahmen beim Kampf gegen Diabetes Typ 2 viel wichtiger als Medikamente. Diabetes werde zur Volkskrankheit, Fettleibigkeit

und Bewegungsarmut bereiten dem Leiden, bei dem der Körper durch einen zu hohen Blutzucker geschädigt wird, den Weg. „Um Diabetes zu bekämpfen, müssen wir die Patienten motivieren, sich jeden Tag zu bewegen und ihr Gewicht zu reduzieren. Und das ist nicht einfach, wenn diese ihren Arzt nur alle paar Wochen sehen“, sagt Martin.

te. „So entstand ein positiver Druck, den ich zur Motivation brauchte“, sagt Martin Herhold.

Heute wiegt er 90 Kilo – und hat den Diabetes besiegt. „Alle Werte sind wieder im Normbereich, ich nehme keinerlei Medikamente, auch der Blutdruck stimmt.“ Die Gewichtsreduktion sei das wichtigste Instrument gegen den Diabetes Typ 2, betont Stephan Martin. „Die Krankheit muss keine Diagnose für die Ewigkeit sein, sie ist keine Einbahnstraße.“ Vor allem, bei wem die Diagnose noch nicht länger als vier Jahre zurück liege, habe gute Chancen, durch weniger Gewicht auch die Medikamente reduzieren zu können.

Rund 200 Patienten überwacht Martin, der auch Chefarzt für Diabetologie beim Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf ist, mit seinem Team derzeit. „Wir können uns den Gewichtsverlauf oder auch die gelaufenen Schritte tagesaktuell in Diagrammen ansehen und so genau schauen, an welchem Punkt die Kurve nicht mehr mit

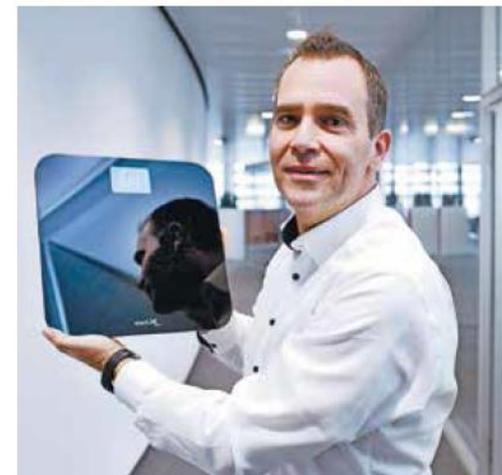
den Behandlungszielen übereinstimmt. Und dann klingelt beim Patienten das Telefon.“ Denn das persönliche Coaching sei in der Telemedizin ein wichtiger Baustein. Mit dem Patienten werde dann besprochen, wie es etwa zu seiner erneuten Gewichtszunahme kommen konnte, oder warum die Blutzuckerwerte nicht gut sind. Dann werden neue Maßnahmen festgelegt. Dabei spielt es keine Rolle, wo sich Arzt oder Patient gerade befinden, sie müssen sich nicht gegenüber sitzen.

In Ländern wie Finnland, wo es bis zum nächsten Arzt oft stundenlange Wege sind, ist Telemedizin übrigens schon viel weiter verbreitet als in Deutschland. Durch immer mehr Praxis-schließungen, vor allem auf dem Land, sieht Stephan Martin aber auch hierzulande die Telemedizin auf dem Vormarsch. „Die ersten Krankenkassen bieten ihren Patienten an, an unserem Projekt teilzunehmen.“ Übrigens: Alle Patientendaten sind anonymisiert – so braucht niemand Angst um seine individuellen Werte haben.

In Düsseldorf werden noch weitere Telemedizin-Projekte vorangetrieben: Vodafone unterstützt beispielsweise nicht nur das Diabetes-Projekt mit technischem Equipment, sondern auch einen besonderen Notarztwagen, der lebenswichtige Informationen aus dem Rettungsfahrzeug direkt an die Klinik funkt, in die der Patient eingeliefert wird. Und bei der digitalen Visite im Krankenhaus werden die Patientendaten ins Tablet eingegeben, statt mühsam per Hand erfasst. Sie stehen so schnell allen behandelnden Medizinern zur Verfügung. „Es gibt immer mehr Ärzte, die Telemedizin einsetzen“, sagt Stephan Schneider, Senior Manager Healthcare bei Vodafone Deutschland. „Und eine Uhr, die die Schritte misst, oder Gesundheitsapps auf dem Handy haben heute auch schon viele. Die Digitalisierung im Gesundheitswesen nimmt in jedem Fall an Fahrt auf.“

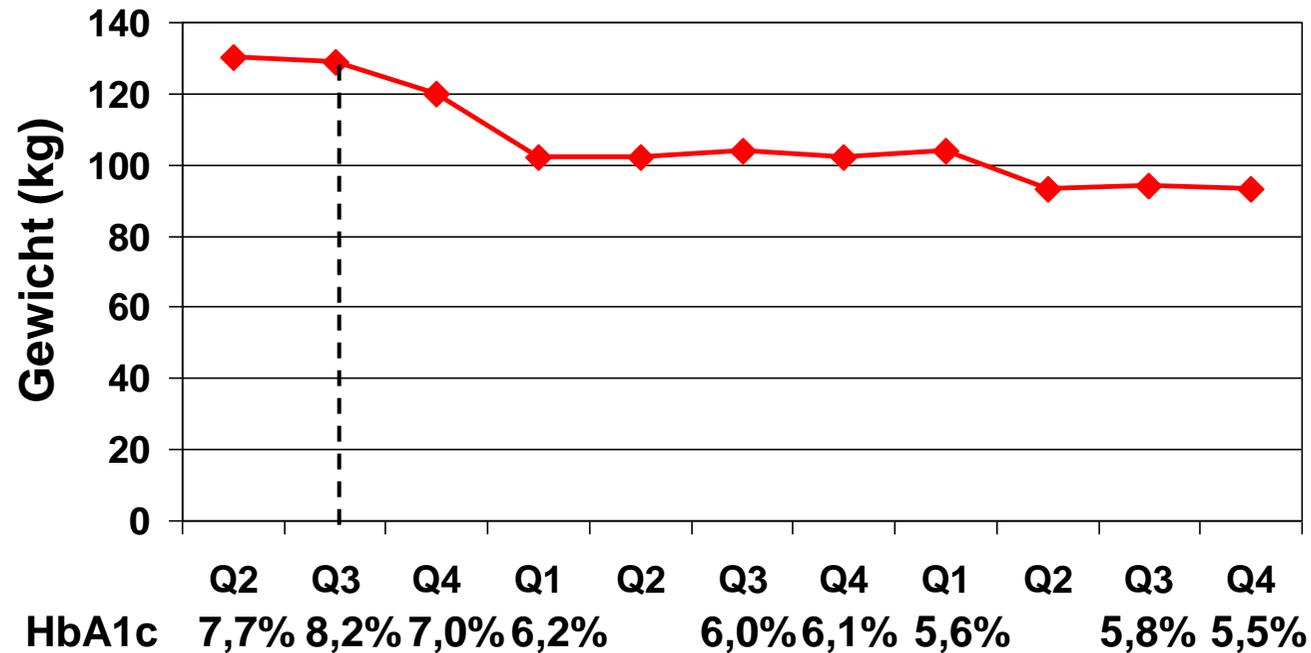


1525 Schritte gegangen – Schrittzähler zeichnen auf, wie viel sich der Patient am Tag bewegt.



Martin Herhold hat durch das Telemedizin-Projekt sein Gewicht reduziert und den Diabetes besiegt.

Patient hat 30 kg Gewicht abgenommen



Metformin 2 x 1000 mg

Glimepirid 1 x 3 mg

Ramipril 1 x 5 mg



↑
OGTT

Oraler Glukose Toleranztest (75 g)

Nüchtern 97 mg/dl

1 Std. 164 mg/dl

2 std. 73 mg/dl

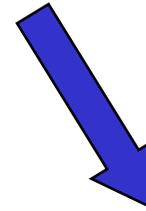
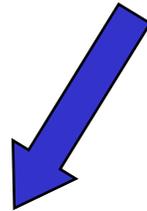


Komplette Remission des Typ 2 Diabetes

Einschlußkriterien:

- Übergewicht/Fettsucht (BMI > 27 kg/m²)
- Diabetes mellitus Typ 2 (HbA1c > 7,5%)
- ≥ 2 Diabetesmedikamente

n= 200



Kontrollgruppe

- Schrittzähler
- Waage

TeLiPro Gruppe

- Schrittzähler
- Waage
- Telemedizinisches Coaching
- Strukturierte Blutzuckerselbstkontrolle
- Formuladiät
- Motivationstraining

Primärer Endpunkt:

Sekundäre Endpunkte:

HbA1c Reduktion nach 3 Monaten

Gewichtsreduktion

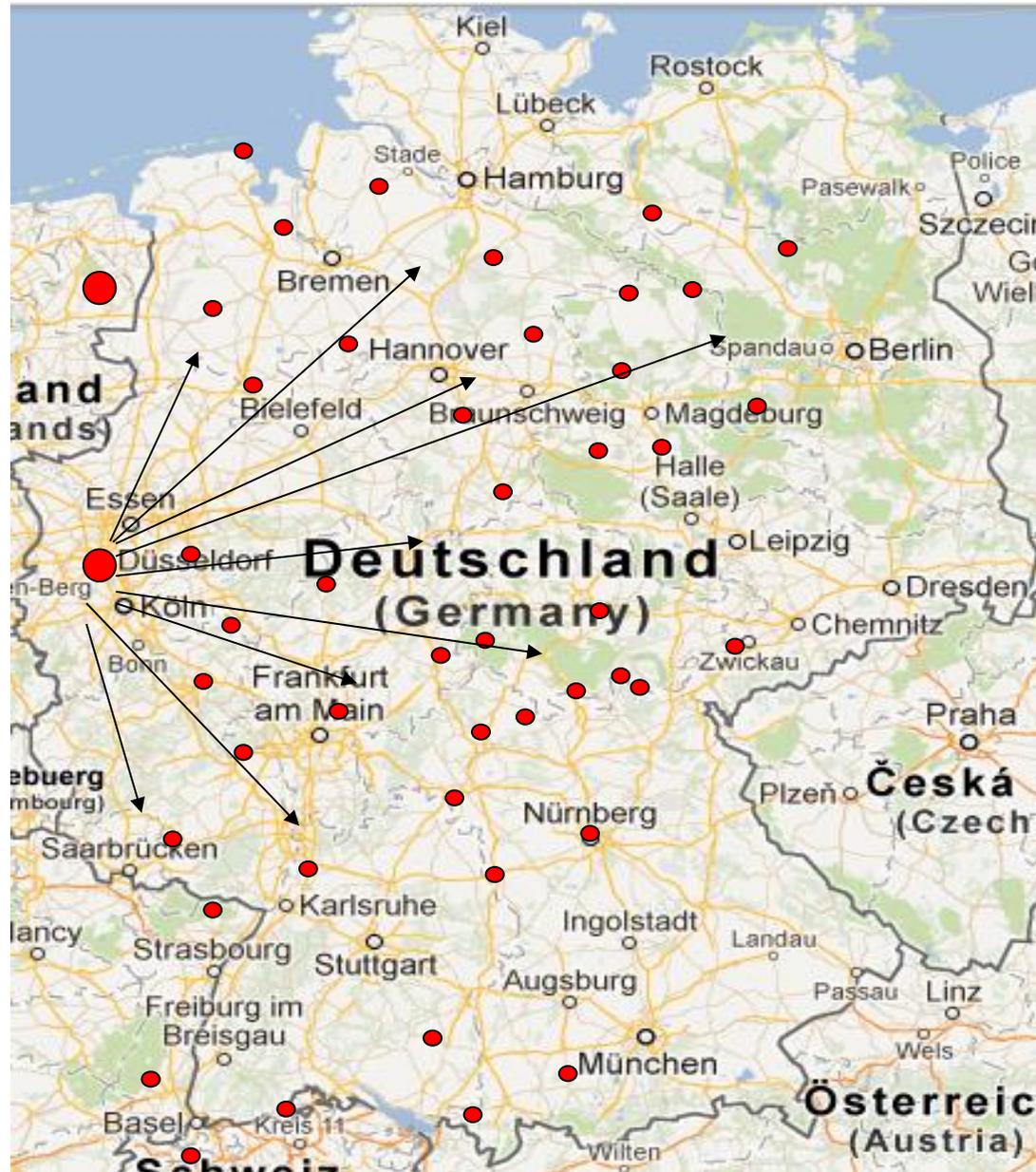
Blutdruck, Lipide

Lebensqualität

DiTG

Deutsches Institut für
Telemedizin und
Gesundheitsförderung

1. **Patienten mit Typ 2
Diabetes werden
zentral rekrutiert**





Deutsches Institut für
Telemedizin und
Gesundheitsförderung

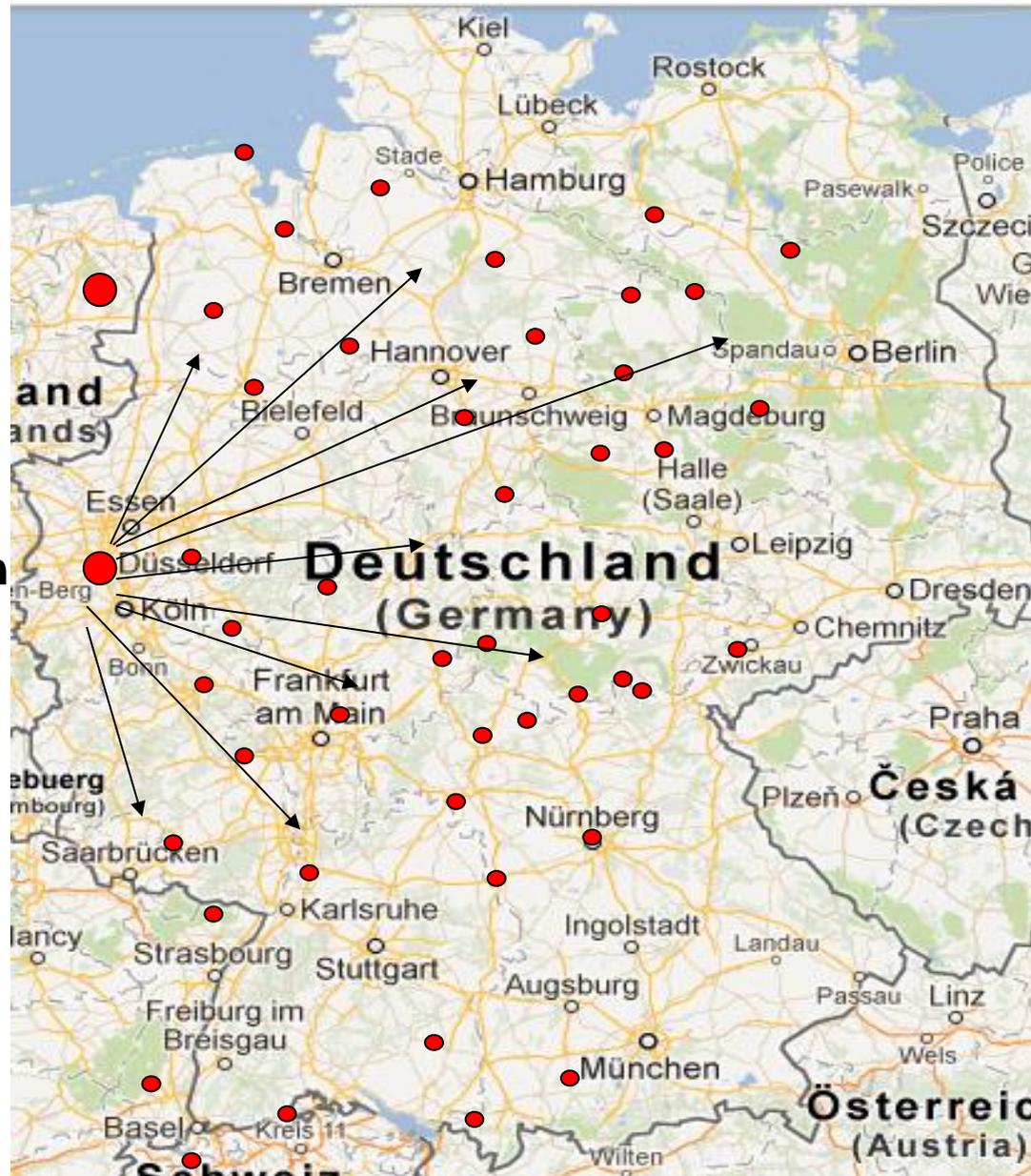
1. Patienten mit Typ 2 Diabetes werden zentral rekrutiert
2. Patienten übersenden DMP Daten





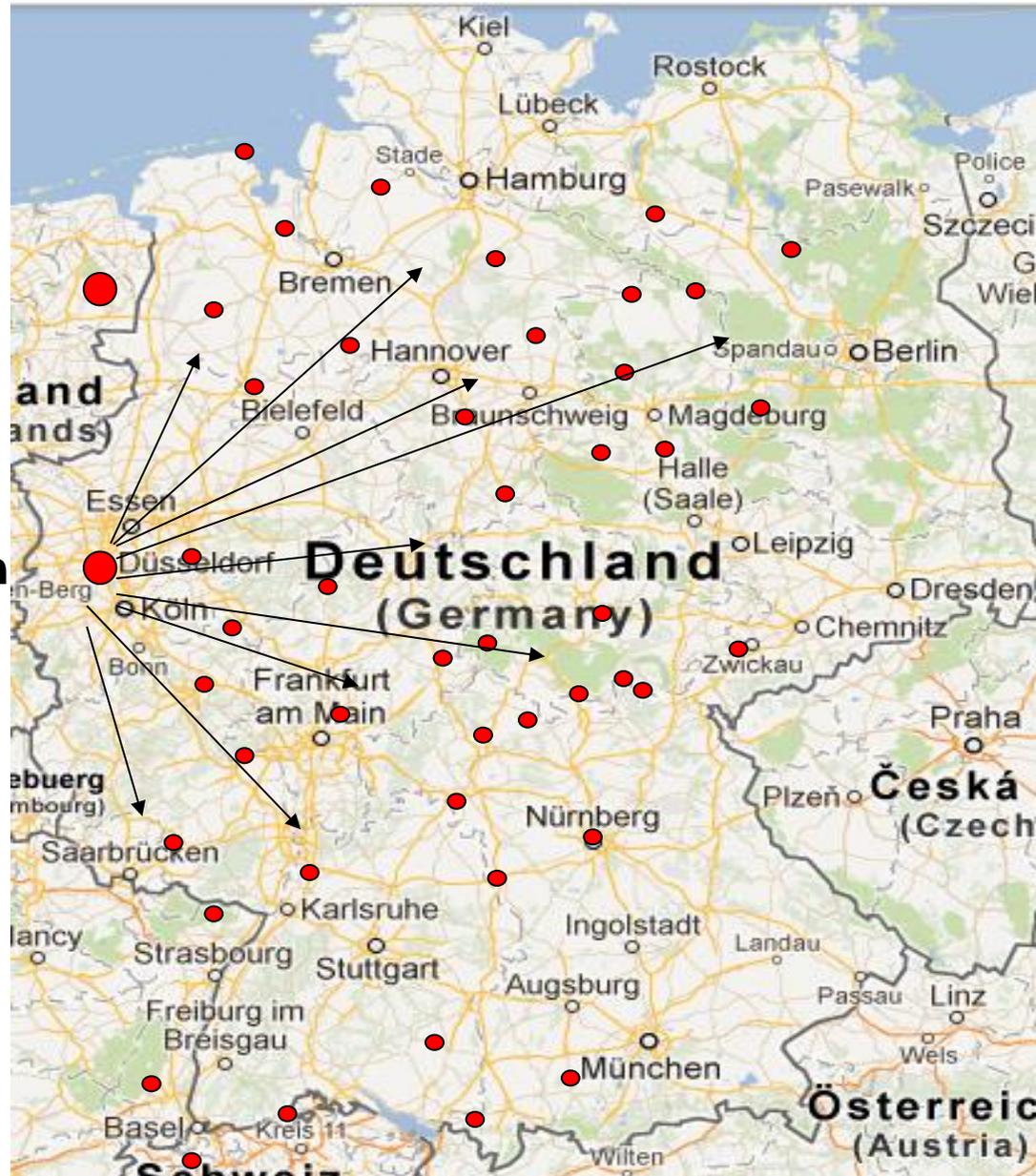
Deutsches Institut für
Telemedizin und
Gesundheitsförderung

1. Patienten mit Typ 2 Diabetes werden zentral rekrutiert
2. Patienten übersenden DMP Daten
3. DITG sendet:
 - telemedizinische Geräte
 - Formuladiät



DITG

Deutsches Institut für
Telemedizin und
Gesundheitsförderung



1. Patienten mit Typ 2 Diabetes werden zentral rekrutiert
2. Patienten übersenden DMP Daten
3. DITG sendet:
 - telemedizinische Geräte
 - Formuladiät
4. regelmäßige Coachingtelefonate

„Ich will meine Krankheit besiegen“

Lässt sich Diabetes durch einen veränderten Lebensstil heilen? Ein Jahr begleitet die RP die Düsseldorferin Marion Hauchler, die als Studien-Teilnehmerin gegen die Krankheit kämpft.

VON UTE RASCH

Jetzt oder nie! Marion Hauchler wirkt entschlossen. Und voller Zuversicht. Seit 15 Jahren leidet sie an Diabetes Typ 2, dem so genannten Alterszucker, dabei war sie zum Zeitpunkt der Diagnose erst 39 Jahre alt. Da hatte sie bereits einen Herzinfarkt hinter sich, ausgelöst vermutlich durch ihre Diabetes-Erkrankung. Auch trotz täglicher Insulinspritzen sind ihre Blutzuckerwerte in den letzten Jahren nicht gesunken, im Gegenteil. Nun will Marion Hauchler ihr Leben ändern – und die Rheinische Post wird sie auf diesem Weg ein Jahr lang begleiten.

In einer Zeitschrift stieß sie auf die Zeile „Diabetes einfach davon laufen“ und auf das spektakuläre Projekt der Telemedizin des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums in Düsseldorf. Dessen Leiter Stephan Martin verkündet unermüdlich seine Botschaft: „Diabetes lässt sich durch einen gesünderen Lebensstil bekämpfen, wenn nicht gar besiegen.“ Er schätzt, dass von den rund 50 000 Diabetikern in Düsseldorf rund 80 Prozent durch Gewichtsreduzierung und mehr Bewegung ihre Situation entscheidend verbessern könnten. Und weniger Medikamente nehmen müssten.

Aber ganz auf Insulin verzichten, ist das möglich? Für Marion Hauchler wäre das ein Traum, zumal neulich ihr Hausarzt meinte: „Sie können Marathon laufen, vom Insulin kommen Sie nicht mehr weg!“ Eine fragwürdige Aussage? Stephan Martin: „Unser Zentrum hat in den letz-

STUDIE

Weitere Teilnehmer werden gesucht

Studie Für das Telemedizin-Projekt des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums werden derzeit noch weitere Teilnehmer gesucht.

Voraussetzung Wer mitmachen will, muss an Diabetes Typ II in Verbindung mit Übergewicht leiden und die Bereitschaft haben, seinen Lebensstil zu ändern.

Kontakt Infos und Anmeldung im Studiensekretariat des Zentrums, unter Telefon 566036065. Die Teilnahme ist einschließlich aller Geräte kostenlos.

ten Jahren durch verschiedene wissenschaftliche Studien belegt, wie wirksam eine Veränderung des Lebensstils ist.“ Vor allem in Kombination mit der Telemedizin. Was er darunter versteht, wird Marion Hauchler, als Teilnehmerin der Studie, ab heute ausprobieren.

Dazu wurde sie mit einer Waage, einem Schrittzähler und einem Blutzuckermessgerät ausgestattet – die Daten werden täglich an das Gesundheitszentrum gesendet. Die 54-jährige, die zurzeit 75 Kilo wiegt (bei einer Größe von 1,63 Meter) spritzt seit vier Jahren Insulin und hat in dieser Zeit acht Kilo zugenommen. „Ich habe immer Appetit“. Sie berichtet von einem fatalen Kreislauf: „Von Insulin bekommt man Hunger. Man isst, manchmal eben auch Schokolade oder andere

Süßigkeiten. Wenn die Blutzuckerwerte steigen, müsste man eigentlich noch mehr Insulin spritzen.“

Oder man durchbricht diesen Mechanismus. Marion Hauchler beginnt heute mit einer verordneten eiweißreichen Diät, einem Pulver aus der Apotheke, von dem sie sich eine Woche ausschließlich ernähren wird, gleichzeitig wird sie ihre Insulin-Ration halbieren – ihre Blutzuckerwerte werden dabei ständig kontrolliert. Nach einer Woche wird das Pulver mittags durch eine Mahlzeit (Fisch und Salat oder Fleisch und Gemüse) ersetzt. Stephan Martin: „Die Pfunde werden ziemlich schnell purzeln, sie wird sich allein dadurch schon besser fühlen.“ Und vermutlich genug Energie haben, um ihre anderen Vorsätze in die Tat umzusetzen: „Ich gehe zwei Mal in der Woche zur Gymnastik, außerdem will ich mehr laufen, zu Fuß zum Supermarkt gehen, Treppen steigen statt Lift fahren.“ Bisher habe sie eher das Gegenteil praktiziert, sie sitzt bei ihrem Job in der Verwaltung der Universität viele Stunden. „Und abends bin ich früh müde.“ Denn Diabetes, diese Erfahrung teilen viele Patienten, macht träge.

Diese Erkenntnisse sind nicht neu. Stephan Martin berichtet, dass es vielen Diabetikern einfacher erscheint, Medikamente zu nehmen oder Insulin zu spritzen, als selbst aktiv zu werden. In anderen Ländern wie Finnland oder England sei die Erkenntnis längst gereift, dass sich auch eine schwere Erkrankung wie Diabetes deutlich verbessern ließe durch eigenes Handeln.

„Deutschland ist in dieser Hinsicht ein Entwicklungsland.“

Marion Hauchler wird nun ein Mal in der Woche, am Anfang auch öfter, mit Ursula Brix vom Projekt Telemedizin telefonieren. Die Diabetesberaterin des Gesundheitszentrums überprüft die täglich gesendeten Blutzuckerwerte, das Gewicht und die Schritte, die die Studienteilnehmerin jeden Tag schafft. Sie ist Kontrollinstanz und Motivationstrainerin in einer Person: „Wenn man nur kurze Wege zu Fuß zurücklegt, nur zum Bus geht oder mal eben zum Einkaufen, schafft man vielleicht 4000 Schritte.“ Aber 10 000 Schritte seien schon wünschenswert.

Was die Kombination aus Gewichtsverlust, Bewegung, Kontrolle und Beratung bewirkt, wird sich zeigen. Marion Hauchler ist optimistisch: „Ich will in einem Jahr zehn Kilo abnehmen. Aber vor allem will ich meine Krankheit besiegen.“ Wir werden sehen, wie standhaft sie bleibt. In vier Wochen treffen wir sie wieder. Fortsetzung folgt.

Marion Hauchler will in einem Jahr zehn Kilo abnehmen und lässt sich dabei medizinisch begleiten.

RP-FOTO: BERND SCHALLER





Diabetes-Patientin nimmt mit Tele-Medizin elf Kilo ab

Ein Jahr begleitet die Rheinische Post Marion Hauchler, die viele Jahre an Diabetes gelitten hat.

VON UTE BASCH

Sie trägt Jeans und ein schmales T-Shirt, das bräunliche Hüften lässt. Beides transportiert eine Botschaft: Marion Hauchler bewegt sich viel an der frischen Luft, daher die Sonnenbräune. Und sie hat weiter abgenommen, in drei Monaten insgesamt elf Kilo. Aber gewöhnlicher ist die Tatsache, dass es die hochblutigen Diabetes-Patientin richtig gut geht. „Ich fühl' mich starkausgerollt“, sagt sie. Drei Monate ist es nun her, dass sie ihr Leben radikal verändert hat.

Fast hat sie es ja nicht glauben wollen, was Professorin Stephan Martin, Leiter des Westdeutschen Gesundheits- und Diabeteszentrums, ihr zu Beginn der wissenschaftlichen Studie, an der sie teilnimmt, gesagt hat: „Dass es möglich ist, die Krankheit durch einen gesünderen Lebensstil zu besiegen.“ Sein Kinn zeigt basierend auf Vier-Stufen-Gewichtskontrollen, Bewegung, Kontrolle der Blutzuckerwerte und Mo-

ditionen. Hintergrund: Die meisten Menschen, die an sogenannten Alzheimertypen leiden (Typ II), haben Übergewicht. Marion Hauchler (54) wiegt zu Beginn des Experimentes 85 Kilo bei einer Größe von 1,63 Meter. „Wir haben in solchen Studien belegt, wie wichtig es ist, zu Beginn die hochblutigen Lebensgewohnheiten mit einer radikalen Diät zu durchbrechen“, so Stephan Martin. In den ersten vier Wochen hat sich Marion Hauchler ausschließlich von einem eiweißreichen und kohlenhydratarmen Drink aus der Apotheke ernährt, heute trägt sie das Pulver nur noch zum Frühstück an. Die übrigen Mahlzeiten sind Gemüse und Salat, dazu Fisch oder Fleisch. „Aber ich esse auch Brot mit Kefirquark und darüber mal ein Ei.“ Die Blutzuckerwerte bleiben trotzdem im normalen Bereich. Professorin Hauchler hat sich gemessen und zusätzlich eine hohe Dosis Insulin gespritzt. Sie warnt: „Prüfung ist nur ein

Ansatz sein die ständigen Hungerattacken völlig verschwunden. „Ich brauche keine Süßigkeiten mehr, ich bin auch mit Radfahren glücklich.“ Auch ihr Sportprogramm hat sie durchgehalten. Zwei Mal in der Woche ins Fitnessstudio, außerdem ist sie viel per Fahrrad oder zu Fuß unterwegs. „Ich fahre grundsätzlich nicht mehr mit dem Fahrrad.“ Bekommt wird sie mit mehr Energie von der Therapie. Sie ist schon im nächsten überfordert. „Das ist vorbild.“ Auch das Radfahren, das zu ihren ständigen Begleitern zählt, ist wieder vorhanden. Und als ein Ergebnis einer Untersuchung ihrer Arterien war, stellten die Ärzte eine deutliche Verbesserung fest. Ein Grund zum feiern, denn Marion Hauchler ist schon in jungen Jahren eines Herzinfarkts – mit damals fünfzig Jahren – erkrankt. Sie hat die Zügel ihrer Blutzuckerwerte wieder in die Hand genommen. Sie nimmt sie nur noch

bedenken trägt sie einen Schlüsselring. Die Werte werden an das Gesundheitszentrum gemeldet. Und regelmäßig – mit einer Beratung – mit einem Berater besprochen. Stephan M.



„Ich fühl' mich absolut gesund“

Die Rheinische Post begleitet ein Jahr die Diabetikerin Marion Hauchler. Sie hat ihren Lebensstil radikal verändert und zwölf Kilo abgenommen. Seit sechs Monaten spritzt sie kein Insulin mehr.

VON UTE BASCH

Was würde wohl ihr alter Lebensstil zu dieser Neugierde sagen? Marion Hauchler, die, wie viele Jahre an Diabetes litt, scheint ihre Krankheit besiegt zu haben. Vor drei Monaten hat sie ihren Lebensstil radikal verändert, ein intensives Sportprogramm begonnen und zwölf Kilo Gewicht verloren. Heute sind ihre Blutzuckerwerte im Normalbereich – mit nur einer Tablette am Tag. Ihr Arzt ist aus dem Grund nicht mehr präsent. Aber ihr



„DIE STUDIE“
Teilnahme ist kostenlos und noch möglich
Teilnahme in der aktuellen Studie des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums ist kostenlos, es ist immer noch möglich. Voraussetzung ist Diabetes Typ 1 oder Typ 2, eine Lebensgewohnheit, die zu hohen Blutzuckerwerten führt, eine Lebensgewohnheit, die zu hohen Blutzuckerwerten führt, eine Lebensgewohnheit, die zu hohen Blutzuckerwerten führt. Infos und Anmeldung: Studienbüro des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums, Telefon: 0566360666. Die Teilnahme ist kostenlos.

Rheinische Post
6. Mai 2014

„Ich habe die Krankheit besiegt“

Ein Jahr begleitete die RP die Diabetikerin Marion Hauchler. Jetzt wurden erste Ergebnisse des Projekts veröffentlicht.

VON UTE BASCH

Die interessanteste Nachricht des Jahres 2014, die hat Westdeutschen Gesundheits- und Diabeteszentrums – und nicht ausgerechnet. Aber die neueste Nachricht lautet: Marion Hauchler, die 17 Jahre an einer schweren Diabetes litt, muss kein Insulin mehr spritzen. „Meine Blutzuckerwerte sind im Normalbereich, mit nur einer Tablette am Tag.“ Gesundheit hat sie durch eine kontinuierliche Änderung ihres Lebensstils. „Und die Unterstützung durch die Telemedizin.“ Ein Jahr hat die Rheinische Post das Erfolgsprojekt begleitet.

Ein Grund für Marion Hauchler (54) nicht, sondern hat das Düsseldorf Diabetes- und Gesundheitszentrum ein neues Modell seiner Therapie verifiziert. „Sie bewegt sich, was die Kombination von veränderten Lebensstil und Telemedizin“, erläutert Professorin Stephan Martin. Die 200 Diabetiker, die daran teilnehmen, haben im Durchschnitt elf Kilo Gewicht verloren. 50 Prozent brauchen heute kein Insulin mehr, 50 Prozent können zumindest die Dosis halbieren.

Was Marion Hauchler unter anderem erreicht wurde, hat sie im vergangenen Jahr oft erfahren müssen, zuletzt auf der Meeva Media, insbesondere auf der Erfolgsmittelwoche. „Ich habe 27 Pfund abgenommen.“ Gleichzeitig kurbierte sie die Bewegungsprogramme ab, zusätzlich in der Woche Fitnessstudio, außerdem gehe ich alle Treppen zu Fuß.“ Dazu kamen Kontrolle und Motivation durch die Telemedizin. Heißt: Blutzuckerwerte, Ge-



So sah Marion Hauchler im Januar 2014 aus. In diesem Jahr verlor sie 12,5 Kilogramm an Gewicht.



Marion Hauchler heute. In den vergangenen zwölf Monaten verlor sie 12,5 Kilogramm an Gewicht.



MEIN KÜCHENHERZ
Die besten Köchinnen Deutschlands...
Deutschlands Nummer 1 für Köchinnen...
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

met von Zucker gelitten. „Einmal Zucker, immer Zucker.“ Dass sie nach 17 Jahren doch noch mal auf die Insulinpumpe verzichten kann, freut sie zu Beginn des Projektes selbst nicht ganz. Ihre Blutzuckerwerte seien sehr gut geworden, das sei bereits ein bemerkenswerter Erfolg. „Eigentlich sollte ich in diesem Jahr wieder ein Stert gespritzt werden, aber die Ärzte von einem Verstoß ablassen.“ Aber bei mehreren Diabetesfragen hat sich herausgestellt, dass sie bereits einen Herzinfarkt hinter sich hat. Eigentlich sollte sie in diesem Jahr wieder ein Stert gespritzt werden, aber die Ärzte von einem Verstoß ablassen. „Aber bei mehreren Diabetesfragen hat sich herausgestellt, dass sie bereits einen Herzinfarkt hinter sich hat.“

RP 21.1.2015

RP 31.7.2014

