

Ausgabe 1
Januar 2025

Kurz und knapp

aus dem Landesverband

**Informationen,
Wissenswertes und
Termine**



Bildbeschreibung: Neujahrswunsch Wir wünschen ein gutes und gesundes Jahr 2025

**Gut informiert und
motiviert durch das
Jahr 2025**

Immer auf Ballhöhe bleiben!

Das neue Jahr 2025 steckt noch in den Kinderschuhen und startete doch wahrscheinlich mit guten oder gut gemeinten Vorsätzen. Gerade für uns als Menschen mit Diabetes heißt dieses doch immer wieder aufs Neue:

„Gesünder Essen – mehr Bewegung – (noch) bessere Blutzuckerwerte“

Unsere (Diabetes-)Welt rund um die neuen Erkenntnisse und Entwicklungen zu Ernährung, Medikamente und unterstützende Technik aber auch zu rechtlichen Fragestellungen und ärztlicher Versorgung ist mittlerweile unfassbar schnelllebig. Vieles entwickelt sich zu einem noch Besseren, bei manchen neuen Fakten müssen wir aufpassen.

Für uns als Menschen mit Diabetes heißt das doch, dass wir mit unserem Wissen und Erfahrungen rund um unseren Diabetes immer auf der Ballhöhe der aktuellen Entwicklungen bleiben müssen. Wie können wir diese Herausforderung meistern?

Mit dem „**Diabetes Anker**“ quasi als Nachfolger des bekannten „Diabetes Journals“, sowie unseren Informationen in der „**Diabetika**“ verfügen wir über regelmäßig erscheinende, hervorragende Informationsmedien - sowohl im Print als auch digital. Neben medizinischen Beiträgen führender Expert*innen kommen hier auch die Menschen mit Diabetes mit spannenden Erfahrungsberichten und Leserbriefen zu Wort. Psychologie und rechtliche Fragestellungen werden behandelt, und die Tipps zu Sport und Ernährung runden den Inhalt ab. Warum nicht mal eines der klasse Rezeptvorschläge nachkochen?

Also: die regelmäßige Lektüre beider Journale hält uns mit unserem Wissen auf Ballhöhe, macht so nebenbei auch noch Spaß, und unterstützt uns gut bei der Umsetzung unserer Vorsätze.

Und für alle, die aus zeitlichen oder anderen Gründen nicht so gerne lesen oder noch mehr erfahren möchten, empfehlen wir ergänzend auch noch zwei hervorragende Audioformate. Hört mal rein in die regelmäßig veröffentlichten Podcasts „**Diabetes Anker Höhen und Tiefen**“ und „**diabinfo Podcast**“. Spannende und vielseitige Themen werden lebhaft und mit hoher Expertise präsentiert!

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung 😊

Diabetes Dinner „Das perfekte Diabetes Menü“

Auf Einladung der Firma Dexcom nahm unser Landesvorsitzender Norbert Kuster an der Veranstaltung „das perfekte Diabetes Dinner“ in der Kochbar in Berlin teil.

Der Abend diente dazu mit Politikern, Krankenkassenvertretern, und auch Betroffenen über das vielfältige Thema Diabetes ins Gespräch zu kommen.

Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE gab zunächst einen Überblick. Er sprach über die Vorteile und erschienenen Studien zum Thema CGM Versorgung und stellte ganz klar in den Vordergrund, dass Patient*innen mitgenommen werden müssen und man ihnen aufmerksam zuhören sollte.

Kristina Domann, die selbst mit Typ 2 Diabetes lebt, gab einen umfangreichen Einblick in ihr privates Leben und ihrem Alltag mit Diabetes. Norbert Kuster hat es persönlich sehr imponiert, wie offen sie die Anwesenden in ihr Leben gelassen hat. Kristina Domann war sogar bereit, ihre CGM Werte durch den Diabetologen Dr. Jens Kröger kommentieren zu lassen.

Hogne-Holm Heyder, Büroleiter der KKH in Berlin gab einen Einblick darüber, warum die KKH den Zugang zum CGM auch für Patienten mit einer BOT, d.h. Kombi-Therapie mit oralen Medikamenten und Basalsinsulin, geöffnet hat. Diesem Beispiel sollten alle Krankenkassen folgen, und im nächsten Schritt noch mehr Personengruppen mit Typ 2 Diabetes einbeziehen.

**Mit der Politik ins
Gespräch kommen
– für eine bessere
Versorgung von
Menschen mit
Typ 2 Diabetes**

Die anwesenden Abgeordneten bekamen an diesem Abend einen tiefen Einblick in das Leben mit einem Typ 2 Diabetes und den Vorteilen, mittels CGM die Herausforderungen der Therapie besser in den Griff zu bekommen.

Jörg Huber von Dexcom Deutschland gilt ein besonderer Dank. Er setzt sich unermüdlich gegenüber der Politik dafür ein, CGM-Systeme besser zu verstehen und das Potential und die Möglichkeiten für die Therapie optimal zu nutzen.

Studie Blut- und Gewebezuckerverlauf bei sportlicher Belastung

Die IDAA Deutschland ist die nationale Vereinigung diabetischer Sportler und Sportlerinnen jeder Leistungsklasse. 25 Mitglieder konnten Ende September 2024 an einer einwöchigen Studie des Zentrums für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth unter der Leitung von Prof. Dr. Othmar Moser teilnehmen, in der die Messgenauigkeit von drei CGM-Systemen unter Alltagsbedingungen und bei sportlicher Belastung gegenüber der klassischen Blutzuckermessung verglichen wurden. Unser Vereinsmitglied Michael Wolters war Teilnehmer dieser aufwändigen, aber auch hochinteressanten Studie.

Als „CGM“ werden kontinuierliche Glukosemess-Systeme bezeichnet, die im Abstand von Minuten den Glukosewert kontrollieren. Zweifellos ist deren zwischenzeitliche Etablierung eine Revolution in der Therapie des Diabetes. Glukosewert und -trend sowie die Alarmfunktionen unterstützen die Behandlung erheblich.

Dieses gilt insbesondere bei körperlichen Aktivitäten. Sportler*innen mit Diabetes haben besondere Herausforderungen zu meistern, um eine Unter- bzw. Überzuckerung während oder nach der Aktivität zu vermeiden und optimal leistungsfähig zu sein. Die Insulinversorgung ist in Abhängigkeit vom Trainingszustand, der Tageszeit, der Belastungsdauer und -intensität sowie des Muskelauffülleffektes teils deutlich zu reduzieren.

Sportlerinnen und Sportler mit CGM müssen jedoch beachten:

Es wird der Gewebezucker und nicht direkt der Blutzucker bestimmt. Für das gemessene Ergebnis ist unbedingt zu berücksichtigen, dass der Wert für den Gewebezucker dem aktuellen Blutzuckerwert um 20 Minuten hinterherhinken kann. Diese Abweichungen treten insbesondere bei raschen Veränderungen des Blutzuckerspiegel -wie es bei der sportlichen Betätigung üblich ist- auf.

Michael Wolters, selbst leidenschaftlicher Ausdauersportler mit über 20-jähriger Typ 1 Diabetes-Dauer, berichtet von einem äußerst interessanten Wochenende in der Universität Bayreuth. Die Tage waren geprägt von intensiven Sporteinheiten, äußerst lehrreichen Fachvorträgen und einem geselligen Miteinander und Netzwerken aller Beteiligten. Zu Beginn wurden den Teilnehmern an den Oberarmen neben dem eigenen System drei weitere Sensoren (Dexcom G7, Abbott Free Style Libre 3, Medtronic Simplera) gesetzt. Fortan wurden an diesem Wochenende alle zwei Stunden die CGM-Werte den klassischen „blutig“ gemessenen Werten gegenübergestellt und lückenlos dokumentiert. Diese Messungen und Aufzeichnungen erfolgten auch nach dem gemeinsamen Wochenende bis zum Ablauf der erstfälligen Tragedauer am siebten Tag.

**Sport und
Messgenauigkeit
von CGM-Systemen
Eine spannende
Studie!**

**Auch die
Teilnehmenden der
Studie haben
persönlich
profitieren können**

Die Auswertung dieser Studie durch das Zentrum für Sportwissenschaft wird sicherlich noch eine Zeit dauern. Die Ergebnisse sollen der Fachöffentlichkeit jedoch auf jeden Fall präsentiert werden. Sicherlich werden auch die drei vorgenannten Hersteller der CGM-Systeme die Erkenntnisse aus dieser Studie zur weiteren Qualitätsverbesserung ihrer Systeme nutzen.

Bei allem Aufwand - alle haben profitiert. Die Teilnehmenden haben wertvolle Erkenntnisse gesammelt und sich weiter vernetzt und die Wissenschaft leistet ihren wichtigen Beitrag zur Weiterentwicklung der Systeme- zum Wohle aller CGM-Nutzenden.

Termine 1. Halbjahr 2025 zum Vormerken

Save the Dates

26.01.2025	T1 Day in Berlin alternativ auch digital https://t1day.de/
26.04.2025 - 27.04.2025	Landesversammlung in Königswinter
14.06.2025 – 15.06.2025	DIACUP bei Borussia Düsseldorf

Termine des Vorstandes im 1. Halbjahr 2025

Jeden 1. Dienstag im Monat digitale Vorstandssitzung

23.01.2025 – 25.01.2025	DiaTec, Berlin
22.02.2025	Apothekerkongress Nordrhein, Bonn
04.03.2025 – 06.03.2025	Runder Tisch Herzschwäche und Diabetes, Nürnberg
14.03.2025 – 15.03.2025	Dianet(t) 2025 diabetesDE in Berlin
26.04.2025	Vorstandssitzung, Präsenz
28.05.2025 – 31.05.2025	DDG-Kongress (Frühjahrstagung), Berlin

Außerdem zusätzlich Videokonferenzen zum Austausch mit diabetesDE, den Diabetikern Niedersachen und den digitalen Treffen der AG Diabetes und Pflege.