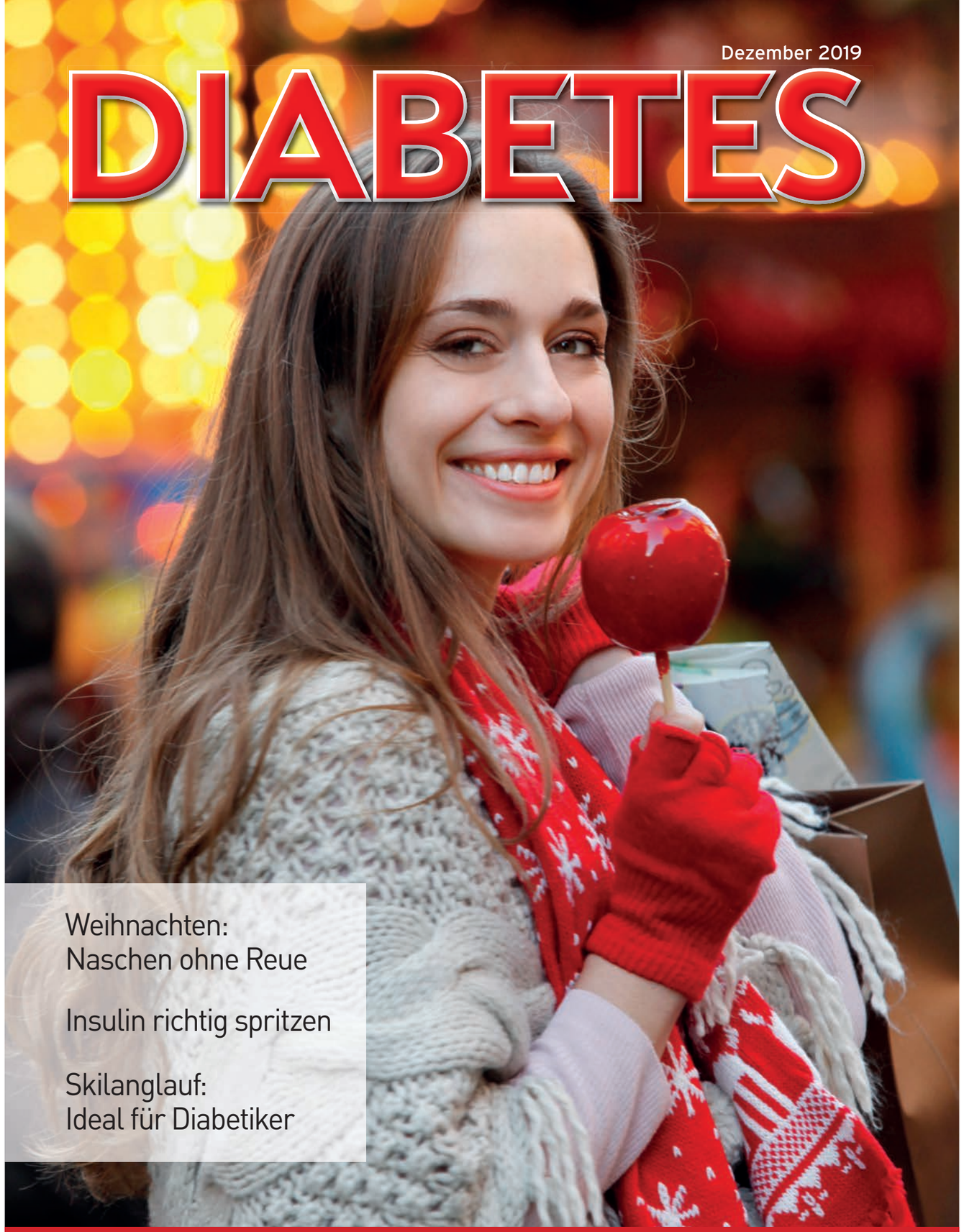
Dezember 2019

DIABETES



Weihnachten:
Naschen ohne Reue

Insulin richtig spritzen

Skilanglauf:
Ideal für Diabetiker

Immer gut beraten in Ihrer Apotheke!

So schmeckt Weihnachten

Weihnachten ist nicht nur ein besinnliches, sondern auch ein kulinarisches Freudenfest. Wir haben ein ganzes Dutzend Tipps, damit Diabetiker ihren Gänsebraten, Christstollen oder Glühwein mit gutem Gewissen genießen können.

1 Zur Adventszeit gehört natürlich unbedingt ein Bummel über den Weihnachtsmarkt. Unser Tipp dazu: Starten Sie nicht mit leerem Magen – wenn Sie hungrig vor den Ständen stehen, ist die Gefahr groß, viel üppiger zu essen, als es Figur und Zuckerspiegel guttut. Zwar zählen Bratwurst, Backfisch und Reibekuchen zu den Klassikern auf dem Weihnachtsmarkt. Aber es gibt auch leichtere Alternativen: Wie wäre es mit einer Portion geschmorten Pilzen oder einer Ofenkartoffel mit Quark?

3 **Bereichern Sie Ihren Speiseplan mit Artischocken, Brokkoli, Chicorée, Endiviensalat, Radicchio oder Rucola. Die Bitterstoffe in diesen kalorienarmen Lebensmitteln regen die Verdauung an.**

2 Alkohol und Zucker, das ergibt reichlich Kalorien: Glühwein und Eierpunsch haben es in sich. Diabetiker sind gut beraten, wenn sie es bei einem Becher belassen. Falls der Verzicht auf saisonal passende Getränke schwerfällt, bietet sich ein alkoholfreier Weihnachtspunsch als Alternative an. Mit Obstsaft, Früchtetee, Zimtstange, Nelken und ungespritzten Zitrusfrüchten können Sie ihn leicht selbst herstellen. Wer Insulin spritzt, weiß natürlich, dass der Blutzucker bei Alkoholgenuss engmaschiger kontrolliert werden muss. Eine Unterzuckerung kann noch Stunden später oder in der Nacht vorkommen.

Titelfoto: © mauritius images / Axel Leschinski

Foto: © Monkey Business – stock.adobe.com

4 **Weihnachtsgewürze tun der Gesundheit gut. So haben Nelken eine beruhigende Wirkung auf Magen und Darm. Zimt fördert die Fettverdauung und hat in einigen Studien eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel gezeigt. Kardamom entkrampft und wirkt leicht antibiotisch, außerdem vertreibt er Mundgeruch und Völlegefühl. Anis hilft bei Blähungen. Ingwer stärkt den Magen und gilt als Geheimwaffe gegen Übelkeit.**

5 Ein häufiges Problem in der Weihnachtszeit ist die Kombination aus kalorienreicher Kost und Bewegungsmangel. Hier können Sie gegensteuern, indem Sie Ihrem Blutzucker zuliebe regelmäßige Bewegungseinheiten einplanen. Egal, ob es ein Spaziergang im nahen Park oder eine Wanderung durch den Winterwald, Gymnastik im Wohnzimmer oder eine Extrarunde mit dem Hund ist: Jeder zusätzliche Schritt zählt.

6 Bunte Teller mit Naschereien gehören einfach zur Adventszeit dazu. Aber was letztlich auf den Teller kommt, das entscheiden Sie. Selbst gebackene Plätzchen enthalten weniger Fett und Zucker als gekauftes Gebäck, Marzipan oder Schokolade. Auch Mandarinen und Äpfel dürfen auf dem Adventsteller nicht fehlen. Und natürlich Nüsse: Sie haben zwar viele Kalorien, liefern aber wertvolle Vitalstoffe und gesunde Fette.

7 Sie wollen auf keinen Fall auf die Weihnachtsgans verzichten? Auch das ist kein Problem. Wenn Sie Ihre festliche Gans nicht missen möchten, nehmen Sie ein jüngeres Tier mit 2,5 oder 3 Kilo Gewicht. Das hat noch nicht so viel Fett unter der Haut. Kombinieren Sie den Vogel außerdem mit mageren Beilagen wie Gemüse und Salat.

8 Ein Trick: Weihnachtstee mit Orangen- oder Vanillearoma duftet nicht nur wunderbar, sondern überlistet auch den Appetit. Denn diese Aromen können bewirken, dass das Gehirn eher Sättigungssignale aussendet. Wer keinen Tee mag: Es funktioniert auch mit Duftlampe und natürlichem Aroma.

10 **Naschen mit weniger Kalorien ist möglich und klappt auch unterwegs. Kaufen Sie zum Beispiel heiße Maronen statt gebrannter Mandeln, einen Bratapfel mit Rosinen statt Früchten mit dickem Schokoladenüberzug.**

12 Ein Obstsalat mit einer kleinen Kugel Vanilleeis ist ein leckerer und leichter Nachtisch. Auch Fruchtsorbet oder ein Püree aus frischem Obst versprechen Genuss ohne Reue. Ein Nachtisch-Klassiker und ebenfalls gut verträglich ist auch der Bratapfel. Er braucht weder Marzipan noch Butter als Füllung, sondern schmeckt auch mit Rosinen oder einem Klacks Marmelade und Mandelstiften gefüllt.

9 **Wer süßen Versuchungen nicht widerstehen kann und immer wieder zugreift, sollte den bunten Teller vom Esstisch und aus dem direkten Blickfeld verbannen. In diesem Fall gilt das Motto: aus den Augen, aus dem Sinn.**

11 Planen Sie das Weihnachtsmenü mit Köpfchen. Lecker geht auch mit etwas weniger Kalorien. Wie wäre es zum Beispiel mit gegrillter Putenbrust? Auch mageres Rinderfilet mit viel Gemüse, ein leckerer Kaninchenbraten oder Rehrücken sind nicht zu verachten. Aus dem Bratenfond lassen sich auch ohne Sahne schmackhafte Saucen herstellen. Eine gute Alternative für die Weihnachtstage sind Fischgerichte: Forelle blau zum Beispiel oder gegrillter Wildlachs. Der ist zwar nicht fettarm, schützt aber durch seine gesunden Omega-3-Fettsäuren Herz und Kreislauf. Eine klare, entfettete Bouillon oder eine schmackhafte Gemüsesuppe vor dem Hauptgericht stillt den ersten Hunger, und die nachfolgende Fleischportion kann weniger üppig ausfallen.

Wie gut sind Diabetes-Warnhunde?

Diabetes-Warnhunde haben die Aufgabe, ihr Frauchen oder Herrchen rechtzeitig auf drohende Unter- oder Überzuckerungen aufmerksam zu machen. Doch wie zuverlässig sind die tierischen Begleiter?

Ein Diabetes-Warnhund kann Leben retten. Die Tiere werden in der Regel 18 bis 24 Monate als Assistenzhund ausgebildet. Ein zuverlässiger Warnhund reagiert, bevor eine Unter- oder Überzuckerung eingetreten ist – er alarmiert seinen Besitzer bereits, wenn die Blutzuckerwerte unter 70 mg/dl zu fallen oder über 250 mg/dl zu steigen drohen. So kann der Diabetiker noch rechtzeitig reagieren.

Die Fähigkeit, einen Diabetiker so früh zu warnen, kann ein Hund nicht erlernen. Er benötigt dafür eine angeborene Sensibilität. Deshalb ist die sorgfältige Auswahl eines richtigen Hundes entscheidend, der dieses Talent mitbringt. Diabetes-Warnhunde alarmieren ihren Diabetiker übrigens nicht durch Bellen, sondern indem sie ihn zum Beispiel anstupsen oder die Pfote auflegen.

Regelmäßiges Training und enge Beziehung zum Menschen sind entscheidend

Gerade allein lebenden Menschen mit Typ-1-Diabetes können gut ausgebildete Hunde zusätzliche Sicherheit bieten. Dafür müssen sie allerdings verlässlich sein. Wie hilfreich Diabetes-Warnhunde im Alltag sind, haben britische Tierärzte in Zusammenarbeit mit einer für die Warnhunde-Ausbildung zuständigen Stiftung untersucht. Die Wissenschaftler ermittelten die Erfolgsquote von 27 ausgebildeten Diabeteshunden. Sie werteten dazu die Daten von fast 4.000 Episoden aus, bei denen es bei ihrem Halter zu einer Über- oder Unterzuckerung gekommen war.

Die Studie erbrachte folgende Ergebnisse:

- Im Mittel erkannten die Hunde in 70 Prozent der Fälle die Situationen richtig, in welchen sich der Blutzuckerspiegel ihrer Halter außerhalb des sicheren Bereichs bewegte.
- Gefährliche Unterzuckerungen (Hypoglykämien) erkannten die Hunde dabei zuverlässiger (in 83 Prozent der Fälle) als Überzuckerungen (67 Prozent).
- Die Zuverlässigkeit war zwischen den Hunden sehr unterschiedlich. Bei einzelnen Hunden war nahezu jeder zweite Alarm ein Fehlalarm. Vier Hunde hatten dagegen eine Trefferquote von 100 Prozent: Sie reagierten in jeder Situation richtig.
- Erst kürzlich trainierte Hunde schnitten besser ab als Tiere, deren Training schon länger zurücklag.

Unterzuckerungen werden sicherer erkannt

Diabetes-Warnhunde werden hauptsächlich auf das Erkennen von Hypoglykämien trainiert. Je länger sie mit einem Menschen zusammenleben, desto eher bemerken die Hunde auch Episoden der Überzuckerung (Hyperglykämie). Die Autoren schließen daraus, dass die Tiere in diesem Fall nicht durch den Geruch aufmerksam werden, sondern das Verhalten ihres Besitzers einzuschätzen lernen.

Insgesamt schlussfolgern die Autoren, dass eine sorgfältige Auswahl geeigneter Hunde notwendig ist. Entscheidend sei außerdem regelmäßiges Training und die ständige Auffrischung der gelernten Verhaltensweise.

Foto: © Gelpi – stock.adobe.com

Neues Jahr, neue Vorsätze

Weniger Kilos, mehr Sport, bessere Zuckerwerte: Wenn das Jahr zu Ende geht, steigt die Zahl der guten Vorsätze. Viele werden allerdings schon bald nicht mehr umgesetzt. Doch das lässt sich ändern!

Hand aufs Herz: Wie oft schon haben Sie im Dezember, spätestens in der Silvesternacht, gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst – und diese schließlich wieder über Bord geworfen, weil immer wieder etwas dazwischenkam? Oder weil Sie den inneren Schweinehund doch nicht besiegen konnten? Wenn Ihnen das schon häufiger passiert ist, sind Sie in guter Gesellschaft: Sehr viele Menschen haben den Wunsch, im nächsten Jahr gesünder, schlanker oder entspannter zu leben – und lassen schließlich doch alles beim Alten.

Sind gute Vorsätze also grundsätzlich sinnlos und zum Scheitern verurteilt? Nein, sagen Experten. Es kommt nur darauf an, sich das Richtige vorzunehmen und eine gute, alltagstaugliche Umsetzungsstrategie zu entwickeln. Das heißt im Klartext: Sie müssen einen passenden Plan haben.

Was wollen Sie wirklich?

Ganz wichtig für den Erfolg: Wenn Sie etwas dauerhaft verändern möchten, müssen Sie das wirklich wollen – mit dem Verstand und von ganzem Herzen. Mangelt es hingegen an der nötigen Motivation, wird es kaum möglich sein, Dinge im Leben dauerhaft zum Besseren zu wenden.

Ein weiterer Trick: Stecken Sie sich realistische Ziele, um Frust zu vermeiden. Im neuen Jahr drei Mal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen oder komplett auf Zucker zu verzichten, wird Ihnen kaum gelingen. Veränderung braucht Zeit. Machen Sie deshalb zunächst kleine Schritte: Nehmen Sie sich zum Beispiel anfangs nur vor, einmal pro Woche Sport zu treiben – und planen Sie dafür eine feste Zeit im Terminkalender ein. Oder versuchen Sie, beim Kaffeekränzchen konsequent immer nur ein Stück Kuchen zu essen statt wie bisher zwei.

Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht entmutigen

Machen Sie sich klar, dass Rückschläge normal sind. Auch wenn Sie es geschafft haben, drei Wochen lang diszipliniert auf Süßigkeiten zu verzichten, kann es passieren, dass Sie – in fünf schwachen Minuten – zwei Portionen Nachtisch auf einmal futtern. Kleine Misserfolge sind menschlich und sollten Sie nicht entmutigen. Machen Sie sich also keine Vorwürfe, sondern nutzen Sie den nächsten Tag, um Ihre Pläne weiter umzusetzen.

Vielen fällt das Durchhalten leichter, wenn sie sich Verbündete suchen. Das kann der Partner sein oder die beste Freundin, die sich über jeden kleinen Erfolg genauso freuen wie sie selbst. Aber auch Menschen, die das gleiche Ziel verfolgen, können motivieren und Kraft spenden – sei es in der Diabetiker-Sportgruppe oder im Nichtraucherkurs. Nicht zuletzt unterstützt Sie auch die Apotheke bei der Umsetzung guter Vorsätze, die Ihren Diabetes und Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen betreffen. Sprechen Sie das Team in der Apotheke gerne an und nutzen Sie seine Kompetenz, damit 2020 für Sie ein erfolgreiches und gesundes Jahr wird.

Foto: © contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Skilanglauf: Spaß in der Loipe

Bewegung senkt den Zuckerspiegel. Wenn Schnee liegt, können Diabetiker vom Skilanglauf profitieren: Er gilt als der gesundheitlich wertvollste Wintersport.

Ähnlich wie Walking eignet sich Skilanglauf für fast alle Menschen und jedes Alter. Der Ausdauersport auf den langen Brettern schont zudem die Gelenke – auch übergewichtige Diabetiker müssen nicht befürchten, dass Knie oder Hüften zu stark belastet werden. Mediziner empfehlen den Skilanglauf als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Denn wer durch die Loipe spurt, trainiert nicht nur Herz und Kreislauf. Auch der Gleichgewichtssinn wird geschult. Und natürlich verbrennen Skilangläufer ordentlich Kalorien – pro Stunde verbrauchen sie bei mittlerem Tempo etwa 600 Kilokalorien.

Darüber hinaus wirkt der Skilanglauf ausgesprochen entspannend, wenn man gleichmäßig durch die ruhige, verschneite Landschaft gleitet. Das baut Stress ab und lässt die Gedanken freier werden. Besonders angenehm ist außerdem, dass diesen Sport jeder komplett nach eigenem Gusto betreiben kann: Wer die Bewegung einfach nur genießen will, läuft gemütlich durch die Winterlandschaft. Wer es dagegen sportlicher mag, kann die Anstrengung wunschgemäß erhöhen. In jedem Fall tut man ordentlich etwas für die Ausdauer und steigert das Wohlbefinden.

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining

Insgesamt halten Ärzte den Skilanglauf aus mehreren Gründen für die fast perfekte Bewegungsform. Gelenkschonend wird nicht nur die Bein- und die Rumpfmuskulatur trainiert, sondern auch der häufig vernachlässigte Schulterbereich und die Arme. Skilanglaufen verbessert außerdem die Kraftausdauer sowie Koordination und Körperstabilität. Diese Aspekte sind speziell auch für ältere Menschen von Bedeutung.

Skilanglauf ist aber keineswegs nur eine Sportart für Senioren, sondern auch für jüngere Diabetiker äußerst attraktiv. In jedem Winter beweisen zum Beispiel die Profis bei den Biathleten, zu welchen Leistungen ambitionierte und trainierte Skilangläufer fähig sind. Dabei können durchaus auch die Liebhaber von Geschwindigkeit auf ihre Kosten kommen. Denn Experten unterscheiden zwei Techniken: Das Skating und den klassischen Stil. Der Skatingstil ähnelt in seiner Technik dem Schlittschuhlaufen und erlaubt ein hohes Tempo auch in der Ebene. Zum Skaten muss der Sportler allerdings die Loipe verlassen. In dieser speziell präparierten Spur erfolgt die Fortbewegung im klassischen Stil mit paralleler Skiführung.

Skilanglauf bringt Spaß

Für Anfänger und „Otto Normal-Langläufer" eignet sich am besten der klassische Stil. Generell gilt beim Skilanglauf wie bei jeder anderen Sportart auch: Übertriebener Ehrgeiz schadet. Insbesondere untrainierte Menschen dürfen sich keinesfalls überfordern. Ebenso wie beim Joggen oder Walking liegt die optimale Pulsfrequenz bei 180 Schlägen pro Minute minus Lebensalter in Jahren. Wer sich daran hält, hat mit dem Skilanglauf unter gesundheitlichen Aspekten eine nahezu optimale Sportart gefunden, bei der Freude und Entspannung nicht zu kurz kommen. Damit die Gesundheit profitiert, kommt es auch beim Skilanglauf auf die richtige Technik an. Sie ist zwar recht leicht zu erlernen – aber es braucht doch einige Übung, um sicher auf den schmalen Brettern zu stehen. Anfänger sollten daher unbedingt einen Kursus besuchen. Schon ein paar Trainerstunden mit einem erfahrenen Skilehrer reichen aus, um die Grundlagen zu erlernen und dann gekonnt in die Loipe zu steigen.

Wer Spaß am Langlauf hat, muss auch dann nicht auf diese Form der sportlichen Betätigung verzichten, wenn der Schnee längst geschmolzen ist. Denn mit dem Rollski steht ein Trainingsgerät auch für wärmere Jahreszeiten zur Verfügung. Die Bewegung auf den mit Rädern versehenen Brettern erfolgt ganz ähnlich wie auf Langlaufskiern. Auch Rollski lassen sich im klassischen Stil oder in der Skatingtechnik fahren.

Foto: © ARochau – stock.adobe.com

Ver-langen, Begierde
feiner Spott
französisches Depar-tement
Luft-reifen
verrückt
spiralige Molekül-struktur
kleine Hütte
Strand, Gestade
einge-dickter Frucht-saft
stiller Wunsch, Gedan-kenreise
orienta-lische Rohr-flöte
altjapa-nisches Brett-spiel
austra-lische Wurf-waffe
Förm-lichkeit
Abschnitt eines Ge-wässers
eh. Kfz-Z. Monta-baur
Fremd-wortteil: Erde
Hoch-schulen (Kw.)
Kanton der Schweiz
offi-zieller Wider-ruf
große Rüssel-tiere
Fleiß, Beflis-senheit
Kenner, Fach-mann
Wiesen- und Weide-flächen
latei-nisch: damit
Absatz im Schrift-stück
Acker-pferd
japani-sches Heilig-tum
arabi-scher Artikel
altes Längen-maß
Zeitnot
zwecks
Un-mensch
ehem. Währung in Frank-reich
Rohr-palme
hebrä-isch: Gott
Initialen Morgen-sterns
Körper-stellung
Kfz-Z. Bamberg
poetisch: Hauch
weibliche Ver-wandte
Textil-beruf
griech. Philo-soph (Stoa)
altgriech. Philo-sophen-schule
Stern-schnup-pe
bibli-scher Ort in Galiläa
individ. Be-zeich-nung
Fluss durch Aber-deen
Schiffs-reise
starker Schiffs-flaschen-zug
Salbe
Jacken-auf-schlag
ägyp-tischer Ernte-gott
weißes liturgi-sches Gewand
Teil der Schreib-maschi-ne
englisch: nach, zu
ostasia-tisches Laub-holz
US-kana-discher Grenz-see
starkes Seil
Abk.: Nieder-frequenz
Halbgott der grie-chischen Sage
Berg-ein-schnitt
Papst-name
blicken
franz. Weiß-wein
fünfzig Prozent
Satz beim Tennis (engl.)
Oper von Bizet
hygie-nisch, sauber
Farb-überzug
Sprengstoff (Abk.)
Roulette-farbe
Prügel (ugs.)
schweiz. Männer-name
Schlaufe
griechische Vorsilbe: Stern
geach-tete Perso-nen
engli-scher Männer-name
Dorf
Vorname d. Schau-spielers Brynner
Teil der Bibel (Abk.)
ein Binde-wort
latei-nische Vorsilbe: weg
schrift-liche Notiz
ehem. DDR-Partei (Abk.)
Lehre vom Gleich-gewicht
Gosse
nicht diese

Das obere Bild unterscheidet sich durch acht Veränderungen von dem darunter. Welche sind es?

© P. Münstermann/DEIKE

DEIKEPRESS-1825ff7-0319-143

Sudoku

Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede dieser neun Zahlen nur einmal in einem Neunerblock, nur einmal auf der Horizontalen und nur einmal auf der Vertikalen befindet.

8		5					2	
	3				8			9
			3		1	4		6
5	7			6				8
3				1				4
4				9			7	5
2		4	1		6			
1			9				4	
	5					6		2

Sudoku 1

		3		6		2		
			2				8	
	7			8	9	5	3	
6		7		5		4		2
			4		7			
4		8		2		7		9
	2	5	9	3			7	
	6				2			
		9		1		8		

Sudoku 2

7	4	1			9		8	2
		5			8	9		
9		6		5				
							5	4
	7	4		6		8	2	
2	6							
				1		2		8
		9	2			3		
	5		3			7	1	6

Sudoku 3

				3	1	9	7	6
	2			5			4	
3			4					1
9		1		7				
	6	7	5		2	4	3	
				8		1		7
6					7			4
	9			4			8	
2	4	8	6	9				

Sudoku 4

		5	4				8	9
2				8	7		3	
		6			1			2
4		3			5			
			8	1	4			
			3			2		4
9			1			6		
	4		2	7				5
3	5				8	9		

Sudoku 5

	4		3		8	5		
	2		7	4		8		
3			6			9		
			5			2		8
			8	6	4			
8		3			2			
		9			6			1
		2		7	3		8	
		1	4		9		5	

Sudoku 6

künstliche Tierbehausung
Karriere
süddeutsch: Hausflur
Japan in der Landessprache
türk. Großgrundherr
Heiligenbilder der Ostkirche
juristisch: abtretbar
griechisch: ja
Pflanze
Spielkartenfarbe
hohe Männersingstimme
Schriftstellerverband (Abk.)
Freizeitanlage
Schutzgöttin von Athen
kräftigen
dt. Comedy-Star (Wigald)
ein Kontinent
Sternbild des Südhimmels
Gewürz, Doldengewächs
keineswegs (ugs.)
US-Schauspielerin (Vivien)
ritterlicher Liebhaber
Sauerstoff aufnehmen
Gewinnspiel
mikronesische Insel
Firmenzeichen
Teil des Fußes
Verhältniswort
Hauptstadt Irans
Initialen von US-Filmstar Curtis
franz. Weinanbaugebiet
Initialen der engl. Autorin Christie
Kfz-Z. Lindau
Jubelruf (..., ..., hurra!)
Werkzeug, Hilfsmittel
relig. Lehrer i. Hinduismus
klug, schlau
Mixtur

DEIKEPRESS-189-0119-88

Schönheit ist Ansichtssache

Früher entschieden Äußerlichkeiten wie Größe, Gewicht, Frisur oder Falten darüber, ob jemand als schön galt. Heute ist das Spektrum breiter geworden: Ausstrahlung und Selbstwertgefühl zählen beim Schönheitsurteil mit.

Die beiden Wörter „schön" und „hässlich" beschreiben eigentlich fundamentale Gegensätze. Doch beiden Begriffen liegen keineswegs unverbrüchliche oder objektive Maßstäbe zugrunde: Geschmacksurteile beruhen auf Moden und Konventionen, die sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder verändert haben. So galten zu Beginn des 17. Jahrhunderts Frauen mit einer „Rubensfigur" als schön: Der niederländische Barockmaler stellte Frauen stets mit üppigen Rundungen dar.

In den 60er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde dagegen plötzlich eine junge Frau namens Lesley Hornby („Twiggy") zum Supermodel – ihre extrem schlanke Figur galt nun als Nonplusultra in Sachen Schönheit. Dieses Ideal verbreitete sich allerdings nicht überall: Zeitgleich bezeichnete man auf Kuba Frauen mit ausladendem Po als besonders attraktiv.

Fast niemand entspricht dem Ideal

Hässlich ist immer das Gegenteil des gängigen Ideals: zu viele oder zu wenige Kilos, zu kurze oder zu lange Beine, die falschen Proportionen bei Busen und Po. Aber mal ehrlich: Das herrschende Schönheitsideal erreicht immer nur eine kleine Minderheit. 99 Prozent aller Menschen fühlen sich äußerlich unvollkommen – und im Extremfall so schlecht, dass Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie bis heute ihre Opfer fordern. Dabei hatte schon der Philosoph Marcus Tullius Cicero im alten Rom befunden: „Es gibt zwei Arten des Schönen: In der einen liegt Anmut, in der anderen liegt Würde."

Anmut und Würde werden nicht nur durch körperliche Komponenten bestimmt, sondern auch durch die innere Haltung zu sich selbst und zu den Dingen, die uns umgeben. Lachfalten und graues Haar, Sommersprossen und Altersflecken, ein krummer Zeh und ein schiefer Zahn können eine Schönheit nicht zerstören, die von innen kommt. Selbstbewusst, optimistisch und voller Lebensfreude: Wer mit sich im Reinen ist, strahlt das auch aus – und wirkt entsprechend attraktiv.

Lächeln wirkt Wunder

Es gibt viele Spielarten der Schönheit. Schon deshalb sollten Frauen nicht so viele Stunden mit ihren vermeintlichen Makeln verbringen. Zu dick, zu wenig Oberweite, zu kurze Beine – all diese sichtbaren Eigenheiten stehen der Zuneigung durch andere Menschen nicht im Weg. Wer Frieden schließt mit der Frau im Spiegel, hat mehr Muße für die schönen Seiten des Lebens. Falls das mit der Zufriedenheit partout nicht gleich klappen will, helfen ein paar kleine Tricks: Mit einem neuen Haarschnitt, einer pfiffigen Haarfarbe oder einem schicken Outfit macht man doch gleich einen ganz anderen Eindruck.

Entscheidend ist die Ausstrahlung. Wer glücklich lächelt, sieht automatisch schön aus. Bewegung hilft zusätzlich, weil der aktive Körper Glückshormone ausschüttet. Wenn Sport Spaß macht, zaubern die Glückshormone ein Strahlen ins Gesicht. Aber auch ein persönliches Verwöhnpaket kann froh machen – wie etwa das verlockend duftende Bad oder eine ausgiebige Massage. Alles, was die Stimmung hebt, macht uns unmittelbar attraktiv. Schon ein kurzer Blick in den Taschenspiegel oder im Vorbeigehen ins Schaufenster beweist dann, dass Glücksgefühle die Ausstrahlung positiv verändern.

Zufriedenheit macht schön

Der Abschied vom Schönheitsdiktat und die Akzeptanz des Besonderen, das jeden einzelnen Menschen ausmacht, ist selbstverständlich kein Aufruf, sich gehen zu lassen. Charisma will gehegt und gepflegt werden, sonst verliert es schnell an Reiz. Ein eigener Stil in Kleidung und Kosmetik hebt das gute Gefühl, mit dem eine Frau auf ihre Mitmenschen zugeht. Offene Gespräche und interessante Erlebnisse haben ebenso Einfluss auf die Ausstrahlung wie Zufriedenheit im Berufs- und Privatleben. Es ist der Gesamteindruck, der zählt.

Auch Männer geraten seit einigen Jahren unter Druck, was ihr Äußeres angeht. Die Beauty-Regeln sind so streng wie bei Frauen: Haare auf der Brust gehen gar nicht, Vollbart nur, wenn er perfekt gestutzt ist oder präzise auf Dreitagebart getrimmt. Wie sein weibliches Pendant hält sich auch der junge Adonis inzwischen sehr lange im Bad auf und greift vorm Spiegel zu Pinzette und Peeling-Gel. Dabei sollten auch Männer die Chance ergreifen, selbstbewusst auf ihren eigenen Stil zu setzen – und Abweichungen vom gängigen Schönheitsideal akzeptieren.

Schöne Haut auch mit Diabetes

Bei Diabetes dient eine sorgfältige Hautpflege nicht nur der Schönheit. Sie hilft außerdem, die Barrierefunktion der Haut gegen Krankheitserreger aufrechtzuerhalten. Der erste Schritt ist die Hautpflege von innen: durch eine gute Blutzuckereinstellung und gesunde Ernährung. Genauso wichtig ist aber auch die Hautpflege von außen, ganz besonders im Winter: Wegen ihrer trockenen Haut leiden bis zu 40 Prozent der Diabetiker unter starkem Juckreiz. Da hilft nur regelmäßiges Cremen mit einer reichhaltigen Wasser-in-Öl-Lotion. Insbesondere die Füße müssen jeden Tag inspiziert und sorgfältig eingecremt werden, um Risse und Schrunden zu vermeiden. Denn kleine Verletzungen können zu schlecht heilenden Geschwüren und dem gefürchteten diabetischen Fuß führen. Diabetiker lassen sich am besten in der Apotheke beraten, welche Pflege-Produkte für die Haut besonders empfehlenswert sind.

Fotos: © Yeko Photo Studio – stock.adobe.com, © Africa Studio – stock.adobe.com

Diabetes

Insulin richtig spritzen

Die korrekte Anwendung des Insulinpens will gelernt sein. Zu Beginn einer Insulintherapie sollte daher jeder Diabetiker eine Schulung besuchen. Wir nennen die wichtigsten Tipps zur richtigen Spritztechnik.

Wer zum ersten Mal Insulin spritzt, muss zunächst eine Hemmschwelle überwinden. Allein der Gedanke, sich selbst in die Haut zu stechen, klingt unangenehm. Dieses mulmige Gefühl ist ganz natürlich: Denn die Haut ist unsere Schutzbarriere vor äußeren Gefahren und Krankheitserregern – die Furcht vor Verletzung steckt tief in unseren Genen. Hinzu kommt die Angst vor Schmerzen. Sie sollte aber schnell vergehen, denn bei korrekter Handhabung tut eine Insulininjektion nicht weh. Die modernen Nadeln sind extrem dünn und so geschliffen, dass der Einstich kaum zu spüren ist. Die meisten insulinpflichtigen Diabetiker können bereits kurze Zeit nach der ersten Schulung ihre Spritzenbehandlung problemlos selbstständig durchführen.

Dazu ist es allerdings von Beginn an entscheidend, dass Diabetiker sich die richtige Injektionstechnik angewöhnen. Wird immer wieder falsch gespritzt, können Veränderungen im Unterhautfettgewebe den Übergang des Insulins ins Blut beeinflussen. Dabei kann es entweder zu einer viel zu schnellen Aufnahme oder zu einer stark verzögerten Resorption kommen. Daraus ergeben sich nachteilige Folgen für die Blutzuckerwerte: Wenn insulinpflichtige Diabetiker dauerhaft Probleme mit der Stoffwechseleinstellung haben, liegt die Ursache oft in einer falschen Spritztechnik – das zeigten entsprechende Studien.

Insulin muss ins Fettgewebe

Früher mussten Diabetiker das Insulin in spezielle Spritzen aufziehen. Diese Zeiten sind zum Glück vorbei: Moderne Insulinpens erleichtern das Spritzen enorm. Mittlerweile nutzen die meisten Diabetiker Einwegpens. Sie werden entsorgt, sobald das enthaltene Insulin aufgebraucht ist. Vor dem Spritzen wird zunächst die Zahl der Einheiten eingestellt, die gespritzt werden sollen. Ganz wichtig: Es darf keine Luft mitgespritzt werden. Ein Tropfen an der Nadel zeigt an, dass sie entlüftet ist. Dann mit zwei Fingern eine Hautfalte bilden und die Nadel bis zum Anschlag einstechen. Ihre Spitze soll nur bis ins Unterhautfettgewebe reichen. Falls die Nadel zu tief eindringt, wird das Insulin ins Muskelgewebe injiziert. Dies ist möglichst zu vermeiden, da das Hormon dann deutlich schneller resorbiert wird: Seine Wirkung ist anfangs zu stark und lässt zu früh wieder nach. Injektionen in den Muskel sind außerdem schmerzhaft.

Die Haut der meisten Menschen ist etwa zwei Millimeter dick. Für fast alle Diabetiker reichen daher kurze Nadeln mit einer Länge von 4 bis 6 Millimetern, sie schnitten bei Untersuchungen bezüglich der Wirksamkeit, Sicherheit und Verträglichkeit nicht schlechter ab als längere. Die teilnehmenden Patienten hatten im Gegenteil bei Verwendung kurzer Nadeln weniger oft Schmerzen – sie trafen also seltener einen Muskel. Nach dem Einstich wird der Auslöseknopf des Pens langsam bis zum Anschlag durchgedrückt. Danach mindestens 10 Sekunden warten, bevor die Nadel wieder herausgezogen wird.

Jede Pen-Nadel nur einmal verwenden

Pen-Nadeln sind sterile, hoch präzise Medizinprodukte. Um eine hygienisch sichere und wirksame Insulintherapie zu gewährleisten, dürfen sie nur einmal verwendet werden. Schon bei einer zweiten Nutzung ist die Nadel nicht mehr steril. Außerdem besitzt jede neue Nadel einen Gleitfilm, damit die Injektion schmerzarm und gut verträglich ist. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich dieser Gleitfilm bereits bei der ersten Verwendung abnutzt. Mehrfacher Einsatz erhöht darüber hinaus die Gefahr, dass die hauchdünn geschliffene Nadelspitze stumpf wird oder verbiegt. Damit steigt das Risiko von Verstopfungen und Infektionen. Beides kann die Genauigkeit der Insulinzufuhr erheblich beeinträchtigen – unkalkulierbare Blutzuckerschwankungen sind die Folge.

Bei Injektionen in den Bauch wirkt Insulin relativ am schnellsten. In den Oberschenkel gespritzt, gelangt es langsamer ins Blut. Deshalb sollten kurzwirksame Insuline (Bolusinsulin) zur schnelleren Wirkung in den Bauch injiziert werden, lang wirksame Insuline (Basalinsulin) dagegen in den Oberschenkel. Der Oberarm ist weniger geeignet, da man hier sehr leicht versehentlich ins Muskelgewebe sticht.

Nicht immer an der gleichen Stelle spritzen

Die Spritzstelle sollte häufig gewechselt werden, um Verhärtungen oder Narben zu vermeiden, aus denen das Insulin dann nur noch unzureichend aufgenommen wird. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft rät zum sogenannten Spritzkalender. Danach empfiehlt sich zum Beispiel am Bauch folgendes Vorgehen: Begonnen wird am Montagmorgen oberhalb des Nabels ganz rechts. Mittags wird an der gleichen Seite in Höhe des Nabels gespritzt und abends unterhalb des Nabels. An den folgenden Wochentagen wandert diese gedachte Linie immer um zwei Zentimeter weiter Richtung Nabel. Nach einer Woche wechselt man auf die linke Körperseite. Dadurch kann sich das Unterhautfettgewebe rechts eine Woche lang erholen. Ein solcher Spritzkalender verhindert Verdickungen im Fettgewebe – die sogenannten Lipodystrophien („Spritzhügel") können die Aufnahme von Insulin ins Blut behindern und seine Wirkung unkalkulierbar machen.

Auch für das Basalinsulin am Oberschenkel hat sich ein Spritzkalender bewährt. Beginn ist beispielsweise am rechten Oberschenkel montags ganz oben – den Rest der Woche bis zum Sonntag wird im Abstand von zwei Zentimetern immer unterhalb des letzten Einstichs gespritzt. Anschließend eröffnet man eine zweite Reihe. Dann kann sich die rechte Seite erholen und dasselbe Schema erfolgt auf der linken Seite.

Im Zweifel zum Diabetologen

Bleibt das Spritzen über längere Zeit unangenehm oder schmerzhaft, sollten Betroffene ihren Diabetologen aufsuchen. Möglicherweise verwenden sie eine falsche Technik oder setzen den Pen an der verkehrten Stelle an. Unter Umständen kann auch eine falsche Nadel für Beschwerden verantwortlich sein.

Alle insulinpflichtigen Diabetiker sollten ihren Arzt außerdem nach Glukagon-Spritzen fragen. Glukagon ist das Gegenhormon des Insulins: Es sorgt für eine kurz andauernde Freisetzung von gespeichertem Zucker aus der Leber. Angehörige und Freunde lernen am besten ebenfalls den Gebrauch der Glukagon-Spritze, damit sie bei schwerer Unterzuckerung eine Erstbehandlung durchführen können.

Foto: © mauritius images / BSIP / B. BOISSONNET

Knusper, knusper, knäuschen, wer knuspert an Ihrem Häuschen? Unser schönes Lebkuchenhaus sorgt nicht nur für eine romantische Weihnachtsstimmung – es schmeckt auch. Und das sogar noch nach drei Wochen.

Leckeres Lebkuchenhaus

Zutaten (für 1 großes Haus und 2 kleine Häuschen):
125 g Margarine (zimmerwarm), 125 g Zuckerrübensirup (dunkel), 100 g + 250 g Puderzucker, 340 g Mehl, 10 g Lebkuchen- oder Pfefferkuchengewürz, 1 EL Backkakao (Kakaopulver entölt), 5 g Natron (1 Pck.), Eiweiß von 1 Ei (Größe M), Backpapier, Spritzbeutel.
Für die Deko:
z.B. bunte Schokolinsen, Schokoplätzchen u.v.m.

Zubereitung: Backofen auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Aus Papier die Vorlagen schneiden – fürs große Haus ein Rechteck von 10 x 13 cm, fürs kleine Häuschen ein Rechteck von 5 x 7,5 cm. 125 g Margarine, 125 g Rübensirup und 100 g Puderzucker mit den Quirlen des elektrischen Handrührers cremig aufschlagen. 340 g Mehl, Lebkuchengewürz, 1 EL Backkakao und Natron vermischen, zur Margarine geben und mit den Quirlen kurz grob untermengen. Den Teig mit bemehlten Händen durchkneten und zur Kugel formen. Die Hälfte des Teiges auf Backpapier ca. 0,6 cm dick zum Rechteck ausrollen. Entlang der Papierschablone die großen Teigplatten ausschneiden. Aufs mit Backpapier belegte Backblech legen, darauf achten, dass mindestens 1 cm Platz zwischen den geschnittenen Teigplatten bleibt, damit sie beim Backen nicht aneinander kleben. Von der Vorder- und Rückseite des großen Hauses je zwei Dreiecke abschneiden, sodass der Dachgiebel entsteht.

Foto/Rezept: © Unilever/Sanella

Dafür einfach in 10 cm Höhe (das ist die Breite aller großen Platten) diagonal auf die Plattenmitte zuschneiden. Muster wie etwa das Dachmuster vor dem Backen mit einem Löffel in den Teig drücken. Fenster mit einem Plätzchen-Ausstecher ausstechen oder mit dem Messer ausschneiden, Tür ebenfalls ausschneiden. Teigreste wieder verkneten. Die ersten Platten im vorgeheizten Ofen ca. 12-14 Minuten backen. Inzwischen den Rest vorbereiten – es werden 6 Platten fürs große Haus benötigt und es bleibt genug Teig für 6 kleine Platten = 2 kleine Häuser. Gebackene Platten auf einem Rost oder Gitter abkühlen lassen.

Für den Zuckerguss das Eiweiß und 250 g Puderzucker mit einer Gabel zu einer dickflüssigen Masse glatt rühren. Die Teigplatten mit dem Zuckerguss zum Lebkuchenhaus zusammenkleben, dafür zunächst jeweils eine Kante einstreichen und an die andere Platte kleben. Die restliche Zuckermasse in einen Spritzbeutel füllen und das Haus mit dem Guss und der essbaren Deko verzieren und aushärten lassen. Für das feine Muster nur eine kleine Öffnung schneiden oder eine kleine Lochtülle nutzen. Die Hausecken großzügiger mit Zuckerguss dekorieren. Das verschneite Dach vom großen Lebkuchenhaus haben wir mit Puderzucker bestäubt und diesen dann mit einem Pinsel verteilt.

Tipps zu diesem Rezept:
Sollten sich die Teigplatten beim Backen etwas verzogen haben, können sie direkt nach dem Backen ganz leicht wieder begradigt werden. Dafür die Kanten der noch warmen Platten mit einem Messer leicht gerade drücken. Die abgekühlten Platten können aber auch später nach Bedarf zurecht geschnitten werden. Und dank der dicken Zuckergussschicht entlang der Hausecken lassen sich auch schiefe Kanten gut verbergen.

Gute Adressen für Diabetiker

Deutscher Diabetikerbund e. V.
Käthe-Niederkirchner-Straße 16, 10407 Berlin
Tel.: 030 4208 2498 0, www.diabetikerbund.de

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.
Albrechtstraße 9, 10117 Berlin
Tel.: 030 2016 770, www.menschen-mit-diabetes.de

Deutsche Diabetes Stiftung
Gaißacher Straße 18, 81371 München
Tel.: 089 579 579 0, www.diabetesstiftung.de

Deutsche Diabetes Gesellschaft e. V.
Albrechtstraße 9, 10117 Berlin
Tel.: 030 311 693 70, www.ddg.info

Selbsthilfegruppen vor Ort finden Sie im www.selbsthilfenetz.de

Zahl des Monats

150 Die US-Amerikanische Diabetes-Gesellschaft empfiehlt allen erwachsenen Diabetikern, sich jede Woche mindestens 150 Minuten zu bewegen. Die sportliche Betätigung soll in moderater bis höherer Intensität erfolgen. Außerdem erachten die Wissenschaftler eine Verringerung der bewegungsfreien Zeit für sehr wichtig: Längeres Sitzen wird am besten alle 30 Minuten durch eine Bewegungseinheit unterbrochen.

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ) an der Universität Düsseldorf
Auf'm Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf
Tel.: 0211 3382 0, www.ddz.uni-duesseldorf.de
Das DDZ bietet außerdem unter www.diabetes-heute.de umfassende Informationen zum Thema Diabetes.

Bund diabetischer Kinder und Jugendlicher e. V.
Fackelstraße 24, 67655 Kaiserslautern
Tel.: 0631 764 88, www.bund-diabetischer-kinder.de

Insuliner
Informationen für insulinpflichtige Diabetiker
www.insuliner.de

Das **Diabetes-Portal** DiabSite steht im Internet unter www.diabsite.de

Vorschau

Im Januar liegt der nächste Ratgeber mit Diabetes-Themen in Ihrer Apotheke bereit. Darin finden Sie folgende Beiträge:

- **Richtig handeln bei einer Unterzuckerung**
- **Was beim Blutspenden zu beachten ist**
- **Typ 2-Diabetes: Bewegung statt Tabletten und Spritzen**

Foto: © Kurhan - Fotolia.com