



© Bettina Weiner

Liebe Leserinnen und Leser,

wie Ihnen gewiss aufgefallen ist, hat sich das Design unseres Newsletters verändert. Aber nicht nur der Newsletter, nein auch die Website ist seit heute neu und erreichbar unter:

[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de)

Kontinuierlich werden wir die Seiten mit weiteren Inhalten füllen. Auch den aktuellen Newsletter und die der letzten beiden Jahre können Sie dort finden. Gern würden wir Ihre Meinung über die neue Seite erfahren und freuen uns auch über Wünsche und konstruktive Kritik.

Da wir einmal bei den eigenen Angelegenheiten sind, möchten wir Sie noch auf den 3. November 2018 aufmerksam machen. An diesem Tag findet im Neuen Rathaus Leipzig von 10 bis 15 Uhr der

## 14. Sächsische Diabetikertag

statt. Wir haben Plakate und Flyer drucken lassen, die auf diese Veranstaltung aufmerksam machen und bitten Sie darum, uns bei der Werbung für diese Veranstaltung zu unterstützen. Wer die Möglichkeit hat und die Plakate an einer für potentielle Interessenten sichtbaren Stelle anbringen oder Flyer verteilen kann, meldet sich bitte per E-Mail beim DDB LV Sachsen (Adresse siehe unten) und wir schicken ihm das Material zu. Für jede Unterstützung sind wir sehr dankbar.

## Kinder essen mehr, wenn sie Snack-Werbe-Spots gesehen haben

Jedes siebte Kind in Deutschland ist laut KiGGS-Studie zu dick: Über 15,4% der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren sind übergewichtig, rund 5,9% sogar adipös ([Schienkiewitz et al 2018](#)). In dem Experiment der Universitäten Sydney, Liverpool und Wollongong wurden 160 Kinder eines Feriencamps zufällig in vier Gruppen eingeteilt ([Norman et al 2018](#)). Gruppe 1 sah täglich einen 10-minütigen Film mit Werbeunterbrechungen für ungesunde Produkte wie Frühstücksflocken, ein Burger-Menü oder Schokoladencreme. Gruppe 2 spielte zusätzlich noch ein kurzes Computerspiel mit ähnlicher Werbung.

Gruppe 3 und 4 erhielten dieselbe Intervention, sahen aber Werbung für andere Produkte (Non-Food). Gemessen wurde dann, wie viel die Kinder bei Frühstück und Mittag sowie in einer Snackpause direkt nach dem Film/Spiel essen.

Ergebnis: Kinder, die in TV und Computerspiel Werbung für ungesunde Produkte sahen, aßen am Tag durchschnittlich 46 kcal mehr als die Kinder der beiden Kontrollgruppen. Besonders ausgeprägt war der Effekt bei bereits übergewichtigen Kindern – sie aßen 95 kcal mehr. Dabei wurden nicht einmal die beworbenen Produkte angeboten: Die Werbung verführte die Kinder offenbar generell dazu, mehr zu essen. Bietet man den Kindern genau den beworbenen Snack an, fällt der Effekt noch dramatischer aus – das zeigt eine Studie aus den USA mit 60 Vorschulkindern ([Jennifer et al 2016](#)). Sie konsumierten mit Snack-Werbung 30% mehr Kalorien als ohne.

Die Studien bestätigen die Befunde vieler anderer Untersuchungen mit Kindern, die ebenfalls einen erhöhten Nahrungsmittelkonsum nach Werbung feststellen ([Boylan und Whalen 2015](#)). „Wissenschaftlich ist hinreichend erwiesen, wie schädlich Snack-Werbung für Kinder ist“, sagt Prof. Dr. med. Hans Hauner, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Diabetes Stiftung, „es ist deshalb nicht zu erklären, dass wir das als Gesellschaft immer noch zulassen.“ Die DANK fordert die Bundesregierung auf, Werbung für ungesunde Produkte für Kinder generell zu verbieten.

Umgekehrt, auch das zeigen Studien, kann der Lebensmittelkonsum durch verständlichere Nährwertinformationen auch positiv beeinflusst werden. Die Experten begrüßen daher die Ankündigung des Herstellers Danone, ab 2019 das fünfstufige Ampelsystem „Nutri-Score“ auch in Deutschland einzuführen. Mehrere Studien in Online- und realen Supermärkten haben gezeigt, dass sich dadurch die Nährwertqualität des eingekauften Warenkorbs um 6 bis 9% verbessert ([Chantal und Herberg 2017](#)) – auch bei Personen mit geringem Einkommen. „Die Ergebnisse zeigen, dass die derzeitige Kennzeichnung in Deutschland, kleingedruckt und auf der Rückseite der Verpackung,

nicht ausreicht“, sagt Bitzer, die auch Geschäftsführerin der Deutschen Diabetes Gesellschaft ist: „Verbraucher haben das Recht auf verständlichere Informationen – dann treffen sie auch gesündere Kaufentscheidungen.“

Die DANK fordert ein verpflichtendes Ampelsystem in Deutschland. Dies wird, ebenso wie ein Verbot von an Kinder gerichtetes Marketing für dickmachende Produkte, auch von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen.

Quelle: Deutsche Allianz Nichtübertragbare Krankheiten (DANK)

## E-Bikes motivieren Menschen mit Diabetes Typ 2 zu aktiverem Lebensstil

Die im Mai 2018 in der Zeitschrift „Diabetic Medicine“ veröffentlichte Machbarkeitsstudie führte Professor Ashley Cooper von der Universität Bristol in Großbritannien durch. An 20 Menschen mit Typ-2-Diabetes untersuchten er und sein Team über einen Zeitraum von fünf Monaten, ob und welche Vorteile der Einsatz von E-Bikes auf ihre Gesundheit hat. Nach einem ersten Fitnessstest nutzten die Studienteilnehmer die Räder in ihrem Alltag, etwa für die Fahrt zur Arbeit, zum Einkaufen oder für Ausflüge. Von den 20 Personen nahmen 18 bis zum Studienende teil. Durchschnittlich legten sie 21 Kilometer pro Woche mit dem Rad zurück. Die beim Radfahren gemessene durchschnittliche Herzfrequenz der Teilnehmer lag bei knapp 75 Prozent vom Maximum, verglichen mit einem Wert von gut 64 Prozent beim Gehen. Beim abschließenden Fitnessstest zeigte sich bei ihnen eine Ausdauersteigerung um knapp elf Prozent. 14 der Teilnehmer kauften sich nach Studierende ein eigenes E-Bike.

„Seit Jahren versuchen wir immer wieder, Menschen mit Diabetes Typ 2 zu begeistern, sich mehr zu bewegen und ihre Fitness zu verbessern. Häufig ist uns das nicht gelungen. Radfahren als Ausdauer-

sport ist für Menschen mit Diabetes ideal: Dabei verbrennen sie Kalorien und stärken gleichzeitig auch das Herz-Kreislauf-System und die Lunge“, sagt Dr. med. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und niedergelassener Diabetologe aus Hamburg-Bergedorf. Die Studie zeige gerade für Einsteiger die Vorteile auf: Radfahren ist gelenkschonend, ein E-Bike erleichtert zudem auch untrainierten Menschen mit Diabetes längere Strecken, Anstiege oder das Fahren bei Gegenwind. „Die elektronische Unterstützung kann besonders für solche Betroffene eine gute Motivation sein, mit dem Radfahren anzufangen. Auch Ältere, die sich die Kraft nicht mehr zutrauen, finden damit leichter wieder den Einstieg“, sagt Kröger.

Den Vorwurf von Kritikern, dass E-Bike-Fahrer sich viel weniger anstrengen als motorlose Radler, muss sich dabei niemand gefallen lassen: Ein Pedelec hat zwar einen batteriebetriebenen Motor. Anders als ein Motorroller ist es jedoch nach wie vor ein Rad, bei dem der Fahrer kontinuierlich in die Pedale treten muss. „Deshalb ist es für ungeübte Menschen mit Diabetes wichtig, sich vor der ersten Fahrt von ihrem behandelnden Arzt untersuchen zu lassen“, so der Diabetologe. Außerdem sollten Radfahrer einen Helm tragen, der sie bei Stürzen vor Kopfverletzungen schützt. Denn E-Bikes unterstützen eine Beschleunigung auf bis zu 25 km/h, bevor der Motor automatisch gedrosselt wird. „Wer ein E-Bike erst mal ausprobieren möchte, findet dafür im Sommerurlaub vielleicht Gelegenheit“, erklärt Dr. Kröger: „In vielen Ferienorten gibt es Leihstationen, oft sogar Schnupperkurse.“ Dass das E-Bike immer beliebter wird, zeigen auch die Absatzzahlen: 2017 wurden in Deutschland 720.000 E-Bikes verkauft.

Quelle: [www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

## Kopfverletzungen bei E-Bike-Unfällen - für Senioren besonders gefährlich

Mehr E-Bikes auf den Straßen steigern auch die Zahl der Unfälle: Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes sind 2017 bis September 55 Pedelec-Fahrer ums Leben gekommen, die meisten Opfer waren älter als 65 Jahre.

„Senioren bauen körperlich ab und rüsten technisch auf. Gerade ältere Menschen unterschätzen die 25 km/h, die ein Pedelec erreicht“, erklärt Professor Dr. med. Stefan Knecht, Chefarzt der Klinik für Neurologie, St. Mauritius Therapieklinik, Meerbusch und Pressesprecher der DGKN. „Und wer körperlich nicht mehr ganz fit ist, traut sich dank motorisierter Unterstützung eher schwierige und anstrengende Strecken zu – das kann zu Kontrollverlust und Stürzen führen.“ Pedelecs haben ein anderes Antriebs- und Bremsverhalten als ein normales Fahrrad, wer damit nicht vertraut ist, sollte in jedem Fall ein paar Übungsrunden drehen.

Kommt es zu einem Unfall, müssen auch bei einem leichten Sturz auf den Kopf eine Gehirnerschütterung und vor allem eine schwere Kopfverletzung wie ein Schädelbruch oder eine Hirnblutung ausgeschlossen werden. „Bewusstlosigkeit, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Sehstörungen sind klassische Symptome einer Gehirnerschütterung“, erklärt Knecht. „Aber auch wenn der Betroffene keine dieser Beschwerden feststellt, kann eine Hirnverletzung vorliegen.“ Knecht rät, im Zweifel immer einen Arzt aufzusuchen. „Der Arzt kann einschätzen, wie schwer eine Gehirnerschütterung ist und mit einer Bilduntersuchung wie einer Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT) kann er eine schwere Gehirnverletzung ausschließen.“ Grund sind strukturelle Veränderungen im alternden Gehirn: Die Blutgefäße sind weniger elastisch und damit anfälliger für Verletzungen. Zudem schwindet im Alter die Gehirnmasse insgesamt. Dadurch könnten untypische neurologische Befunde auftreten, die es erschweren, das Ausmaß der Verletzung ohne CT korrekt einzuschätzen.

„Am besten ist es natürlich, wenn es gar nicht erst zu einer Verletzung kommt. Neben umsichtigem Fahren ist der Fahrradhelm wichtig“, sagt Knecht. Nur 17 Prozent der Deutschen radeln mit Helm. Im Falle eines Sturzes kann der aber über Leben und Tod entscheiden.

Quelle: Die Deutsche Gesellschaft für Klinische Neurophysiologie und Funktionelle Bildgebung (DGKN)/Pressestelle

## Presseschau

Die Originalartikel erreichen Sie über Klick auf die Internetseiten oder via QR-Code-Scan mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Die Rocky-Horror-Zucker-Show: [news.doccheck.com](http://news.doccheck.com)



Experten beschließen neue Regeln zur Darmkrebs-Vorsorge: [www.sueddeutsche.de](http://www.sueddeutsche.de)



Feinstaub: Sterberisiko für Kinder und Diabetesrisiko im Alter: [www.aerzteblatt.de](http://www.aerzteblatt.de)



Experten raten zur regelmäßigen Zahnarztkontrolle: [www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de](http://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de)



Augen auf bei Nachwuchs von Müttern mit Typ-1-Diabetes! [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)



Alter Ansatz, neue Variante: Insulin zum Schlucken: [www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



Insulinpumpen zum Aufkleben: Es geht voran: [www.diabetes-news.de](http://www.diabetes-news.de)



## Newsletteranmeldung

<http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de/newsletteranmeldung/>



Unser Newsletter wird unterstützt von der AOK Plus Sachsen. Dankeschön!