



DIERK HEIMANN'S
VIDEO-KOLUMNE
AUF YOUTUBE

<http://www.hausarzt-kolumne.video>



Bewegung

„Können
fünf Minuten
Krebs
verhindern,
Herr Doktor?“

Wenn die Schmerzstelle
zur Kostenfalle wird.

Nimm Ibu – aus der Tube.

So wirksam wie
Tabletten* aber
besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten
Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z. B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnencheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 07/2021

In der Familie meiner Patientin ist das Risiko erhöht, an Krebs zu erkranken. „Herr Doktor, ich rauche nicht. Ich achte auf meine Ernährung. Ich versuche, ein gesundes Leben zu führen. Kann ich noch mehr machen?“ Der Blick in ihre Akte zeigt, dass sich die Lehrerin intensiv mit den Erkrankungen ihrer Familie auseinandergesetzt hat. Sie sprach sogar mit den jeweiligen Behandlungsteams. „Wie steht’s denn um Ihre Bewegung?“, frage ich. Die 52-Jährige verzieht das Gesicht. „Zu Sport kann ich mich leider nicht aufraffen. Ich habe es schon versucht.“ Das höre ich oft. „Was würden Sie sagen, wenn Sie Ihr Krebsrisiko um etwa ein Drittel senken könnten? Einfach nur, weil Sie sich wenige Minuten am Tag intensiv anstrengen – ohne Joggen, ohne Fahrradfahren, ohne Schwitzen im Fitnessstudio.“ Sie sieht mich skeptisch an. „Was sind denn für Sie ‚wenige Minuten‘? 30?“, fragt sie. Ich schüttle den Kopf.

Interessante neue Studie

„30 Minuten Sport werden empfohlen, um die Gefäße zu schützen und das Immunsystem anzukurbeln“, sage ich. „Doch nun gibt es neue Beobachtungsuntersuchungen. Die verdanken wir den Fitnesstrackern und Sportuhren, die es mittlerweile millionenfach gibt.“ Sie sieht mich aufmerksam an. „Die Untersuchung ist erst Ende Juli erschienen. Über 22 000 Frauen und Männer, die von sich selbst sagen, dass sie mit Sport nichts am Hut haben, wurden über mehr als sechs Jahre begleitet. Alle trugen Fitness-Armbänder. Dann wurde ausgewertet, wie häufig in diesem Zeitraum eine Krebsdiagnose gestellt worden ist.“ Meine Patientin beugt sich ungeduldig vor. „Und was hat man dabei festgestellt?“

Entscheidende fünf Minuten

„Die Untersuchung zeigt, dass vier bis fünf Minuten Bewegung pro Tag das persönliche Krebsrisiko etwa um ein Drittel senken können. Also: kurz schnell zum Bus rennen, schwere Tüten nach dem Einkaufen schleppen oder die Hecken per Hand schneiden. Es muss kurz und intensiv sein. Die Studienautoren nutzen die englische Abkürzung VILPA dafür – vigorous intermittent lifestyle physical activity. Frei könnte man es vielleicht so übersetzen: intensive Kurzbewegungen im Alltag. Es reicht übrigens, wenn Sie immer nur eine Minute aktiv werden, so Sie am Ende des Tages auf die Gesamtzeit kommen. Klar stehen wir noch am Anfang, und die Studie hat einige Schwächen, doch ich bin mir zunehmend sicher: Jeder Schritt, jede Anstrengung, die wir pro Tag auf uns nehmen, ist gesund. Und dabei hat man nichts zu verlieren...“ Meine Patientin lächelt. „Danke. Das probiere ich aus. Sie werden meinen Garten nicht mehr wiedererkennen, Herr Doktor.“ Ich muss schmunzeln.

TEXT DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO LARS BERG

Das Leben spontan genießen – auch mit Diabetes!



Ob im Job oder Familienalltag: Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten*, denn der Wert wird hier rund um die Uhr automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,^{1,2,*} sondern auch mehr Lebensqualität^{3,4,*} möglich. Mit dem neuen Dexcom G7 geht das jetzt noch diskreter, denn der Sensor ist deutlich kleiner als sein Vorgänger.

Dieser wird nahezu schmerzfrei⁵ an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer⁶, sodass Arbeit, Familienausflug oder der Spieleabend mit Freunden nicht unterbrochen werden müssen. Der **aktuelle Zuckerwert** erscheint ganz bequem **alle fünf Minuten** auf dem **handlichen Empfänger** oder per Dexcom G7-App^{7,8} auf einem **kompatiblen Smartphone⁸** – und auch eine Parallelnutzung ist möglich!



Dexcom G7-App und Empfänger sind in den Einheiten mg/dL oder mmol/L verfügbar.⁸

Mit der „Diabetes-Ampel“ durch den Alltag

Der Blick auf das Anzeigergerät verrät jedoch nicht nur den momentanen Zuckerwert: Ein **Trendpfeil** zeigt außerdem, ob dieser gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: **Vorausschauende Warnungen können Menschen mit Diabetes vor Über- oder Unterzuckerungen informieren,^{9,10,*} so kann rechtzeitig reagiert werden.** Wie es insgesamt um die eigene Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: **Viel Grün** bedeutet, dass die Zuckerwerte größtenteils im **Zielbereich** lagen – in dem Wertebereich, der mit dem Arzt oder der Ärztin festgelegt wurde. Gelb informiert über den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), und Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.



Gleichzeitig kann die „Diabetes-Ampel“ zeigen, wo es langfristig hingehen soll: mehr Grün, weniger Gelb und Rot! Das ist wichtig, um das Risiko für Folgeerkrankungen verringern zu können.¹¹

Testen Sie jetzt das neue Dexcom G7.
Mehr unter www.dexcom.com



* Außer in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7 rtCGM-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | # Diese Ergebnisse wurden mit einer früheren Generation von Dexcom rtCGM-Systemen erzielt. | 1 Im Vergleich zu anderen Glukosemessmethoden. Söupal J, et al. Diabetes Care. 2020;43:37-43. | 2 Martens T, et al. JAMA. 2021;325(22):2262-2272. | 3 Gilbert TR, et al. Diabetes Technol & Ther. 2021;23(S1):35-39. | 4 Welsh JB, et al. J Diabetes Sci Technol. 2022;19322968221099879. | 5 Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04:153. | 6 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:10. | 7 Dexcom G7-App und Empfänger sind in den Einheiten mg/dL oder mmol/L verfügbar. | 8 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Liste unter www.dexcom.com/compatibility. | 9 Dexcom G7-Benutzerhandbuch 2022/04:55ff. | 10 Puh S, et al. J Diabetes Sci Technol. 2020;14(1):83-86. | 11 DDG und diabetes DE Deutsche Diabetes-Hilfe (Hrsg.): Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022:119. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany LBL-1002520 REV001 / 05.2023