

Entscheidung, in einer Gruppe zu fahren, war für den Zusammenhalt der Truppe richtig gewesen.



Aus den geplanten 60 Kilometern wurden dann knapp 50, wobei eine Teilnehmerin aufgrund von Muskelkrämpfen aussteigen musste und am Dreiländereck später abgeholt wurde. Gerade für die „Flachlandfahrer“ waren die etwa 600 Höhenmeter bei den sich scheinbar ewig hinziehenden Steigungen eine große Herausforderung. Insgesamt waren wir über vier Stunden unterwegs.

Am Abend stellte Mario Dietz das Insulinpumpensystem „Accu-Chek Combo“ vor, ein Diabetesmanagementsystem, bei dem Messgerät und Pumpe via Bluetooth miteinander kommunizieren.



Am zweiten Tag konnte sich nur noch Yannick entschließen mit Mario Dietz und Dr. Koch eine zweite Radtour zu fahren.



Der Rest der Truppe entschied sich für eine „kurze“ Wanderung. Aufgrund der Wahl einer falschen Abzweigung dauerte die Wanderung aber zweieinhalb statt einer Stunde - bei tollem Wetter in einer sehr ansprechenden Landschaft machte das aber niemandem etwas aus.

Die Verpflegung war übrigens reichhaltig und sehr gut.

Kino und BE-Schätzen im Rahmen der Gruppenschulung des Leo KH

Leitender Oberarzt Dr. Reinhard Koch und sein Diabetes-Team boten inzwischen zum vierten Mal eine Intensivbesuchung für Diabetiker in der Klinik für Kinder und Jugendliche des Leopoldina Krankenhauses Schweinfurt an. Diesmal hatten sich drei Buben und zwei Mädels zur Pumpenschulung eingefunden.



Betreut von Biggi Koch und Norbert Mohr besuchten die Kids im Alter von 11 bis 13 Jahren zum Abschluss

ihres viertägigen Aufenthalts eine Kinovorstellung mit dem Film "Ice Age 3".



Anschließend ging es zum Italiener in die Schweinfurter City. Die BE der Pizza oder der Nudeln wurden gemeinsam geschätzt und die Insulinmenge (unterschiedliche BE- und Korrekturfaktoren) mit den Kids besprochen. Uhrzeiten, BE und Insulineinheiten wurden notiert und später in den Klinikbogen übertragen.



Maximilian Jasmin Marcel Ronja Daniel



INFO-Post Nr. 115

August 2009

Noch Fragen?

Norbert Mohr
Bernroder Str. 25
97493 Bergheimfeld
Tel.: (0 97 21) 93 32 08
E-Mail: kontakt@diabetiker-schweinfurt.de
V.i.S.d.P.
Auflage: 420



www.diabetiker-schweinfurt.de

Dawn-Phänomen

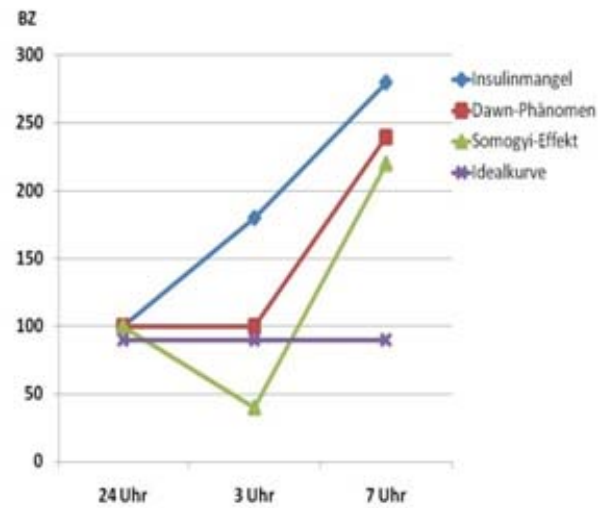
Vortrag im Leo KH

(Zusammenfassung Norbert Mohr)

Im Rahmen der gemeinsamen Fortbildung unserer SHG und der Klinik für Kinder und Jugendliche des Leopoldina Krankenhauses Schweinfurt am 18.06.09 im Leopoldina Krankenhaus sprach der Diabetologe und Ltd. Oberarzt Dr. Reinhard Koch zum Thema „Dawn-Phänomen“. Die Anwesenheit von über 80 Zuhörern bestätigte die Aktualität dieses Themas.

Als Dawn-Phänomen bzw. „Morgendämmerungsphänomen“ bezeichnet man den morgendlich erhöhten Blutzucker bei Typ 1-Diabetikern bzw. den Anstieg des Insulinbedarfs zwischen 03.00 und 08.00 Uhr, so Dr. Koch, ohne dass eine Unterzuckerung in der Nacht vorausgegangen sei. Dem Anstieg des Blutzuckers zwischen Mitternacht und 08.00 Uhr um meist mehr als 100 mg% liege eine verstärkte Ausschüttung von **Cortisol** und **Wachstumshormonen** zugrunde. Dies sei verbunden mit einem Anstieg der **Zuckerneubildung aus der Leber**. Die **Ausschüttung von Cortisol** folge einem konstanten täglichen Rhythmus und sei in den frühen Morgenstunden besonders ausgeprägt („Wachmacherhormon“). Cortisol erhöhe den Blutzucker und wirke dadurch kontra-insulinär.

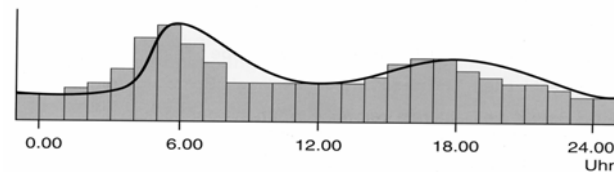
Um sich Klarheit zu verschaffen, was die **Ursache für erhöhte Nüchternblutzuckerwerte** am Morgen ist, sei ein **Nachtprofil zu erstellen**. So werde während des Aufenthalts in der Klinik zum Abendessen und spätabends gemessen. Anhand der Ergebnisse könne der BE- und Korrekturfaktor überprüft und gegebenenfalls berichtigt werden. Die Messung um Mitternacht liefere den Ausgangswert für den Nüchternblutzucker in der Nacht. Die Messung zwischen 02.00 und 03.00 Uhr (Hypo-, Normo- oder Hyperglykämie?) und dann um 07.00 Uhr gäben Gewissheit, ob es sich



um den Somogyi-Effekt (hoher Blutzucker nach Unterzuckerung), ein Dawn-Phänomen oder um einen Insulinmangel handelt.

Therapiemöglichkeiten des Dawn-Phänomens

- Möglichst späte (23.00 Uhr) bzw. frühe (06.00 Uhr) NPH-Insulin-Gabe
- Umstellung auf eine Basalinsulinanalogagabe mit Glargin (Lantus) oder Detemir (Levemir)
- beste Möglichkeit zur Zeit ist die Insulinpumpenbehandlung (kontrollierte Studien, die dies beweisen, gibt es dazu nicht)



Die Grafik zeigt die mit einer Pumpentherapie an den individuellen Insulinbedarf angepasste Basalrate.

Das komplette Protokoll (als pdf.-Dokument) mit Grafiken auf unserer Homepage unter „Medizinisches“.

Radfahrwochenende

in der Rhön

(gesponsert von Roche)

Insulinanpassung bei sportlicher Betätigung – unter dieser Überschrift veranstaltete unsere SHG ein Sportwochenende mit sieben Diabetikern im Alter von 13 bis 23 Jahren in der Bayerischen Rhön. Gesponsert wurde die Veranstaltung von der Fa. Roche.



Mario Dietz (Mitarbeiter der Fa. Roche und passionierter Rennradfahrer) und Dr. Reinhard Koch (Diabetologe und ebenfalls begeisterter Radfahrer) kümmerten sich um die Streckenauswahl bzw. die diabetologisch wichtigen Aspekte.

Das Schweinfurter Haus war die „Basisstation“. In einem Nebenraum durften wir unser Equipment deponieren und unsere Besprechungen abhalten. Dr. Koch besprach vorab mit den Teilnehmern die Insulinanpassung und am Nachmittag machte sich die gesamte Gruppe auf zur Radtour.



Neben einigen sehr gut trainierten Sportlern, waren auch Teilnehmer dabei, für die die Steigungen mehr als ungewohnt waren. Die „Profis“ warteten aber ohne zu murren auf die schwächeren Fahrer und die