

Diabetes und Psyche in der Region

Immer mehr Diabetikerinnen und Diabetiker sind psychisch belastet

Am Sonntag (14.11.2021) ist Welt-Diabetes-Tag. Für die IKK Südwest ein Anlass zur Bestandsaufnahme: wie entwickeln sich die Diabeteszahlen in der Region? Die Auswertung zeigt, dass die Zuckerkrankheit weiter auf dem Vormarsch ist und die Zahlen konstant steigen. Und nicht nur das: immer mehr Diabetikerinnen und Diabetiker sind psychisch belastet.

Die Auswertung unter den IKK-Versicherten in Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland zeigt: jedes Jahr erkranken rund 1.000 Menschen in der Region neu an Diabetes. Das zeigt der Blick auf die ärztlichen Diagnosen der vergangenen fünf Jahre. Die größte Steigerung liegt in der Generation 60 plus. Hier sind seit 2016 etwa 30 Prozent mehr Versicherte neu an Typ-2-Diabetes erkrankt. Und auch immer mehr junge Menschen erkranken. In den letzten fünf Jahren stieg die Zahl der neuerkrankten Diabetikerinnen und Diabetiker im Alter von 20 bis 34 Jahren um 10 Prozent.

IKK-Südwest-Vorstand Prof. Dr. Jörg Loth: „Diese Zahlen sind alarmierend. Diabetes ist eine unterschätzte Pandemie, die unbedingt gebremst werden muss. Wenn nichts getan wird, haben wir bis 2040 bis zu 12 Millionen Diabetikerinnen und Diabetiker in Deutschland. Die Vermeidung weiterer Neuerkrankungen und die Prävention muss zwingend ein zentrales Handlungsfeld der neuen Bundesregierung werden.“ Der Präventionsexperte macht auf eine weitere Erkenntnis der IKK-Analyse aufmerksam: „Wir sehen auch, dass das Krankheitsbild immer mehr psychische Leiden verursacht. Es müssen also nicht nur immer mehr, sondern auch immer kränkere Diabetiker versorgt werden. Die Aus- und Weiterbildung der Diabetologen muss deshalb gesichert werden, genau so sind neben persönlichen Beratungsangeboten auch digitale Plattformen wichtig, auf denen Behandler aller Fachrichtungen untereinander und mit den Patienten noch besser vernetzt sind.“

Ansprechpartner: Mathias Gessner
Pressesprecher Saarland, Rhein-Mosel
Tel.: 06 81/3876-1163
Mobil: 0151/70430703
Fax: 06 81/3876-2799
E-Mail: mathias.gessner@ikk-sw.de

Wie Diabetes die Psyche belastet

In den letzten fünf Jahren sind psychische Diagnosen wie Depressionen und Angststörungen bei Diabetikerinnen und Diabetikern oft gestiegen, in der Generation 60 plus sogar um rund 25 Prozent. Die gute Nachricht: bei den Jüngeren gehen die Zahlen zurück. Gesundheits- und Arbeitspsychologin der IKK Südwest Karin Benz: „Zwischen Diabetes und der Entstehung von Depressionen oder Angststörungen gibt es einen Zusammenhang. So steigt das Depressionsrisiko bei einem Diabetes mellitus Typ 2 um 20 Prozent. Umgekehrt haben depressive Menschen ein erhöhtes Risiko, an Diabetes zu erkranken. Dies hängt unter anderem mit Stoffwechselfvorgängen zusammen.“

Aber nicht nur das: Die Diagnose Diabetes kann das Leben schnell auf den Kopf stellen. Der Alltag ändert sich und vieles muss nun geplant werden – vom Essen über die Bewegung bis hin zur Einnahme entsprechender Medikamente oder gegebenenfalls der Insulinverabreichung. „Die Diagnose bedeutet für viele der Betroffenen auch Verunsicherung. Liebgewordene Gewohnheiten müssen von einem auf den anderen Tag geändert werden und sie fragen sich, wie es nun weitergeht‘ oder ‚Was kommt auf mich zu?‘ und das kann Angst und Sorgen bereiten. Dies wird häufig dann als Stress erlebt und damit steigt wiederum die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken“, erklärt die Psychologin Karin Benz.

Wissen entlastet die Psyche

Für Patientinnen und Patienten gibt es viele Möglichkeiten, um mit den Belastungen durch die Zuckerkrankheit besser zurechtzukommen. Es sei wichtig, sich über die Erkrankung und die persönliche Befundlage umfassend zu informieren und sich von seiner Ärztin und von anderen Stellen beraten zu lassen. „Auf die vielen Fragen sollte man klärende Antworten erhalten, die einem Orientierung in der neuen Situation geben“, erklärt die Psychologin.

Außerdem wichtig: sich klar machen, dass man der Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert ist: „Sofern die Diagnose gestellt wurde sollte man sich bewusst machen, dass man sehr viel selbst und vor allem aktiv dafür tun kann, auch mit der Krankheit ein erfülltes und genussvolles Leben zu führen. Folgeschäden müssen nicht automatisch in bedrohlichem Ausmaß auftreten, sondern tatsächlich hat man darauf einen nicht nur geringen Einfluss hat. Dazu gehört auch, entsprechende Experten aufzusuchen, um das Leben mit der Erkrankung möglichst gesund zu gestalten. Eine professionelle Ernährungsberatung und auch Selbsthilfegruppen können vielen Betroffenen helfen“, so Karin Benz.



Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK Südwest mehr als 630.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 21 Kundencentern in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder www.ikk-suedwest.de zu erreichen.

Ansprechpartner: Mathias Gessner
Pressesprecher Saarland, Rhein-Mosel
Tel.: 06 81/3876-1163
Mobil: 0151/70430703
Fax: 06 81/3876-2799
E-Mail: mathias.gessner@ikk-sw.de