

# Diabetes: SMS hilft besser als Medikamente

Patienten mit Blutzuckerproblemen erhalten oft viel zu schnell Medikamente, die den Blutzucker senken sollen. Die Nachteile überwiegen hier nicht selten, während mögliche Vorteile kaum der Rede Wert sind. Betroffene leiden an häufigen Unterzuckerphasen und fühlen sich im Alltag eingeschränkt.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 04. September 2019

Stand: 18. October 2019

## Diabetes-Therapie: Nebenwirkungen überwiegen häufig

Schon im Jahr 2014 las man im *Journal of the American Medical Association Internal Medicine*, dass bei vielen Typ-2-Diabetikern – besonders jenen über 50 – die Nebenwirkungen einer medikamentösen Diabetes-Therapie gegenüber möglichen Vorteilen bei weitem überwiegen.

Die betreffenden Forscher der *University of Michigan* schrieben: Entgegen der gegenwärtigen Leitlinien für Typ-2-Diabetes, denen zufolge man die Diabetestherapie so lange intensivieren müsse, bis ein bestimmtes Blutzuckerziel erreicht sei, sollte man als Arzt nicht nur auf den Blutzuckerspiegel allein sein Augenmerk richten, sondern auch auf die Sicherheit einer medikamentösen Therapie und auf die Nebenwirkungen.

Natürlich sollten Patienten mit einem hohen Risiko für Diabetes-Folgeerkrankungen wie z. B. Nierenschäden, Augenprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Polyneuropathien mit Medikamenten versorgt werden. Genauso jene 15 bis 20 Prozent der Diabetiker, die wirklich sehr hohe Blutzuckerwerte aufweisen.

## Ärzte gehen oft nicht individuell auf den Patienten und seine Bedürfnisse ein

Wenn Ihr Patient aber nur ein niedriges Risiko für Diabeteskomplikationen hat und nun aufgrund der Medikation ständig an Unterzuckerphasen leidet und ein Übergewicht entwickelt oder gar darunter leidet, sich regelmässig Spritzen setzen zu müssen, dann verursachen die Medikamente mehr Schäden als Nutzen. Denn Medizin ist nicht nur dazu da, Folgeerkrankungen vorzubeugen, sondern

insbesondere dazu, die Lebensqualität der Menschen zu verbessern", sagte Studienautor Dr. Sandeep Vijan, Professor für Innere Medizin an der *University of Michigan*.

Die derzeitigen Therapieleitlinien sorgen dafür, dass Ärzte es nicht mehr schaffen, für jeden Menschen eine individuelle Vorgehensweise und Behandlung zu suchen. Sie sind nur darauf fokussiert, bestimmte Werte zu erreichen, anstatt die Vor- und Nachteile einer medikamentösen Therapie gegeneinander abzuwägen."

Alternativen zur medikamentösen Therapie gibt es längst. Doch müssen Patienten natürlich auch bereit sein, selbst etwas für ihre Gesundheit tun zu wollen. Wer lieber Tabletten schluckt oder Insulin spritzt, ist daher an dieser Stelle nicht mehr angesprochen. Eine interessante Methode zum erfolgreichen Diabetes-Selbstmanagement wurde im Fachmagazin *Diabetes Care* im Juni 2017 vorgestellt.

## SMS-Nachrichten erinnern Diabetiker an gesunde Massnahmen

Man hatte Typ-2-Diabetikern in der sog. *Dulce Digital* Studie an jedem einzelnen Tag sechs Monate lang SMS-Nachrichten geschickt, mit denen man die Patienten an bestimmte Massnahmen erinnerte, die dabei halfen, den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Allein diese Strategie führte dazu, dass sich die Blutzuckerwerte der Patienten besser entwickelten als die Blutzuckerwerte jener Patienten, die nur Medikamente nahmen - ein Zeichen dafür, dass Menschen sehr wohl in der Lage sind, ihre Ernährung und ihre Lebensweise wirkungsvoll umzustellen - was von Ärzten oft bezweifelt wird - wenn sie nur regelmässig daran erinnert werden und dazu motiviert werden, am Ball zu bleiben.

Die *Dulce Digital* Studie wurde in den Jahren 2012 bis 2014 in San Diego/Kalifornien durchgeführt. Sie ist die erste randomisierte kontrollierte Studie, in der man den Nutzen von Textnachrichten auf Diabetiker und ihre Fähigkeiten untersuchte, ihren Diabetes bzw. Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

## SMS-Nachrichten motivieren und helfen bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels

126 Diabetiker nahmen an der Studie teil. Die Hälfte erhielt nach wie vor ausschliesslich die üblichen Diabetes-Medikamente. Die andere Hälfte der Teilnehmer erhielt zusätzlich - wie Studienleiterin Dr. Athena Philis-Tsimikas erklärte - zunächst zwei bis drei SMS-Nachrichten pro Tag, die sich dann im Laufe der sechsmonatigen Studiendauer auf eine tägliche Nachricht reduzierten. Insgesamt waren es 354 informative und motivierende Nachrichten, die beispielsweise so lauteten:

- Verwenden Sie kleine Teller! Ihre Portionen werden grösser aussehen und Sie fühlen sich nach einer Mahlzeit gesättigter!
- Sie sind nicht allein! Nutzen Sie die Unterstützung Ihrer Selbsthilfegruppe, damit Sie vorankommen und Erfolg haben!
- Achtung! Es ist Zeit zur Blutzuckerkontrolle. Senden Sie uns Ihre Ergebnisse! (Die Teilnehmer hatten alle vor Studienbeginn ein Blutzuckermessgerät erhalten).

## Blutzuckerwerte dank SMS-Nachrichten gesünder als bei ausschliesslich medikamentöser Therapie

Zum Studienbeginn lag der durchschnittliche HbA<sub>1c</sub>-Wert aller Teilnehmer bei 9,5 Prozent. Nach bereits drei Monaten lag er in der SMS-Gruppe bei 8,5 Prozent, in der Kontrollgruppe, die keine SMS-Nachrichten erhalten hatte, bei 9,3 Prozent. Nach sechs Monaten konnte die SMS-Gruppe ihren erreichten Wert halten, die Kontrollgruppe hatte sich auf 9,4 Prozent sogar etwas verschlechtert.

Die HbA<sub>1c</sub>-Werte geben den Wert des Langzeitzuckers an und erlauben somit die Einschätzung der Blutzuckerwerte aus den letzten 2 bis 3 Monaten. Normale HbA<sub>1c</sub>-Werte liegen bei Gesunden unter 5,7 Prozent.

In der SMS-Gruppe hatten überdies jene Teilnehmer die besseren Erfolge, die auch auf die SMS-Nachrichten reagierten und ihre Blutzuckerwerte regelmässig zurückschickten.

Strassenmalerin Gloria Favela, 48, war eine der Studienteilnehmerinnen, die erhebliche Verbesserungen erlebte.

Im Verlauf der Studie fiel mein HbA<sub>1c</sub>-Wert kontinuierlich, bis er schliesslich einen wirklich gesunden Level erreichte", sagt sie.

Die SMS-Nachrichten seien ausserordentlich hilfreich für sie gewesen. An manchen Tagen sei sie so auf ihre Malerei fokussiert, dass sie alles um sich herum vergesse. Die Nachrichten halfen ihr, sie immer wieder an die Wichtigkeit einer gesunden Lebens- und Ernährungsweise zu erinnern und daran, regelmässig zu essen und zu trinken und ihre Werte zu kontrollieren.

Am Ende der Studie sagten 96 Prozent der Teilnehmer, dass die Textnachrichten Ihnen enorm dabei geholfen hätten, ihren Diabetes zu managen. Genauso viele sagten, sie würden mit dem Programm weitermachen, wenn es möglich wäre.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die äusserst kostengünstige Vorgehensweise, einfache Textnachrichten zu versenden, das Potential hat, Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen und gesunde Massnahmen konsequent umzusetzen", so Dr. Tsimikas.

Erinnern Sie sich selbst an Ihr ganzheitliches Programm und

# regulieren Sie so Ihren Blutzuckerspiegel!

Es geht also darum, bei Diabetes all die erforderlichen Massnahmen nicht zu vergessen und sie stattdessen regelmässig und konsequent durchzuführen. Schafft man dies, gelingt es einer sehr grossen Zahl der Betroffenen ihren Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen, ja, ihn sogar so weit zu regulieren, dass keine Medikamente mehr nötig sind.

Denn in der oben vorgestellten Studie hatten die Teilnehmer ja nur sehr einfache Tipps erhalten. Nicht auszudenken, was passiert wäre, hätte man Nachrichten mit ganzheitlichen Massnahmen verschickt!

Erstellen Sie sich daher einen Plan mit all den Massnahmen, die Sie für sich, Ihren Blutzuckerspiegel und allgemein für Ihre Gesundheit umsetzen möchten und pinnen Sie diesen gut sichtbar an die Wand. Wenn Sie viel unterwegs sind oder dazu neigen, Ihren Plan zu übersehen, dann organisieren Sie sich eine Erinnerungs-App für Ihr Smartphone. Es erinnert Sie dann zu den eingegebenen Zeiten daran, sich zu bewegen, ein Glas Wasser zu trinken, Ihre nächste Mahlzeit vorzubereiten, ihren täglichen Smoothie zu trinken, rechtzeitig gesunde Lebensmittel einzukaufen, Ihr Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen usw. usf.

Wertvolle Anregungen zu ganzheitlichen Massnahmen, die Ihnen helfen, Ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren, finden Sie hier: [Ganzheitliche Massnahmen bei Diabetes und Vitamine für Diabetiker](#)

Wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel mit der Ernährung senken können, finden Sie hier beschrieben: [Blutzucker senken](#)

## Quellen

- Addie L. Fortmann et al. Dulce Digital: An mHealth SMS-Based Intervention Improves Glycemic Control in Hispanics With Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, Juni 2017, (Dulce Digital: Eine auf SMS-Nachrichten basierte Massnahme verbessert Blutzuckerkontrolle bei Hispanos mit Typ-2-Diabetes)
- Scripps Health. "Study shows texting as good as medication at improving type 2 diabetes management: Research first to focus on low-income Hispanic community." *ScienceDaily*, 9. Juni 2017, (Studie zeigt, dass Textnachrichten genauso so gut sind wie Medikamente, um Typ-2-Diabetes zu verbessern: Forschung fokussiert sich zunächst auf Hispanos mit niedrigem Einkommen)
- Sandeep Vijan, Jeremy B. Sussman, John S. Yudkin, Rodney A. Hayward. Effect of Patients Risks and Preferences on Health Gains With Plasma Glucose Level Lowering in Type 2 Diabetes Mellitus. *JAMA Internal Medicine*, 2014, (Wirkung des Patientenrisikos und der Patientenvorlieben auf gesundheitliche Gewinne bei der Blutzuckerspiegelreduzierung bei Typ-2-Diabetes)
- Kaiser Permanente. "Severe low blood sugar occurs often in patients with Type 2 diabetes", *ScienceDaily*, 30. Juli 2013, (Ernsthafter Unterzucker tritt oft bei Patienten mit Typ-2-Diabetes auf)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/hilfe-bei-diabetes.html>