



Leser fragen



■ Thrombose-Risiko auf langen Flügen

Bin ich wegen meines Typ-2-Diabetes auf Langstreckenflügen besonders Thrombose-gefährdet?

Hermann W., Potsdam

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die das Risiko für eine Venenthrombose verstärken. Dazu gehören, neben langem Sitzen über mehr als fünf Stunden, vor allem Übergewicht, höheres Alter, Thrombose-Erkrankungen in der Familie, Schwangerschaft,

außerdem eine gerade überstandene Operation, ein fieberhafter Infekt, eine Nierenerkrankung – und auch Diabetes. Der Grund: Hohe Zuckerwerte schädigen die Venenwände und lassen das Blut leichter gerinnen. Je mehr dieser Faktoren zusam-

mentreffen, desto größer wird die Gefahr einer Thrombose.

Der Blutfluss in den Venen verlangsamt sich im Sitzen deutlich, kommt aber wieder in Schwung, sobald die Beine bewegt werden. Buchen Sie deshalb einen Gangplatz im Flugzeug, und gehen Sie immer wieder auf und ab. Bewegen Sie während des gesamten Fluges auch im Sitzen häufig Ihre Zehen und Fußgelenke, zum Beispiel indem Sie abwechselnd Fußspitzen und Fersen anheben. Trinken Sie möglichst viel, aber keinen Kaffee oder Alkohol. Kompressionsstrümpfe sind für Diabetiker nicht immer günstig; fragen Sie Ihren Arzt, ob er sie für den Flug empfiehlt.



Prof. Dr. Richard Brandl, Gefäß-Experte, München

■ Beule an der Einstichstelle

An meiner rechten Bauchseite, wo ich mein Insulin hinspritze, hat sich eine Beule gebildet. Woher kommt das und was kann ich dagegen machen?

Corinna S., Ulm

Solche Beulen entstehen, wenn Sie Insulin immer wieder in die gleiche Stelle spritzen oder die Pen-Nadel zu selten wechseln. Dadurch verdickt oder verhärtet das Gewebe. Weil Insulin aus den Beulen oder Verhärtungen ungleichmäßig ins Blut gelangt, kann der Blutzucker schwanken. Der Insulinbedarf kann steigen. Spritzen Sie solange nicht in die Stelle, bis sich die Beule zurückgebildet hat. Das kann Monate bis Jahre dauern. Gewöhnen Sie sich an, bei jeder Injektion die Einstichstelle zu wechseln. Halten Sie mindestens ein bis zwei Fingerbreit Abstand zur letzten Stelle. Verwenden Sie die Pen-Nadel höchstens dreimal. Manchmal sind die Gewebsveränderungen leichter zu fühlen als zu sehen. Tasten Sie Ihre Spritzstellen daher regelmäßig ab. Auch der Arzt oder die Diabetesberaterin sollte mindestens einmal jährlich die Stellen inspizieren.

Fotos: W&B/Fotolia/privat/Heike Geigi; Coverpicture



Dr. Helmut Pillin, Diabetologe (DDG), München