

Elvira Steffens und Claudia Weber: „Wir haben unseren Diabetes mit smarter Zuckerkontrolle und Familienpower gut im Griff.“

Trotz familiärer Vorbelastung ist die nahezu zeitgleiche Diabetes-Diagnose für Elvira Steffens (56) und Claudia Weber (54) ein Schock. Wie die Schwestern gemeinsam ihren Lebensstil änderten und ihre Zuckerwerte ins Lot brachten, lesen Sie hier.

Als Claudia Weber im Januar 2012 die Diagnose Diabetes Mellitus Typ 2 erhielt, war das ein Schock. „Ich war wegen anderer gesundheitlicher Probleme beim Arzt und habe nicht damit gerechnet, dass man bei mir eine Zuckerkrankheit entdeckt“, erinnert sich die ehemalige Klinikmitarbeiterin. Nur wenige Monate später äußert der Zahnarzt den Verdacht auf Diabetes auch bei ihrer Schwester Elvira Steffens: „Der Zahnarzt sagte mir, dass mein helles Zahnfleisch ein Hinweis auf zu hohe Zuckerwerte wäre, deshalb habe ich den Langzeitzuckerwert– also den HbA1c-Wert– in meiner Hausarztpraxis zeitnah prüfen lassen. Der Wert war noch höher als bei Claudia.“

Was sich wie ein außergewöhnliches familiäres Schicksal anhört, ist beim Diabetes mellitus Typ 2 keine Seltenheit. Die Dunkelziffer der Betroffenen, die nichts von ihrer Erkrankung ahnen, liegt bei ca. 2 Millionen in Deutschland.¹ Ebenfalls typisch ist, dass mehrere Familienangehörige an der Stoffwechselerkrankung leiden, erklärt der Diabetologe und Hausarzt Dr. Bernhard Landers aus Mayen (bei Koblenz): „Viele Menschen wissen nicht, dass auch bei Typ-2-Diabetes die genetische Vorbelastung eine große Rolle spielt. Bei Frau Steffens und Frau Weber sind sowohl der Vater als auch der Onkel mütterlicherseits betroffen. Die gute Nachricht ist: Eine gesunde Ernährung, die Reduzierung von Übergewicht und regelmäßige Bewegung können die Manifestierung von Typ-2-Diabetes verhindern und bei bereits erkrankten Menschen das Risiko für Folgeschäden deutlich reduzieren.“

Starke Schwankungen im Blutzucker führen zur Insulintherapie

Den Zuckerspiegel ins Lot bringen wollen auch Claudia Weber und Elvira Steffens. Doch in den ersten Jahren nach der Diagnose sind die Ergebnisse der regelmäßig durchgeführten blutigen Zuckerkontrolle selten im gewünschten Zielbereich. „Als ich im Jahr 2017 in die diabetologische Schwerpunktpraxis von Dr. Bernhard Landers kam, hatte ich einen HbA1c-Wert von 10,2 % und litt trotz der Medikamente unter starken Schwankungen“, erinnert sich Claudia Weber. Sie wird auf eine Insulintherapie umgestellt. Gemeinsam mit ihrer Schwester nimmt sie an Diabetes-Schulungen teil. Dort lernen die beiden einen Diabetes-Patienten kennen, der seine Zuckerwerte mit dem kontinuierlichen Glukosemesssystem FreeStyle Libre von Abbott kontrolliert und sehr zufrieden ist. Das System misst die genaue² Zuckerkonzentration mithilfe eines Sensors, der auf der Rückseite des Oberarms getragen wird und das routinemäßige Fingerstechen ersetzt.³ Begeistert von der Idee, sich nicht mehr mehrmals täglich in den Finger stechen zu

müssen, sprechen die Schwestern mit Dr. Bernhard Landers über eine Versorgung mit diesem Glukosemesssystem. Mittlerweile nutzen die Frauen aus der Nähe von Koblenz die digitale Diabetestechnik FreeStyle Libre von Abbott seit mehr als sechs Jahren und haben ihren Langzeitzucker und ihre Zeit im Zielbereich deutlich verbessert.

Unkomplizierter Wechsel auf smarte Zuckerkontrolle in Echtzeit

„Als ich erfahren habe, dass Abbott jetzt eine neue Generation ihres kontinuierlichen Glukosemesssystems anbietet, bin ich direkt auf die Onlineseite von FreeStyle Libre gegangen, um mich darüber zu informieren und ein unverbindliches Testpaket zu bestellen“, sagt Claudia Weber. Als das Paket eintrifft, hat die 54-Jährige bereits die ebenfalls kostenlose FreeStyle Libre 3-App⁴ auf ihrem Smartphone installiert. Beim Öffnen des Paketes fällt ihr sofort auf, dass der Applikator – anders als beim vorher genutzten FreeStyle Libre 2 – einteilig ist. „So konnte ich den Sensor mit einem Handgriff einfach und völlig schmerzfrei an der desinfizierten Stelle am Oberarm anbringen.“ Der derzeit kleinste Sensor der Welt⁵ begeistert mit seiner diskreten⁶ Größe, die zwei übereinandergelegten 5-Cent-Münzen entspricht, auch die Schwester Elvira. „Als Claudia mir dann noch berichtet hat, dass der Wechsel von ihrem bisherigen FreeStyle Libre 2 auf das FreeStyle Libre 3-System unkompliziert war habe ich mich bei Dr. Bernhard Landers ebenfalls nach der Innovation von Abbott erkundigt und ein Testpaket erhalten“, sagt Elvira Steffens.

Beide merken schnell, dass die Nutzung des FreeStyle Libre 3 Messsystems noch einfacher⁷ ist als bisher: Genaue² Glukosewerte werden vom Sensor jede einzelne Minute in Echtzeit automatisch auf das Smartphone⁴ übertragen – überall und ganz ohne Scannen oder das routinemäßige Fingerstechen.³ „Ein großer Prozentsatz meiner Patient:innen wechselt im Verlauf der Behandlung von der konventionellen blutigen Methode mittels Fingerstechen zur kontinuierlichen Glukosemessung. Für mich als betreuenden Arzt haben diese smarten Messsysteme den Vorteil, dass ich einen guten Überblick über die Glukosewerte und den Glukoseverlauf von Patient:innen bekommen kann“, erklärt Dr. Bernhard Landers. Möglich ist das beim FreeStyle Libre 3-System mit der Auswertungssoftware LibreView⁸, mit der das Teilen von Daten ganz einfach ist und die für medizinische Fachkräfte und Patient:innen übersichtliche und leicht verständliche Berichte zur Verfügung stellt.^{9,10} Damit Patient:innen von der digitalen Diabetestechnik nachhaltig profitieren können, hält der Mediziner eine ausführliche Schulung durch medizinisches Fachpersonal für enorm wichtig. Letzteres bietet Abbott sowohl Mediziner:innen und Praxismitarbeiter:innen als auch Patient:innen für die optimalen Nutzung von FreeStyle Libre 3 an. Bei Problemen hilft ein Kundenservice.

Mehr Lebensqualität^{11,12} dank kontinuierlicher Zuckerkontrolle

Die Effizienz der FreeStyle Libre-Produktfamilie beim Diabetesmanagement ist wissenschaftlich bestätigt. Klinische Studien zeigen, dass sich die Glukosekontrolle verbessert^{13,14}, die Zeit im Zielbereich signifikant erhöht¹⁵, die Zahl der Hyperglykämien (Überzuckerungen) und Hypoglykämien (Unterzuckerungen) verringern und der HbA1c-Wert gesenkt werden kann¹⁴ – all diese Faktoren tragen zur Verbesserung der Lebensqualität^{11,12} der Menschen mit Diabetes bei.

Dies bestätigt auch Claudia Weber: „Die minütliche Übertragung der Zuckerwerte auf mein Smartphone hat mir gezeigt, dass jeder Körper individuell auf Lebensmittel reagiert. Ich passe mein Essverhalten stets den Messergebnissen an und liege heute zu 80 Prozent im Zielbereich. Mir gefällt auch, dass ich mit der FreeStyle LibreLink-App Glukosealarm-Benachrichtigungen direkt auf meine kompatible Smartwatch bekommen kann.“ Die Libre Link Up App^{9,16} bietet Patient:innen außerdem die Möglichkeit, ihre Glukosewerte und Glukosealarme¹⁷ mit ausgewählten Personen zu teilen.

Auch Elvira Steffens fühlt sich heute viel fitter, hat mittlerweile 23 Kilo abgenommen und ihren HbA1c-Wert von 11,2 % auf derzeit 6,3 % gesenkt. „Dadurch, dass beim FreeStyle Libre 3-System kein Scanprozess nötig ist, ist die Kontrolle meiner Werte im Alltag und bei körperlicher Aktivität noch unkomplizierter und diskreter geworden.“ Die Schwestern sind froh, gewechselt

zu haben: „Wir sind uns absolut einig: Das FreeStyle Libre 3-System geben wir nicht mehr her, denn es bedeutet einfach Lebensqualität und Freiheit für uns.“

Über Abbott

Abbott ist ein weltweit führendes Gesundheitsunternehmen, das Menschen in allen Lebensphasen zu einem vitaleren, gesünderen Leben verhilft. Daran arbeiten täglich mehr als 113.000 Mitarbeitende in 160 Ländern. Das Portfolio umfasst lebensverändernde Technologien aus den Bereichen Diagnostik, Medizinprodukte, Ernährung und Markengenerika.

In Deutschland ist Abbott seit über 50 Jahren mit einer breiten Palette an Healthtechnology-Produkten und -Dienstleistungen vertreten, unter anderem in den Bereichen Diagnostika und Medizinprodukte. Das Unternehmen beschäftigt in der Bundesrepublik knapp 4.000 Mitarbeitende an acht Standorten. Unter anderem verfügt Abbott über Produktionsstätten in Wiesbaden und Neustadt am Rübenberge. Am Hauptstandort in Wiesbaden befindet sich darüber hinaus das European Distribution Center.

Kontaktieren Sie uns unter www.abbott.com, auf LinkedIn unter www.linkedin.com/company/abbott-/, auf Facebook unter www.facebook.com/Abbott und auf Twitter @AbbottNews.

Abbott Media:

Ursula Hellstern,

ursula.hellstern@abbott.com

O: +49 6122 581270 M: +49 170 1401752

Bildauswahl:

1.



Foto 1: Die Schwestern Elvira Steffens (links) und Claudia Weber (rechts) essen heute oft Gemüsegerichte.

2.



Foto 2: Claudia Weber spricht mit ihrem behandelnden Arzt Dr. Bernhard Landers über das FreeStyle Libre 3 System.

3.



Foto 3: Ein Blick in die FreeStyle Libre 3 App⁴ genügt Claudia Weber, um ihre Glukosewerte zu checken.

4.



Foto 4: Elvira Steffens ist begeistert, dass der FreeStyle Libre 3 Sensor so klein ist.

¹ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2022; https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/user_upload/Gesundheitsbericht_2022_final.pdf, Zugriff am 12.05.2022.

² Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020| DOI: 10.1177/1932296820958754

³ Das Setzen eines Sensors erfordert ein Einführen des Sensorfilaments unter die Haut. Der Sensor kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Eine zusätzliche Prüfung der Glukosewerte mittels eines Blutzucker-Messgeräts ist erforderlich, wenn die Symptome nicht mit den Messwerten des Systems übereinstimmen.

⁴ Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bevor Sie die App nutzen möchten, besuchen Sie bitte die Webseite www.FreestyleLibre.de um mehr Informationen zur Gerätekompatibilität zu erhalten.

-
- ⁵ Im Vergleich mit anderen vom Patienten selbst anzubringenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care.
- ⁶ Im Vergleich mit anderen am Körper zu tragenden Sensoren. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care.
- ⁷ Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care.
- ⁸ LibreView ist eine cloudbasierte Anwendung.
- ⁹ Die Übertragung der Daten zwischen den Apps erfordert eine Internetverbindung.
- ¹⁰ Die LibreView Website ist nur mit bestimmten Betriebssystemen und Browsern kompatibel. Weitere Informationen finden Sie unter www.LibreView.com.
- ¹¹ Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184
- ¹² Fokkert M. et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019.
- ¹³ Eeg-Olofsson et al. Sustainable HbA1c decrease at 12 months for adults with Type 1 and Type 2 Diabetes using the FreeStyle Libre System: a study within the National Diabetes Register in Sweden.
- ¹⁴ Dunn TC, Xu Y, Hayter G, Ajjan RA. Real-world flash glucose monitoring patterns and associations between self-monitoring frequency and glycaemic measures: a European analysis of over 60 million glucose tests. Diabetes Res Clin Pract. 2018;137:37-46.
- ¹⁵ Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263.
- ¹⁶ Die Nutzung von LibreLinkUp erfordert eine Registrierung bei LibreView.
- ¹⁷ Glukosealarme von verbundenen Nutzern werden an die LibreLinkUp App übertragen, wenn Alarme in der FreeStyle LibreLink /FreeStyle Libre 3 App aktiviert sind.