

Diabetes Typ 2: Spezielle Schulungen helfen im Alltag

Wer die Diagnose Diabetes Typ 2 bekommt, tut gut daran, seinen Alltag und seine bisherigen Lebensgewohnheiten zu überdenken und auf den Diabetes auszurichten. Wie das funktioniert, kann man in speziellen Schulungen lernen. Doch wer übernimmt die Kosten dafür? Wo finde ich geeignete Angebote und helfen die Schulungen wirklich? Darüber informiert die Stiftung Gesundheitswissen in ihrem neuen Informationsangebot zu Diabetes Typ 2.

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 500.000 Menschen neu an [Diabetes mellitus Typ 2](#) (kurz: Diabetes Typ 2). Die Häufigkeit steigt mit dem Alter. Es können aber auch jüngere Menschen betroffen sein. Nach heutigem Kenntnisstand ist Diabetes Typ 2 nicht heilbar. Wissen über die Erkrankung kann aber dafür sorgen, dass man mit dem Diabetes gut im Alltag leben kann. Und: Wenn man merkt, dass man selbst etwas gegen die Erkrankung bewirken kann, fördert das die Motivation, die Lebensstiländerungen, Ernährungsumstellungen oder eine Behandlung auch weiter durchzuhalten. Was viele nicht wissen, es gibt spezielle Schulungen, in denen man genau das erlernen kann.

Was müssen Betroffene bei Diabetes-Schulungen beachten?

Auf der Suche nach einer passenden Diabetes-Schulung steht man oft etlichen Fragen gegenüber: Wo kann man sich für eine Diabetes-Schulung anmelden? Wie lange dauert eine Schulung? Und wer übernimmt die Kosten? Die Stiftung Gesundheitswissen hat dafür einen umfangreichen FAQ zusammengestellt, der über wichtige Aspekte rund um das Thema Schulungen bei Diabetes informiert und zeigt, worauf Betroffene bei der Auswahl achten sollten.

Wichtige Fragen zu Diabetes-Schulungen

- **Wo und von wem werden Schulungen angeboten?**

Diabetes-Schulungen werden in Hausarztpraxen oder Kliniken angeboten. Es gibt aber auch diabetologische Schwerpunktpraxen, also Praxen, die auf Diabetes spezialisiert sind.

- **Wie finde ich eine gute Patientenschulung zu Diabetes Typ 2?**

Achten Sie darauf, dass die Schulungen als Bestandteil sogenannter Disease-Management-Programme (DMP) zugelassen sind. Dabei handelt es sich um strukturierte Behandlungs-Programme, die chronisch Erkrankte dabei helfen sollen, ihre Erkrankung in den Griff zu bekommen und die Lebensqualität zu verbessern. Anders als Schulungen ohne DMP-Zulassung müssen diese bestimmten Anforderungen erfüllen und auf ihre Wirksamkeit überprüfbar sein.

- **Wie kann man sich für eine Schulung anmelden?**

Informationen zu den Schulungsangeboten erhalten Betroffene über Ihre Hausärzte oder die Krankenkasse. Die Anmeldung erfolgt über die Praxis oder wird eigenständig vorgenommen.

- **Wird die Patientenschulung von der Krankenkasse bezahlt?**

Für Betroffene, die in ein Disease-Management-Programme (DMP) eingeschrieben sind, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Teilnahme. Auch hier gilt also, es muss sich um DMP-Schulungen handeln. Wenn Betroffene nicht in ein solches DMP-Programm eingeschrieben sind, muss die Kostenübernahme bei der Krankenkasse erfragt werden.

- **Wie lange dauert eine Schulung?**

Die Dauer hängt von der jeweiligen Schulung ab. Je nach Schulungsform kann sie vier bis

zwölf Unterrichtseinheiten umfassen, wobei eine Einheit zweimal 45 Minuten umfasst.

- **Gibt es Onlineschulungen?**

Durch die Corona-Pandemie haben einige Anbieter Onlineschulungen für Betroffene möglich gemacht. Zukünftig sollen dauerhaft Videoschulungen als Ergänzung zu Gruppenveranstaltungen für Menschen mit Diabetes angeboten werden können.

Weitere praktische Fragen zu Schulungen bei Diabetes Typ 2 gibt es im FAQ auf dem Gesundheitsportal der Stiftung Gesundheitswissen:

- [Direkt zum FAQ: Praktische Fragen zu Diabetes-Schulungen](#)

Patientenschulungen bei Diabetes: Was lernen Betroffene?

Alle Schulungsprogramme, die für Betroffene von Diabetes Typ 2 zur Verfügung stehen, haben zum Ziel, die Selbstmanagementfähigkeiten des Einzelnen zu stärken. Das heißt, sie wollen all jene Aspekte vermitteln, die man für einen konkreten Umgang mit der Erkrankung im Alltag benötigt. Das reicht von Hintergrundinformationen, was Diabetes bedeutet und welche Folgen damit verbunden sein können, bis hin zu Wissensvermittlung darüber, was die Erkrankung für das eigene Leben und das soziale Umfeld bedeutet. Betroffene erlernen, wie sie ihre Lebensgewohnheiten in Bezug auf gesunde Ernährung, mehr Bewegung und Gewichtsabnahme verändern können, wie sie den Blutzucker selbst messen und woran man Unter- oder Überzuckerung erkennt. All diese Fragen, auch zur Behandlung mit Insulin und wie man diese situativ anpasst, werden in Diabetes-Schulungen vermittelt.

Welchen Nutzen haben Diabetes-Schulungen?

Können Diabetes-Schulungen langfristig wirklich dazu beitragen, dass sich der Gesundheitszustand der Betroffenen verbessert? Was sagen die Studien dazu? Die Stiftung Gesundheitswissen hat die wissenschaftlichen Untersuchungen zum Nutzen von Diabetes-Schulungen ausgewertet:

In einer systematischen Übersichtsarbeit wurden 47 Studien ausgewertet, die die Wirksamkeit von Gruppenschulungen untersucht hatten. Dabei wurden Personen mit Diabetes Typ 2 aus Gruppenschulungen mit Personen verglichen, die die übliche medizinische Beratung beim Arzt bzw. eine Einzelschulung erhielten. Besonderes Augenmerk richteten die Forscher dabei auf die gesundheitlichen Werte der insgesamt 8.533 Teilnehmer. Untersucht wurde zudem das vorhandene Wissen über Diabetes. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Gruppenschulungen den Langzeitblutzuckerwert, den Nüchternblutzucker, das Gewicht, den Hüftumfang, die Blutfettwerte und das Diabeteswissen der Teilnehmenden positiv beeinflussen. Jedoch waren diese Ergebnisse nicht zu allen untersuchten Zeitpunkten nachweisbar.

Schulungen, die von ausgebildetem Personal angeboten wurden, führten zu besseren Langzeitblutzuckerwerten als Schulungen, die Betroffene selbst leiteten. Einschränkend muss gesagt werden, dass die Autorinnen und Autoren der Übersichtsarbeit darauf hinweisen, dass die Ergebnisse wenig Bedeutung für den Alltag haben, da sie nur zu geringen Verbesserungen führten. Zudem bestanden zum Teil erhebliche methodische Mängel in den Studien.

Studiencheck zu Patientenschulungen für Menschen mit Diabetes Typ 2 im Überblick:

Der Studiencheck zu den Diabetes-Schulungen ging der Frage nach, ob die Angebote Betroffenen helfen können. Ein Blick auf die wissenschaftlichen Untersuchungen:

- Was wurde untersucht?
- Zusammenfassung der Ergebnisse

- Einschränkung der Ergebnisse
- [Mehr zum Studiencheck erfahren Sie hier.](#)
- [Informationen zum Umgang mit der Erkrankung Diabetes Typ 2 finden Sie hier.](#)