

Diabetestechnologie und mentale Gesundheit: Entlastung im Alltag

Autorin: Sunjoy Mathieu, Diabetes Center Berne Bild: Adobe Stock

Mara ist 34 Jahre alt, Lehrerin und lebt seit ihrer Kindheit mit Typ-1-Diabetes. Ihr Tag beginnt nicht mit dem Wecker, sondern mit einem Blick aufs Smartphone. Ist der Wert stabil? Kann der Tag normal beginnen oder muss sie zuerst handeln? Was für Aussenstehende nach einer Kleinigkeit klingt, bedeutet für viele Menschen mit Diabetes permanente Aufmerksamkeit, Tag und Nacht. Jede Mahlzeit, jede Bewegung und jede Nacht bringen neue Entscheidungen und Unsicherheiten mit sich.

Diabetes schläft nie

Die Diabetestechnologie kann heute weit mehr als Glukosewerte messen und Insulin dosieren. Richtig eingesetzt, trägt sie dazu bei, Unsicherheit zu reduzieren, Entscheidungen zu erleichtern und die mentale Belastung von Menschen mit Diabetes im Alltag spürbar zu senken. Damit rückt ein Aspekt stärker in den Fokus, der lange im Hintergrund stand: die psychische Gesundheit von Menschen mit Diabetes. Die Behandlung von Diabetes hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Kontinuierliche Glukosemessung (CGM), automatisierte Insulinabgabe und digitale Gesundheitsanwendungen ermöglichen heute ein präziseres Diabetesmanagement. Doch ihr Einfluss reicht weiter: Aktuelle Diabetestechnologie kann auch die mentale Gesundheit spürbar entlasten – vorausgesetzt, sie lässt sich sinnvoll in den Alltag integrieren und funktioniert zuverlässig.

Eine oft unsichtbare Belastung

Menschen mit Diabetes treffen täglich unzählige Entscheidungen: Was esse ich? Wie reagiert mein Körper? Muss

ich eingreifen? Diese permanente Aufmerksamkeit führt bei vielen zu sogenanntem «Diabetes-Distress», einer emotionalen Belastung, die den Alltag prägt, auch wenn sie von aussen oft unsichtbar bleibt. Unsicherheit, Kontrollverlust oder die Angst vor Unterzuckerungen gehören für viele zum täglichen Erleben. Genau hier setzen technologische Entwicklungen an. CGM-Systeme liefern kontinuierlich Daten und zeigen Trends, bevor kritische Situationen entstehen. Anstatt einzelner Messpunkte entsteht ein Gesamtbild. Für viele bedeutet das vor allem eines: weniger Unsicherheit. Und manchmal auch das Gefühl, nicht ständig überrascht werden zu können. Alarmer bei zu hohen oder zu tiefen Werten sowie die Möglichkeit, Daten mit Angehörigen zu teilen, schaffen zusätzliche Sicherheit. Gerade für Eltern oder Menschen mit eingeschränkter Hypoglykämiewahrnehmung ist das eine spürbare Entlastung.

Auch automatisierte Insulinabgabesysteme, sogenannte «Closed Loop»-Systeme, tragen zur Entlastung bei. Sie übernehmen einen Teil

der Therapieentscheidungen und passen die Insulinzufuhr laufend an. Das reduziert nicht nur Risiken, sondern auch die kognitive Belastung. Weniger Entscheidungen im Alltag bedeuten für viele Betroffene vor allem eines: kurzfristig auch einmal nicht ständig an Diabetes denken zu müssen. Besonders in der Nacht kann diese Form der Automatisierung zu besserem Schlaf und mehr Sicherheit beitragen. Digitale Anwendungen gehen noch einen Schritt weiter, indem sie helfen, Muster zu erkennen: Wie wirkt sich eine Mahlzeit aus? Welche Rolle spielt Bewegung? Wer solche Zusammenhänge versteht, erlebt weniger Frustration und gewinnt Vertrauen in den eigenen Umgang mit der Erkrankung. Technologie wird so vom reinen Messinstrument zu einer Unterstützung, die den Alltag wieder planbarer macht.

Gleichzeitig ist ein realistischer Blick wichtig: Technologie kann auch belasten. Häufige Alarmer, eine Fülle an Daten oder der Druck, Zielwerte zu erreichen, können zusätzlichen Stress erzeugen. Entscheidend ist daher nicht nur, was Technologie kann, son-



Technologie kann helfen, dass die Erkrankung nicht jede Minute des Tages bestimmt.

dern wie sie gestaltet ist. Gute Lösungen reduzieren Komplexität, anstatt sie zu erhöhen. Für Mara bedeutet das konkret, nachts ruhiger schlafen zu können, im Unterricht weniger Angst vor Unterzuckerungen zu haben und spontane Entscheidungen im Alltag wieder entspannter zu treffen. Der Diabetes verschwindet dadurch nicht. Aber Technologie kann helfen, dass die Erkrankung nicht jede Minute des Tages bestimmt.

Der Beitrag des Diabetes Center Berne

Am Diabetes Center Berne (DCB) steht die Frage im Zentrum, wie Diabetes-technologie gestaltet sein muss, damit sie Menschen im Alltag tatsächlich entlastet. Ein zentraler Ansatz ist dabei die direkte Einbindung von Menschen mit Diabetes in Innovation und Forschung. Denn nur wer diesen

anspruchsvollen Alltag versteht, kann Lösungen entwickeln, die wirklich funktionieren.

Als Schnittstelle zwischen Forschung, Industrie und Community fördert das DCB Projekte, die über technische Leistungsfähigkeit hinausdenken: Wie intuitiv ist eine Lösung? Vereinfacht sie Entscheidungen? Reduziert sie die mentale Belastung? Ein Beispiel dafür ist SNAQ. Die App ermöglicht es, Mahlzeiten per Foto zu erfassen und automatisch hinsichtlich ihrer Nährwerte zu analysieren. In Kombination mit Glukososedaten können Nutzer:innen besser nachvollziehen, wie ihr Körper auf bestimmte Speisen reagiert. Gerade im Bereich Ernährung – einem der grössten Unsicherheitsfaktoren im Diabetesmanagement – vereinfacht dies Kohlenhydratschätzungen und alltägliche Entscheidungen.

Auch das DCB-Spin-off Beyond Diagnostics verfolgt einen alltagsnahen Ansatz: Das Unternehmen entwickelt eine Lösung, mit der sich die Qualität von Medikamenten wie Insulin überprüfen lässt. Denn Hitze oder falsche Lagerung können die Wirksamkeit beeinträchtigen, ohne dass dies sichtbar ist. Technologien, die hier Transparenz schaffen, können Unsicherheit reduzieren und Vertrauen stärken. Damit versteht sich das DCB nicht nur als Treiber von Innovation, sondern als Mitgestalter von Technologien, die Menschen mit Diabetes mehr Sicherheit, Ruhe und Freiheit im Alltag ermöglichen sollen.



Mehr Informationen
finden Sie auf der
DCB-Website:
www.dcberne.com