

Press release**Philipps-Universität Marburg****Dr. Gabriele Neumann**

03/27/2018

<http://idw-online.de/en/news691508>Transfer of Science or Research
Medicine, Psychology
transregional, national**Den Blutzucker fest im Griff****Internetplattform „ONLINE“ unterstützt Diabetikerinnen und Diabetiker**

Ein neues Online-Portal soll Patientinnen und Patienten mit Diabetes Typ 2 unterstützen, im Alltag besser mit der Erkrankung zurechtzukommen sowie die Behandlung zu optimieren. Entwickelt wurde „ONLINE“ („Online-Selbsthilfe Diabetes“) von Prof. Dr. Winfried Rief vom Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und der GAIA AG Hamburg.

Etwa sechs Millionen Erwachsene leiden in Deutschland an Diabetes mellitus Typ 2. Die Behandlung der Stoffwechselerkrankung ist umfangreich und stellt große Anforderungen an die Betroffenen, da sie meist schleichend verläuft. Betroffene spüren häufig jahrelang keine Symptome und sehen keinen Handlungsbedarf – bis es zu spät ist. So kann es langfristig zu schweren Folgeerkrankungen kommen, wie der Schädigung von Netzhaut (Retinopathie), Nerven (Neuropathie), Nieren (Nephropathie) und dem diabetischen Fußsyndrom.

„Dabei lässt sich Diabetes sehr effektiv behandeln“, sagt Antje Dorothea Arlt, die das Portal „ONLINE“ mitbetreut.

Neben gesundheitsfördernden Lebensgewohnheiten, wie regelmäßigem Sport und der Umstellung der Ernährung, sei häufig auch die regelmäßige Einnahme von Arzneimitteln zentral. „Einige wissenschaftliche Studien belegen, dass Online-Programme Personen mit Diabetes mellitus Typ 2 bei der Umsetzung unterstützen können.“

Das neu entwickelte Online-Selbsthilfeprogramm „ONLINE“ („Online-Selbsthilfe Diabetes“) basiert auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und beinhaltet verschiedene wissenschaftlich fundierte Module. Das Programm vermittelt Wissen zur Erkrankung und unterstützt und motiviert zu gesundheitsfördernden Lebensgewohnheiten, um Langzeitfolgen der Erkrankung zu vermeiden. Zudem werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer angeleitet, sich persönliche Ziele zu stecken und diese umzusetzen. „Sie erhalten individuell angepasste Anregungen zur Entspannung und Stressbewältigung sowie Übungen zur Stärkung der Achtsamkeit, welche bei bestehenden Ängsten oder Depressionen helfen können“, so Arlt.

Es besteht die Möglichkeit, an einer Studie teilzunehmen und die Plattform so kostenlos zu testen. Teilnehmen können Personen, die mindestens 18 Jahre alt sind, die Diagnose Diabetes Mellitus Typ 2 durch einen Arzt erhalten haben, regelmäßig ihre Kontrolltermine wahrnehmen und einen Internetzugang haben sowie ein Gerät (z.B. Computer, Smartphone), um diesen zu nutzen.

Ansprechpartnerin:
Antje Dorothea Arlt
Fachbereich Psychologie
Philipps-Universität Marburg
Tel.: 06421 28-23629
E-Mail: onside@uni-marburg.de