

Der Diabetes (Zuckerkrankheit) nimmt bei uns in Deutschland und in der ganzen Welt stetig zu. Verantwortlich dafür sind unsere

## Ursachen des Typ-2-Diabetes

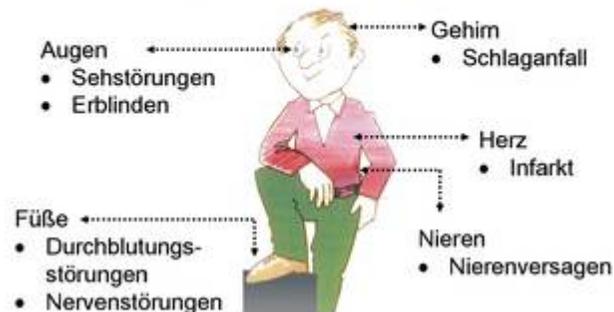
- Veranlagung, Vererbung
- Lebensstil:
  - Bewegungsmangel
  - Übergewicht, Bauchfettsucht
  - Überernährung, ungünstige Ernährung
- Alterungsvorgänge



veränderten Lebensbedingungen mit Lebensmitteln im Überfluss, Bewegungsmangel, steigender Lebenserwartung und medizinischer Fortschritt.

Erschreckend sind die Folgen. Denn da Diabetes ein so genannter Risikofaktor für Gefäßkrankheiten darstellt, nehmen diese

## Diabetes bedingt Folgeerkrankungen



dramatisch zu und sind inzwischen die wichtigsten Todesursachen und Kostenverursacher im Gesundheitswesen geworden. Doch dürfen auch nicht das damit verbundene individuelle Leid und der Verlust an Lebensqualität vergessen werden. Daher ist es wichtig, die Risikofaktoren für Diabetes zu kennen und zu bekämpfen:



Lichtblick - Tanztreff siehe Info-Blatt

Ein bestehendes Diabetesrisiko lässt sich verhältnismäßig leicht erkennen und rechtzeitig durch Änderung des Lebensstils vermindern. Dies gilt allerdings nur für die weitaus häufigste Form, den Diabetes Typ 2, der durch eine verschlechterte Insulinwirkung charakterisiert ist.



Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung sowie Übergewicht. Dies gilt in besonderem Maß, wenn eine familiäre Belastung hinzukommt, denn Diabetes Typ 2 ist stark vererblich.

Der seltene Diabetes Typ 1 dagegen ist die Folge einer Entzündung der Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Deren exakte Ursachen sind heute immer noch nicht hinreichend bekannt. Daher sind bisher alle Versuche vergebens, einen Diabetes Typ 1 verhindern zu wollen.

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung dagegen, das ist bewiesen, können einen Typ-2-Diabetes verzögern oder verhindern. Dabei ist das notwendige Maß an Bewegung gar nicht so groß, und die Empfehlungen zur Ernährung sind durchaus durchführbar. Dabei helfen auch die vorhandenen örtlichen Angebote, denn in der Gruppe gelingen wirksame Veränderungen des Lebensstils am besten.

## Ernährung

- kohlenhydratreich
- fettarm
- eiweißarm



Bilder und Text : Dr. Albrecht Dapp, Diabeteszentrum Spaichingen, Klinikum Landkreis Tuttlingen



## Diabetes Risiko-Test FINDRISK



Diabetes mellitus Typ 2: Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

Bearbeiten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen.

**1. Wie alt sind Sie?**

0 Punkte: Unter 35 Jahre  
 1 Punkt: 35 bis 44 Jahre  
 2 Punkte: 45 bis 54 Jahre  
 3 Punkte: 55 bis 64 Jahre  
 4 Punkte: Älter als 64 Jahre

**2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Bluts-Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?**

0 Punkte: Nein  
 5 Punkte: Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind  
 3 Punkte: Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin  
(Bei dieser Frage sind insgesamt höchstens 5 Punkte möglich)

**3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe).**

<input type="checkbox"/> 0 Punkte	Frau: Unter 80 cm	Mann: Unter 94 cm
<input type="checkbox"/> 3 Punkte	80-89 cm	94-102 cm
<input type="checkbox"/> 4 Punkte	Über 89 cm	Über 102 cm



**4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung (in der Arbeit z.B. Verkaufstische befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spazieren gehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ... )?**

0 Punkte: Ja  2 Punkte: Nein

**5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggenbrot oder Vollkornbrot)?**

0 Punkte: jeden Tag  1 Punkt: nicht jeden Tag

**6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?**

0 Punkte: Nein  2 Punkte: Ja

**7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)?**

0 Punkte: Nein  5 Punkte: Ja

**8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index)?**

<input type="checkbox"/> 0 Punkte: Unter 25 kg/m <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> 2 Punkte: 25 bis 30 kg/m <sup>2</sup>	<input type="checkbox"/> 3 Punkte: Höher als 30 kg/m <sup>2</sup>
---	--	---

(Überschnung für m<sup>2</sup> für 1,68 m Größe = 30 kg/m<sup>2</sup>)

### AUSWERTUNG

So hoch ist Ihr Risiko, innerhalb der nächsten 10 Jahre an Diabetes Typ 2 zu erkranken:

Ergebnis:	Risikoeinstufung:
unter 7 Punkte:	niedrig
7 - 11 Punkte:	leicht erhöht
12 - 14 Punkte:	mittel
15 - 20 Punkte:	hoch
über 20 Punkte:	sehr hoch

oder Online – Test unter :

<http://www.diabetes-risiko.de/diabetes-risikotest.html>

## Kontaktadressen :

Referent Dr. Dapp



Ihr Gesundheitszentrum

*Tradition: Fortschritt. Helfen und Heilen.  
Seit 100 Jahren*

**Gesundheitszentrum Spaichingen**

Robert-Koch-Straße 31

78549 Spaichingen

Telefon: 07424 950 - 321

Telefax: 07461 950-308

Förderverein Lichtblick e.V.

**Lutz Wostatek**

**(stv. Vorsitzender)**

Am Steigle 7

78564 Wehingen

Tel. 0 74 26 / 51 0 80 oder 77 44

Fax 0 74 26 / 51 4 38

lichtblick@lichtblick-heuberg.de

**Geschäftsstelle Aktion „55plus“**

**Andrea Voss**

Bogenstraße 18

78564 Wehingen

0 74 26 / 88 96

55plus@lichtblick-heuberg.de

**Homepage: [www.lichtblick-heuberg.de](http://www.lichtblick-heuberg.de)**

26. Januar 2009 – FlyerDiabetes.doc



präsentiert den Vortrag

# Diabetes - Volksseuche Nr. 1

von



**Dr. Albrecht Dapp**

am 29. Januar 2009