

# Ihr Diabetes-Test Teil 2

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- Nein
- Ja

0 Punkte

2 Punkte

7. Wurden bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

- Nein
- Ja

0 Punkte

5 Punkte

8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Body-Mass-Index =  $\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m}^2}$

Beispiel: 70 kg : (1,7 m x 1,7 m) = 24,22

- Unter 25
- 25 bis 30
- Über 30

0 Punkte

1 Punkt

3 Punkte

Oder lesen Sie Ihren BMI ganz einfach in der Tabelle ab!

110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
100	46	43	41	38	36	34	32	31	29	28	26
90	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
80	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
70	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
60	38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
50	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
40	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
30	31	29	28	26	25	23	22	21	20	19	18
20	29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
10	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
0	25	23	22	20	19	18	17	16	15	14	13
	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
	20	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00					

- Untergewicht
- Normalgewicht
- Leichtes Übergewicht
- Starkes Übergewicht

# Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko gleich jetzt mit nur acht Fragen!

Hand in Hand ist HanseMerkur – ein Grundsatz, der sich in unseren Produkten sowie in allen Leistungsangeboten zeigt. Bei uns gehen individuelle Ansprüche und die Stärke unserer Gemeinschaft Hand in Hand. Denn mit einem starken Partner an der Seite kann man mehr erreichen.



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**



Hand in Hand ist  
**HanseMerkur**

# Diabetes mellitus

Frühzeitig erkennen

KRANKENVERSICHERUNG

**HanseMerkur**  
Versicherungsgruppe

Siegfried-Wedells-Platz 1  
20354 Hamburg

Telefon 040 4119-1100  
Telefax 040 4119-3257

[www.hansemmerkur.de](http://www.hansemmerkur.de)  
[www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de)

# Volkskrankheit Diabetes

Diabetes mellitus – umgangssprachlich auch Diabetes oder Zuckerkrankheit genannt – zählt zu den großen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. In Deutschland sind etwa 7,4 % der Bevölkerung betroffen. Hinzu kommen die unerkannten Diabetiker mit schätzungsweise 2,1%. Und die Tendenz ist steigend.

## Diabetes – frühzeitig erkennen

In 90% der Fälle ist Diabetes eine schleichende Krankheit, die oft jahrelang unbemerkt bleibt, da sie zunächst keine oder wenig Beschwerden verursacht. So dauert es vom Beginn eines Typ-2-Diabetes bis zur Diagnosestellung oft viele Jahre. Das ist gefährlich, denn in dieser Zeit kann es bereits zu erheblichen bleibenden Gesundheitsschädigungen kommen.

Das muss nicht sein: Durch regelmäßige Vorsorge lässt sich Diabetes Typ 2 frühzeitig feststellen und gut in den Griff bekommen. Folgeerkrankungen werden so vermieden.



# Ihr Diabetes-Test Teil 1

## Wie hoch ist Ihr Diabetes-Risiko?

### 1. Wie alt sind Sie?

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

### 2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes ärztlich festgestellt?

- Nein 0 Punkte
- Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern 5 Punkte
- Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins 3 Punkte

### 3. Welchen Taillenumfang messen Sie 2 Fingerbreit oberhalb des Bauchnabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe.)

- | Mann                                  | Frau                                   |          |
|---------------------------------------|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Unter 80 cm  | <input type="checkbox"/> Unter 94 cm   | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80 bis 88 cm | <input type="checkbox"/> 94 bis 102 cm | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Über 88 cm   | <input type="checkbox"/> Über 102 cm   | 4 Punkte |

### 4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

- Ja 0 Punkte
- Nein 2 Punkte

### 4. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot?

- jeden Tag 0 Punkte
- Nicht jeden Tag 1 Punkte

# Die Auswertung

Zählen Sie alle Punkte zusammen. Das Ergebnis sagt Ihnen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes zu erkranken.

### Unter 7 Punkte **Diabetes-Risiko: 1%**

Sie sind kaum gefährdet. Eine spezielle Vorsorge ist in Ihrem Fall nicht nötig. Damit das so bleibt, achten Sie auf eine gesunde Ernährung und auf ausreichend Bewegung.

### 7 bis 11 Punkte **Diabetes-Risiko: 4%**

Ein wenig Vorsicht ist für Sie durchaus angeraten, auch wenn Ihr Risiko, an Diabetes zu erkranken, nur leicht erhöht ist. Versuchen Sie, sich gesünder zu ernähren und sich mehr zu bewegen sowie ein eventuelles Übergewicht abzubauen.

### 12 bis 14 Punkte **Diabetes-Risiko: 17%**

Sie dürfen Vorsorgemaßnahmen auf keinen Fall auf die lange Bank schieben. Versuchen Sie unbedingt, Ihren Lebensstil langfristig gesünder zu gestalten, und holen Sie sich dabei auch professionelle Hilfe, wenn Sie Unterstützung benötigen.

### 15 bis 20 Punkte **Diabetes-Risiko: 33%**

Ihre Gefährdung ist erheblich. Ein Drittel der Patienten mit diesem Risikograd erkrankt in den nächsten 10 Jahren an Diabetes. Machen Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke und gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen. Sie sollten auf jeden Fall an Ihrem Lebensstil arbeiten, wenn Sie langfristig gesund bleiben wollen.

### Über 20 Punkte **Diabetes-Risiko: 50%**

Es besteht akuter Handlungsbedarf, denn es ist durchaus möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Daher sollten Sie schnellstmöglich einen Arzttermin vereinbaren und Ihren Blutzuckerwert überprüfen lassen. Spätestens jetzt ist es höchste Zeit für konkrete Änderungen Ihres Lebensstils.

## Hier erhalten Sie weitere Informationen

### Das HanseMerkur Gesundheitsportal

Auf unserem Gesundheitsportal unter [www.diegesundheitsprofis.de](http://www.diegesundheitsprofis.de) finden Sie noch mehr zum Thema Diabetes und natürlich auch zu anderen Themen rund um die Gesundheit.

### Gesundheitspartner der HanseMerkur

Die HanseMerkur kooperiert mit verschiedenen Leistungserbringern im Gesundheitswesen. Nutzen Sie unsere Partner und sichern Sie sich besondere Konditionen und Services. Auf unserer Website unter [www.hansemerkur.de/gesundheitservice](http://www.hansemerkur.de/gesundheitservice) halten wir weitere Informationen für Sie bereit.

# Diabetes – was ist das eigentlich?

Diabetes gehört zu den chronischen Stoffwechselerkrankungen. Unser Körper braucht ständig Energie, damit Organe und Muskeln arbeiten können. Diese Energie bezieht er aus der Nahrung: Kohlenhydrate werden zunächst in Einzelzuckerbausteine verdaut und ins Blut aufgenommen. Danach gelangt der Zucker mit Hilfe des Hormons Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird, in die Körperzellen. Dort wird er dann zu Energie verbrannt. Bei Diabetes fehlt das Insulin oder es arbeitet nicht richtig, die Zellen können den Zucker nicht aufnehmen und die Zuckerkonzentration im Blut steigt an. Bleibt der Diabetes über Jahre unentdeckt, so führt er durch Veränderungen an den Blutgefäßen und Nerven zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen.

Nüchtern sollte der Blutzuckerspiegel zwischen 70 und 100 mg / dl (3,9 und 5,6 mmol / l)\* liegen, 1 bis 2 Stunden nach dem Essen sollte er 140 mg / dl (5,6 bis 7,8 mmol / l)\* nicht übersteigen. Ein höherer Wert kann ein Anzeichen für einen beginnenden Diabetes sein. Ist der Blutzucker sehr hoch (über ca. 160 mg / dl bzw. 9 mmol / l)\*, lässt er sich sogar mit einem Urinteststreifen feststellen. Die Niere schafft es dann nicht mehr, den Zucker im Körper zu halten. Teststreifen hierfür sind in der Apotheke erhältlich.

\*mg/dl: Gewicht des Zuckers in Milligramm pro Deziliter Blut.  
mmol/l: Anzahl der Zuckermoleküle pro Liter Blut.



**Gerade bei Diabetes ist die Vorsorge besonders wichtig:  
Denn Diabetes Typ-2 bleibt oft lange unerkannt.**

**Wie hoch Ihr persönliches Diabetes-Risiko ist, können Sie  
anhand des Tests auf der letzten Seite dieser Broschüre  
herausfinden.**

# Die häufigsten Formen- von Diabetes

## Diabetes mellitus, Typ 1

Diabetes Typ 1 haben etwa 5 % der Diabetiker. Er tritt meist schon in der Kindheit oder Jugend auf, in der Regel vor dem 40. Lebensjahr. Hier wird das körpereigene Immunsystem durch ein Zusammenwirken von Erbfaktoren und Virusinfekten wie Masern, Mumps oder Grippe fehlgeleitet.

Es zerstört „irrtümlich“ die Zellen der Bauchspeicheldrüse, die für die Herstellung des Insulins verantwortlich sind.

So versiegt die Insulinproduktion mehr und mehr. Typische Krankheitszeichen treten erst auf, wenn etwa 80 % der Zellen zerstört sind. Um den Insulinmangel auszugleichen, ist eine lebenslange Behandlung mit Insulin notwendig.

## Diabetes mellitus, Typ 2

Etwa 90 % der Diabetiker haben diese Diabetes-Form. Sie wurde früher als Alterszucker bezeichnet, betrifft heute aber zunehmend bereits übergewichtige Kinder und Jugendliche. Bei Typ-2-Diabetes ist die Empfindlichkeit der Zellen für Insulin gemindert – meist durch hormonelle Signale aus einem vermehrten Bauchfett, selten durch Erbfaktoren. Man spricht auch von Insulinresistenz: Die Zellen benötigen mehr Insulin, um den Zucker, der sich im Blut anstaut, aufnehmen zu können. Aufgrund des hohen Blutzuckerspiegels schüttet die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus, die Insulinresistenz nimmt zu und es kann zur Überlastung und zum Versagen der insulinproduzierenden Bauchspeicheldrüsenzellen kommen.

Die Therapie zielt darauf ab, durch Umstellung der Ernährung und regelmäßige Bewegung Zufuhr und Verbrauch von Zucker wieder ins Gleichgewicht zu bringen und, wie meist nötig, eine Gewichtsreduktion zu erreichen. Greifen diese Maßnahmen nicht alleine, werden sie durch ein geeignetes Einstiegsmedikament unterstützt. Falls nötig, wird zusätzlich mit der Kombination von blutzuckersenkenden Medikamenten und/oder Insulin behandelt.

# Frühzeitig erkennen und Warnzeichen beachten

## Symptome

Stellen Sie 2 oder mehrere der folgenden Symptome an sich fest, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Er kann schnell und relativ einfach feststellen, ob sich eine Diabetes-Erkrankung dahinter verbirgt.

- Übermäßiger Durst und Mundtrockenheit
- Extremes Hungergefühl oder Heißhungerattacken
- Häufiger Harndrang mit viel Urin
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Gewichtsverlust ohne Diät oder ohne andere erkennbare Ursachen
- Sehstörungen
- Juckreiz und Entzündungen an den Mundschleimhäuten oder im Genitalbereich

## Gesundheitsschädigungen, die durch Diabetes verursacht werden:

- Schlecht heilende Wunden, besonders an Beinen und Füßen, aufgrund von Durchblutungsstörungen
- Kribbeln, Gefühllosigkeit oder dauerhafte Schmerzen an den Beinen durch Nervenschädigungen
- Sehstörungen (Punkte vor den Augen, Schleier, Gesichtsfeldausfälle) bis hin zur Erblindung durch Einblutungen und Schädigungen an der Netzhaut
- Nierenfunktionsstörungen bis hin zur Dialyse durch Schäden an den kleinen Nierengefäßen
- Angina-Pectoris-Beschwerden, Herzinfarkt oder Schlaganfall durch Arterienverkalkungen



Für Typ-2-Diabetiker bietet die HanseMercur ein spezielles Betreuungsprogramm an. Fragen Sie uns.

# Mit Laboruntersuchungen schnell zum Ergebnis

## Diagnosestellung

Besteht der Verdacht auf Diabetes, wird Ihr Arzt einen Zuckerbelastungstest durchführen. Dabei bestimmt er vor und nach dem Trinken einer Zuckerlösung Ihren Blutzuckerspiegel. Oder er bestimmt Ihren Langzeitblutzuckerwert HbA1c, der den durchschnittlichen Blutzucker der letzten 8 bis 12 Wochen angibt. Der HbA1c sollte 6,5 %\* nicht übersteigen.

## So können Sie selbst vorsorgen

- Überprüfen Sie Ihr Diabetes-Risiko mit dem Test auf der rechten Seite.
- Vermeiden Sie Übergewicht.
- Achten Sie auf eine gesunde, fettarme und ausgewogene Ernährung, die Getreideprodukte, frisches Gemüse und Obst sowie Milch und Milchprodukte beinhaltet. Fleisch, Wurstwaren sowie Eier nur in Maßen. Besonders empfehlenswert: mindestens 1- bis 2-mal pro Woche Fisch.
- Sorgen Sie für regelmäßige und ausreichende Bewegung, das regt den Stoffwechsel an und hält Sie in Schwung. 30 bis 60 Minuten täglich sollten Sie in kreislaufanregende Aktivitäten investieren.
- Setzen Sie sich realistische Ziele und achten Sie bei Ihren guten Vorsätzen darauf, wie Sie diese auch langfristig in Ihr Leben einbauen können.

\*Anteil des „gezuckerten“ roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin) am Gesamthämoglobin.

