

DIE  
**Eigen**INITIATIVE

Mehr Eigenverantwortung für ein  
gesundes Leben mit Diabetes.



## Neustart Diabetes.

CHANCEN ERKENNEN UND NUTZEN –  
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT.



INHALT

03\_ VORWORT

04\_ Diabetes als Chance: IHR START IN DIE EIGENVERANTWORTUNG

05\_ Ausgangspunkt Diabetes:  
INITIATIVE ZEIGEN, FOLGEERKRANKUNGEN VERHINDERN

06\_ Ereignisgesteuertes Messen: IHR ALLTAG AUF DEM PRÜFSTAND

07\_ Impulse für den Alltag: DEN EIGENEN WEG FINDEN

08\_ Starthilfe bei Diabetes: DIE DIABETES-SCHULUNG

09\_ Rundum fit: IHR NEUES LEBEN MIT DIABETES

10\_ Werte im Griff: DAS BLUTZUCKER-LINEAL FÜR MEHR EIGENINITIATIVE

12\_ Anhang: MESSEN SIE SICH FIT! TAGESPROFIL UND TABELLEN

VORWORT:

## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Diagnose Diabetes Typ-2 ist für die meisten Menschen ein Schock. Sie kann jedoch auch der Start in ein neues Leben sein. Voraussetzung ist eine gute Portion Eigeninitiative und ein genaues Verständnis davon, wie Sie Ihren Stoffwechsel beeinflussen können.

Mit dieser Broschüre möchte Sie die neu gegründete „EigenInitiative“ der Stiftung „Chance bei Diabetes“ unterstützen, mit Diabetes gesund zu leben. Hintergrundinformationen, Tipps und Übungen helfen Ihnen, durch gezielte Verhaltensänderungen Ihren Diabetes in den Griff zu bekommen.

Diese Broschüre ersetzt nicht die ärztliche Betreuung. Aber sie hilft Ihnen, Ihr eigener Coach zu werden. Machen Sie es wie der ehemalige Medien-Manager Hans Lauber und werden Sie „fit wie ein Diabetiker“! Sie haben Ihre Gesundheit selbst in der Hand – mehr als Sie wahrscheinlich denken.

Viel Erfolg bei Ihrem Neustart mit Diabetes!

Ihr



PROF. STEPHAN MARTIN



**Prof. Stephan Martin**  
ist Kuratoriums-Vorsitzender der neu gegründeten Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes“. Die Stiftung gehört zur Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS) und verfolgt das Ziel, Personen mit Typ-2-Diabetes zu motivieren, das Potenzial nichtmedikamentöser Maßnahmen besser zu nutzen.



## WISSENSWERTES AM RANDE

- Über sechs Millionen Menschen mit Diabetes leben in Deutschland, die Dunkelziffer liegt bei etwa weiteren zwei Millionen.
- In neun von zehn Diabetes-Fällen liegt Diabetes Typ-2 vor.
- Bei Diabetes Typ-2 produziert der Körper so viel Insulin, dass die Zellen nicht mehr ausreichend darauf reagieren.
- Bei Diabetes Typ-1 zerstört der Körper aufgrund einer Fehlsteuerung des Immunsystems seine eigenen Insulin produzierenden Zellen, bis kein Insulin mehr ausgeschüttet wird.

## Diagnose Diabetes:

### IHR START IN DIE EIGENVERANTWORTUNG

Diabetes Typ-2 gilt als „Lifestyle-Erkrankung“. Die chronische Stoffwechselstörung entsteht durch Übergewicht, nach langjähriger ungesunder Ernährung und zu wenig Bewegung. Genau da können Sie ansetzen: bei Ihren Lebensgewohnheiten.

Die Diagnose Diabetes ist eine Chance, Ihren Lebensstil zu ändern. Niemand kann die Ursachen besser in den Griff bekommen als Sie selbst.

**Erkennen Sie Ihre Chance!** Es liegt an Ihnen, wie sich Ihre Gesundheit mit Diabetes entwickelt.

**Übernehmen Sie Verantwortung!** Mit Tabletten allein ist es nicht getan – durch gesundheitsfördernde Gewohnheiten können sich die Werte teilweise sogar ganz ohne Medikamente normalisieren.

## Ausgangspunkt Diabetes:

### INITIATIVE ZEIGEN, FOLGEERKRANKUNGEN VERHINDERN

Diabetes Typ-2 tut nicht weh, ist aber immer eine Gefahr für die Gesundheit. Ursache für die Stoffwechselstörung ist eine Fehlsteuerung des Insulinhaushalts. Insulin ist ein Hormon der Bauchspeicheldrüse. Der Körper braucht es, um den Energielieferanten Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Da der Körper bei Diabetes Typ-2 die Fähigkeit verloren hat, den Stoffwechsel zu steuern und das Insulin nicht richtig wirken kann, steigt der Blutzuckerspiegel.

Dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte können zu gefährlichen Folgeerkrankungen führen. Dazu gehören Nierenversagen, Herzinfarkt, Augenkrankheiten, Nervenschäden bis hin zu Amputationen.

**Werden Sie aktiv!** Ein ausgewogener Lebensstil mit mehr Bewegung und gesunder Ernährung hilft Ihrem Körper, den Stoffwechsel wieder in kontrollierte Bahnen zu lenken. So beugen Sie Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.



## ROSSO-STUDIE ZEIGT: MESSEN VERLÄNGERT DAS LEBEN

Das Risiko von Folgeerkrankungen der Nieren und der Augen, Herzinfarkten oder des diabetischen Fußsyndroms wird durch mehr Eigenverantwortung deutlich gesenkt.

Diesen Zusammenhang bestätigte die ROSSO-Studie<sup>1</sup>: Menschen mit Diabetes Typ-2, die ihren Blutzucker regelmäßig selbst kontrollieren ...

- leben länger
- erleiden deutlich weniger Folgeerkrankungen

<sup>1</sup> Bei der ROSSO-Studie (Retrospective Study Self-Monitoring of Blood Glucose and Outcome in Patients with Type 2 Diabetes) wurden die Daten von 3.268 Typ-2-Diabetes-Patienten in Deutschland verglichen.



**MESSWERTE:  
ERST PROFIL, DANN PROFI**

Das so genannte Tagesprofil erleichtert Ihnen den Einstieg in die regelmäßige Blutzucker-Selbstkontrolle.

In Absprache mit Ihrem Arzt messen Sie Ihre Blutzuckerwerte im nüchternen Zustand nach dem Aufwachen, zwei Stunden nach dem Frühstück, jeweils vor und zwei Stunden nach den Hauptmahlzeiten und kurz vor dem Schlafengehen. So erkennen Sie, dass Ihr Blutzuckerspiegel abhängig von äußeren Gegebenheiten ist. Besprechen Sie das Tagesprofil mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater.

## Ereignisgesteuertes Messen:

IHR ALLTAG AUF DEM PRÜFSTAND

Ihren direkten Einfluss auf Ihre Blutzuckerwerte durchschauen Sie am besten, indem Sie regelmäßig Ihren Blutzucker messen. Die so genannte ereignisgesteuerte Blutzucker-Selbstkontrolle macht Ihnen den Zusammenhang deutlich zwischen Ihrem eigenen Verhalten und Ihren Blutzuckerwerten – dies ist die Basis für Ihre Eigeninitiative. Beginnen Sie Ihr neues Leben mit einer Beobachtungsphase, in der Sie Ihre Blutzuckerwerte aufmerksam verfolgen und genau festhalten.

**1. Übung:** Erstellen Sie an zwei aufeinander folgenden Tagen Tagesprofile. Messen Sie jeweils Ihre Blutzuckerwerte über den Tag verteilt – insgesamt siebenmal. Durch diesen intensiven Testlauf lernen Sie Ihren Stoffwechsel besser kennen (siehe Infokasten links).

**2. Übung:** Nehmen Sie sich bewusst Mess-Ereignisse vor: Wie wirken sich zum Beispiel Schokolade oder ein Bier, ein Spaziergang oder eine Radtour auf den Blutzuckerwert aus? Messen Sie vorher und hinterher und notieren Sie die Veränderungen. Erkennen Sie auch, dass Maßnahmen wie abendlicher Sport längerfristig wirken, und messen Sie am darauf folgenden Tag Ihren Nüchternwert.

Die Tabellenblätter am Ende der Broschüre helfen Ihnen, Ihre Werte zu dokumentieren und mit Ihrem Arzt zu besprechen.

## Impulse für den Alltag:

DEN EIGENEN WEG FINDEN

In der Beobachtungsphase haben Sie ein Gespür für Ihren Stoffwechsel bekommen. Das intensive Blutzuckermessen funktioniert als Wegweiser. So gewinnen Sie Sicherheit.

Danach können Sie Ihre eigene Alltagspraxis entwickeln: Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie oft Sie pro Woche messen wollen, und setzen Sie Ihre Erkenntnisse in Ihrem täglichen Leben um. Nach dem ereignisgesteuerten Messen wissen Sie genau, was Ihren Blutzuckerwerten schadet und was ihnen gut tut. Lassen Sie sich motivieren: Gute Werte sind Bestätigung, hohe Werte eine Herausforderung, etwas dagegen zu tun. Mehr Bewegung, neue Ernährungsgewohnheiten – Eigeninitiative lohnt sich!

**Nicht vergessen: Alles, was Sie unternehmen, tun Sie nicht für Ihren Arzt, sondern für sich selbst!**



**„FIT WIE EIN DIABETIKER“  
HANS LAUBERS NEUSTART**

Zu viele Kalorien, zu wenig Bewegung und zu viel Stress: Aus der ererbten Diabetesneigung des damals 50-jährigen Medien-Managers Hans Lauber war durch einen ungünstigen Lebensstil ein Diabetes Typ-2 geworden. Lauber beschloss, den Diabetes als Chance zu begreifen und sein Leben zu ändern. Sein „Messen, Essen, Laufen“-Programm half ihm, die Blutzuckerwerte dauerhaft zu senken – heute kommt er ganz ohne Medikamente aus. Seine Erfahrungen hat Hans Lauber in den Büchern „Fit wie ein Diabetiker. Messen! Essen! Laufen!“ und „Schlemmen wie ein Diabetiker“ zusammengefasst.



## NEUER ANSATZ: DIABETES UND VERHALTEN

Der neue Schulungsansatz „Diabetes und Verhalten“ wurde für Menschen mit insulinpflichtigem Diabetes Typ-2 entwickelt. Das Programm passt die Behandlung an die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer an und aktiviert die Eigenmotivation. Die Patienten erkennen, dass nicht der Arzt über den Erfolg der Diabetes-Therapie entscheidet, sondern sie selbst.

- Mitbestimmen statt gehorchen
- Ausprobieren statt hinnehmen
- Motivieren statt resignieren

# Starthilfe bei Diabetes:

## DIE DIABETES-SCHULUNG

Die Diabetes-Schulung ist ein wesentlicher Schwerpunkt für ein gesundes Leben mit Diabetes: Nur wer geschult ist, hat das nötige Rüstzeug, um seinen Diabetes aktiv in die Hand zu nehmen und seine Situation dauerhaft zu verändern.

Insulin, Ernährungsumstellung, Zuckerfallen – eine Diabetes-Schulung ist kein praxisfernes Pauken. Statt passivem Zuhören steht aktive Gruppenarbeit auf dem Plan – zu Themen und Fragen des täglichen Lebens mit Diabetes wie etwa dem Verhalten in der Familie, Reisen mit Diabetes oder dem Umgang mit Süßem.

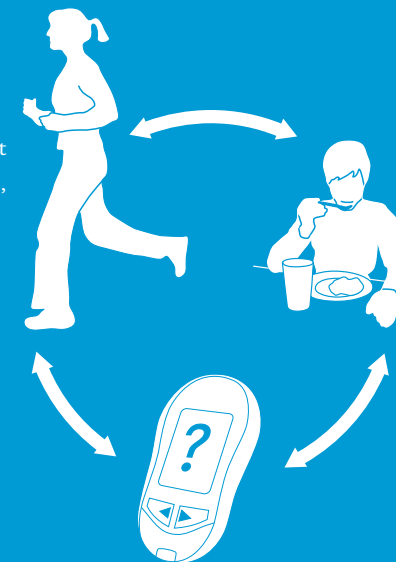
Außerdem erfahren die Teilnehmer einer Diabetes-Schulung, welche Bewegungsform zu wem passt und wie sich die Blutzuckermessung einfach in den Alltag integrieren lässt. Experten empfehlen, das Diabetes-Wissen spätestens alle zwei Jahre in einer Schulung aufzufrischen. Fragen Sie Ihren Arzt nach Schulungsangeboten in Ihrer Nähe.

**Die folgenden Seiten erleichtern Ihnen den Start in ein gesundes Leben mit Diabetes.**

## RUNDUM FIT IHR NEUES LEBEN MIT DIABETES

### Einfach mehr bewegen

- **Zellkur beginnen:** Körperliche Bewegung macht die Körperzellen empfindlicher gegenüber Insulin, sie verwerten den Blutzucker besser.
- **3-in-1-Formel finden:** Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde Bewegung verbessert den Stoffwechsel. Das kann Gelenk schonendes Schwimmen, Walken oder Radfahren sein oder einfach ein Spaziergang.
- **Alltag aktivieren:** Treppe statt Lift, Abendspaziergang statt Fernsehen, Fahrrad statt Bus – bereits kleine Bewegungseinheiten zeigen große Wirkung.



### Einfach bewusster ernähren

- **Kilo-Kampagne starten:** Schon wer drei bis fünf Kilo abnimmt, verbessert die Insulinverwertung und damit die Blutzuckerwerte! Außerdem schont weniger Gewicht Herz-Kreislauf-System und Gelenke.
- **Zuckerverstecke enttarnen:** „Diät“-Lebensmittel haben oft einen hohen Fett- und Energiegehalt oder enthalten Fruchtzucker. Milchprodukte enthalten Milchzucker!
- **Abwechslung entdecken:** Essen Sie täglich mehrere kleine Mahlzeiten sowie Obst und Gemüse, verwenden Sie Vollkornprodukte und wenig Fett.

### Einfach Erfolge erkennen

- **Kontrolle behalten:** Entwickeln Sie in Absprache mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater eine persönliche Faustregel, wie oft Sie wöchentlich messen wollen.
- **Unabhängigkeit leben:** Die Blutzucker-Selbstkontrolle lässt sich heute ganz einfach in den Alltag integrieren. Präzise Messergebnisse sind auch unterwegs dank moderner Technik kein Problem.
- **Überblick verschaffen:** Dokumentieren Sie Ihre Blutzuckerwerte. So können Sie und Ihr Arzt Erfolge leicht nachvollziehen. Das motiviert! Für mehr Sicherheit können Sie hin und wieder ein Tagesprofil erstellen.



INTERNET-TIPP:  
[www.diabetes-world.net](http://www.diabetes-world.net)  
[www.chance-bei-diabetes.de](http://www.chance-bei-diabetes.de)



## LEBENSWICHTIGE GRENZWERTE

Die Grenzwerte zur Über- oder Unterzuckerung sind wichtige Orientierungshilfen: Sowohl stark erhöhte als auch extrem niedrige Blutzuckerwerte können zu einem gefährlichen Zustand führen.

Wer Insulin zuführt oder Insulin freisetzende Tabletten einnimmt, sollte immer Traubenzucker oder Obst zur Hand haben, um Unterzuckerungen zu vermeiden. In Ihrer Blutzuckerkurve im Anhang erkennen Sie auf Anhieb, ob Ihr Blutzucker im Normbereich liegt.

## Werte im Griff:

### DAS BLUTZUCKER-LINEAL FÜR MEHR EIGENINITIATIVE

Den Blutzucker-Normbereich zu halten, ist das A und O bei Diabetes. Menschen mit Diabetes Typ-2 sollten im nüchternen Zustand einen Blutzuckerwert von unter 120 mg/dl (6,7 mmol/l) haben. Bleiben die Werte konstant innerhalb des Blutzuckernormbereichs, können Folgeerkrankungen vermieden werden. Nach den Mahlzeiten dürfen die Blutzuckerwerte für ein bis zwei Stunden leicht erhöht sein, danach sollten sie wieder im Normbereich liegen.

Eine gute Blutzuckereinstellung spiegelt sich auch im HbA1c-Wert wider. Diesen Langzeit-Blutzuckerwert („Blutzuckergedächtnis“) sollte der Arzt alle drei Monate kontrollieren. Der HbA1c-Wert zeigt die durchschnittlichen Blutzuckerwerte der letzten sechs bis zwölf Wochen an und sollte in der Regel unter 6,5 Prozent liegen.

Mit dem rechts abgebildeten Blutzucker-Lineal können Sie Ihre Blutzuckerwerte schnell einschätzen. Machen Sie das Blutzucker-Lineal und Ihr Blutzuckermesssystem zu Ihren täglichen Begleitern – Ihre Werte werden es Ihnen danken!

## Das Blutzucker-Lineal

BLUTZUCKERWERTE UND IHRE BEGLEITERSCHEINUNGEN BEI DIABETES

**ACHTUNG!** **Überzuckerung** (HYPERGLYKÄMIE)

**GRÜNDE:** zu wenig Insulin, zu viele Kohlenhydrate

### BEI STEIGENDEN BLUTZUCKERWERTEN

Häufiger Messen, Gründe suchen (z.B. Essen, Medikamente), Arzt fragen

**i** Ihr Blutzucker darf nach Mahlzeiten – auch mit Insulin – für 1 bis 2 Stunden leicht erhöht sein.

### Blutzucker-Normbereich

90-120 mg/dl bzw. 5-6,7 mmol/l im nüchternen Zustand

### BEI SINKENDEN BLUTZUCKERWERTEN

Kohlenhydratreich essen, Blutzuckerwerte kontrollieren

**ACHTUNG!** **Unterzuckerung** (HYPOGLYKÄMIE)

**GRÜNDE:** zu viel Insulin oder blutzuckersenkende Tabletten, zu wenig Kohlenhydrate

**GEGEN-**

**MASSNAHMEN:** 1 Glas süßer Saft/Limonade oder 4 Stück Traubenzucker

mg/dl mmol/l

180 10,0

170 9,4

160 8,9

150 8,3

140 7,8

130 7,2

120 6,7

110 6,1

100 5,6

90 5,0

80 4,4

70 3,9

60 3,3

# Messen Sie sich fit!

## IHR PROGRAMM FÜR DIE BEOBACHTUNGSPHASE

Die Tabellen auf den folgenden Seiten helfen Ihnen, die Beobachtungsphase durchzuführen und Ihren Stoffwechsel besser einzuschätzen. Erstellen Sie Ihr Tagesprofil und besprechen Sie Ihre Ergebnisse mit Ihrem Arzt oder Diabetesberater, um daraus individuelle Leitlinien für Ihren Alltag mit Diabetes abzuleiten.

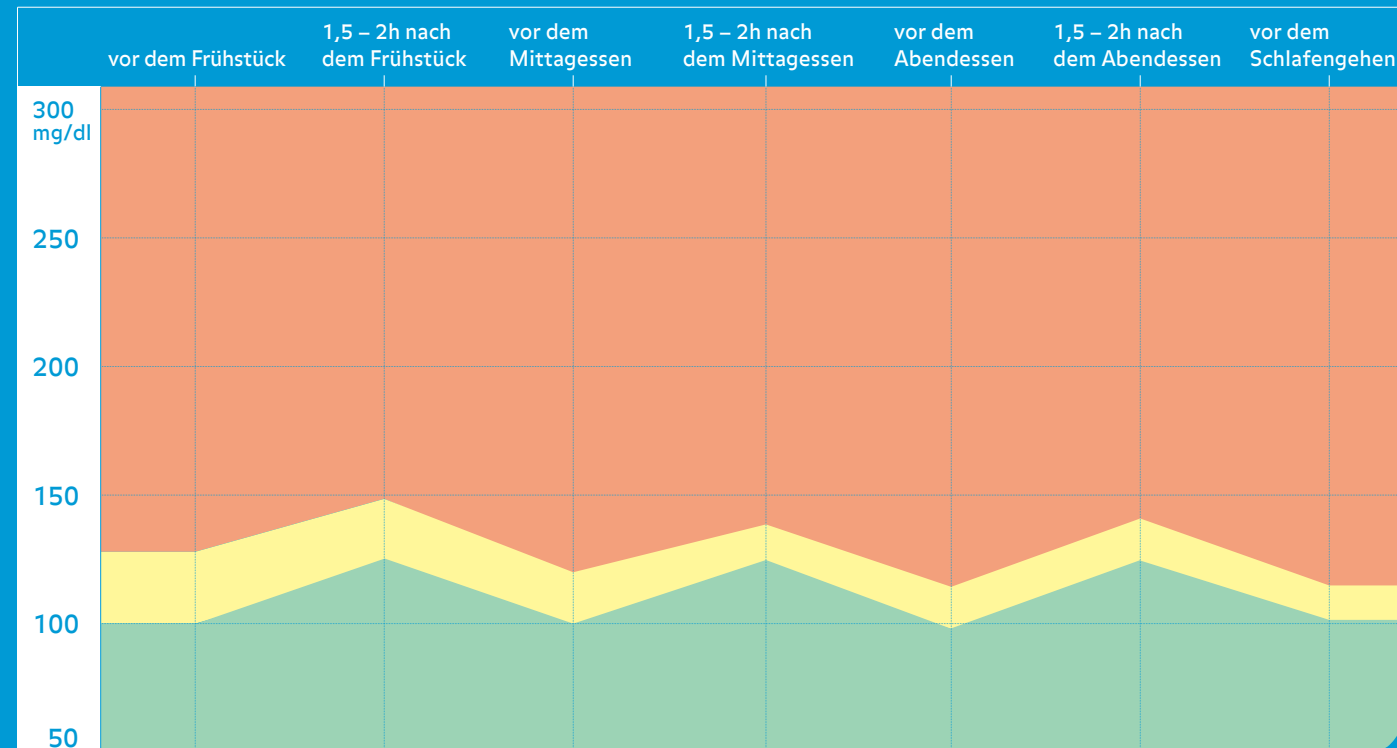
### 1.1 DAS TAGESPROFIL

Messen Sie zu den angegebenen Zeiten Ihren Blutzucker und tragen Sie die Messwerte ein.

Datum	vor dem Frühstück	1,5 – 2h nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	1,5 – 2h nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	1,5 – 2h nach dem Abendessen	vor dem Schlafengehen

### 1.2 IHRE BLUTZUCKERKURVE

Stellen Sie Ihr Tagesprofil anschaulich dar: Tragen Sie die Messwerte aus Ihrem Tagesprofil als Blutzuckerkurve in diese Grafik ein. Der gelbe Bereich zeigt Ihnen, in welchem Rahmen Schwankungen normal sind. Wann ist Ihr Blutzucker am höchsten, wann ist er am niedrigsten? Wie wirken sich Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker aus?



## 2.1 EREIGNISGESTEUERTES MESSEN

Erweitern Sie Ihr Tagesprofil um ein „ungesundes“ Mess-Ereignis wie zum Beispiel den Verzehr von Kuchen oder Bier und messen Sie vor und 1,5 bis 2 Stunden nach dem Mess-Ereignis. Überprüfen Sie die langfristige Wirkung am darauf folgenden Tag mit dem Nüchternblutzuckerwert.

### IHR TAGESPROFIL

Datum	vor dem Frühstück	1,5 – 2h nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	1,5 – 2h nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	1,5 – 2h nach dem Abendessen	vor dem Schlafengehen

### BESCHREIBUNG MESS-EREIGNIS

Uhrzeit: _____		Blutzuckerwert vorher	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1,5 – 2 Std. danach
				<input type="text"/>	am nächsten Morgen

Wie wirkt sich das Mess-Ereignis jeweils auf Ihren Blutzucker aus? Was schließen Sie daraus?

## 2.2 EREIGNISGESTEUERTES MESSEN

Erweitern Sie Ihr Tagesprofil um ein „gesundes“ Mess-Ereignis wie zum Beispiel eine leichte Salatmahlzeit oder einen langen Spaziergang. Messen Sie direkt vorher und 1,5 bis 2 Stunden danach. Überprüfen Sie die langfristige Wirkung am darauf folgenden Tag mit dem Nüchternblutzuckerwert.

### IHR TAGESPROFIL

Datum	vor dem Frühstück	1,5 – 2h nach dem Frühstück	vor dem Mittagessen	1,5 – 2h nach dem Mittagessen	vor dem Abendessen	1,5 – 2h nach dem Abendessen	vor dem Schlafengehen

### BESCHREIBUNG MESS-EREIGNIS

Uhrzeit: _____		Blutzuckerwert vorher	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1,5 – 2 Std. danach
				<input type="text"/>	am nächsten Morgen

Wie wirkt sich das Mess-Ereignis jeweils auf Ihren Blutzucker aus? Was schließen Sie daraus?

„Die **EigenInitiative**. Mehr Eigenverantwortung für ein gesundes Leben mit Diabetes“ ist eine Maßnahme der neu gegründeten Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes in der DDS“. Die Stiftung gehört zur Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS/ [www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de)) und verfolgt das Ziel, die Therapie von Diabetes Typ-2 mit Hilfe von nicht-medikamentösen Maßnahmen langfristig zu verbessern.

„Die **EigenInitiative**“ möchte Menschen mit Diabetes zu einem bewussten Umgang mit ihrer Situation motivieren. Die Initiative klärt darüber auf, dass mehr Eigenverantwortung bei Diabetes die Lebensqualität verbessert und hilft, Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Möchten Sie ein weiteres Exemplar dieser Broschüre anfordern? Unter der Rufnummer 01805/ 710 712 (12 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom) stehen wir von Montag bis Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr gerne zu Ihrer Verfügung.

Oder haben Sie Fragen zur „**EigenInitiative**“? Bitte wenden Sie sich an:  
Chance bei Diabetes • Deutsche Diabetes-Stiftung • Am Klopferspitz 19 • 82152 Martinsried  
[info@diabetesstiftung.de](mailto:info@diabetesstiftung.de) • [www.chance-bei-diabetes.de](http://www.chance-bei-diabetes.de)



Mehr Eigenverantwortung für ein  
gesundes Leben mit Diabetes.



Mit freundlicher Unterstützung von

