

Gesundes Leben mit Diabetes

Eigenverantwortung ist gefragt

Die regelmäßige Blutzucker-selbstkontrolle, eine ausge-wogene Ernährung und mehr körperliche Aktivitäten sind die wichtigsten Bau-steine einer erfolgreichen Therapie des Diabetes Typ 2. Je aktiver und engagierter der Patient hierbei mitarbeit-et, desto besser stehen sei-ne Chancen, trotz der Stoff-wechselstörung ein langes, gesundes Leben führen und vor allem die gefürchteten Folgeschäden herauszö-gern zu können. Hier setzt die neue „EigenInitiative“ an, die erste große Aktion der im Februar gegründeten Stiftung „Motivation zur Le-bensstil-Änderung – Chan-ce bei Diabetes“.

Die Initiative will Diabetiker in ihrer Eigenverantwortung

unterstützen und zu einem bewussten Umgang mit der Stoffwechselerkrankung motivieren. Sie klärt Betro-fene, Angehörige und auch Ärzte darüber auf, wie Pa-tienten durch mehr Bewe-gung, bewusste Ernährung und die regelmäßige Mes-sung des Blutzuckerspie-gels langfristig Folgeerkran-kungen vermeiden können. Konkrete Handlungsanwei-sungen für Diabetiker, die Orientierung im Alltag bie-ten, wurden in der Broschü-re „Neustart Diabetes“ der Initiative zusammengefasst. Der Leser erhält Tipps, wie er anhand eines Blutzucker-Tagesprofils ein Gefühl dafür bekommt, wie sich Ernäh-rung und Bewegung auf den Glukosewert auswirken und

wie er ein gesünderes Leben mit mehr Bewegung und ei-ner gesünderen Ernährung starten kann. Die so ge-nannte ereignisgesteuerte Blutzuckermessung, z.B. nach einem Stück Kuchen oder nach körperlicher Akti-vität, macht die Patienten unmittelbar mit den Konse- quenzen ihres Handelns ver-traut.

Die größte Motivation für Di-abetiker ist wahrscheinlich,

dass sie schon nach kurzer Zeit erkennen, dass sich selbst kleine Änderungen des Lebensstils positiv auf die Blutzuckerwerte auswir-ken. So reichen z.B. dreimal pro Woche eine halbe Stun-de Sport oder drei Kilo weni-ger auf der Waage, um das Blutzuckerprofil zu verbes-sern.

Die Broschüre „Neustart Di-abetes“ kann auf der Inter-netseite [www.chance-bei-](http://www.chance-bei-diabetes.de)

[diabetes.de](http://www.chance-bei-diabetes.de) herunter-geladen oder direkt bei der Stiftung „Chance bei Diabetes“ unter der Rufnummer 01805/ 710712 (12 Cent pro Minute aus dem Festnetz der Deutschen Telekom) bestellt werden.

