

**\*Ja, ich werde Mitglied bei der Deutschen Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M). Ich beantrage eine Mitgliedschaft:**

- auf Bundesebene  
(späterer Wechsel in einen Landesverband ist auf Wunsch möglich)
- in dem für mich zuständigen Landesverband  
(Bundesland des Wohnorts)

**Meine Daten**

\* Angabe freiwillig

- Herr  Frau  Familie

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Diabetes-Typ\* \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon\* \_\_\_\_\_

E-Mail\*  Erhalt des Newsletter per Internet

**Mein Mitgliedsbeitrag**

- Einzelmitgliedschaft: 40 Euro / Jahr
- Einzelmitgliedschaft mit Sozialrabatt: 20 Euro / Jahr  
(Bitte Bedürftigkeit nachweisen)
- Ich zahle einen höheren Mitgliedsbeitrag von insges.: \_\_\_\_\_ Euro / Jahr

**Ich möchte:**

den Gesundheitspass Diabetes

- für Erwachsene  für Kinder  deutsch-türkisch

**Arzttermine regelmäßig wahrnehmen!**

Mit der Diagnose eines zu hohen Blutzuckers sollten Sie von nun an regelmäßige Arzttermine einplanen. Zu Beginn wird Ihr Hausarzt oder Diabetologe mit Ihnen gemeinsam die Therapieziele festlegen: Langzeitblutzuckerwert (HbA<sub>1c</sub>), Körpergewicht, Blutfettwerte und Blutdruck (Normalwert unter 135/85 mmHg). Diese für die Kontrolle der Therapie wichtigen Laborwerte werden in Ihrem „Gesundheitspass Diabetes“ eingetragen.

Zur Erreichung der Therapieziele wird Ihnen Ihr Arzt die Basistherapie ans Herz legen. Deren Umsetzung erfordert

**Der Weg zu guten Blutzuckerwerten: Basistherapie**

- **Diabetes-Basisschulung (DMP)**
- **vermehrte körperliche Aktivität**
- **ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten**
- **Reduzierung des Übergewichts**
- **Rauchverzicht**
- **Einschränkung des Alkoholkonsums**

Viele Patienten kommen mit der Basistherapie ganz ohne Medikamente aus. Erst wenn der Patient das vereinbarte HbA<sub>1c</sub>-Ziel innerhalb der nächsten drei bis sechs Monate nicht erreicht, wird die Therapie vom Arzt angepasst, ggf.

**Ihr Arzt empfiehlt das DMP für Diabetes**

Das **DMP – Disease Management Programm\*** der Krankenkassen sind strukturierte Behandlungsangebote, die chronisch erkrankte Menschen aktiv in die Therapie einbinden und deren Versorgung über Schulungen und fachärztliche Untersuchungen absichern.

Im **DMP für Diabetes** erhalten die Patienten jedes zweite Quartal einen Arzttermin zur Überprüfung der Therapie, mindestens einmal jährlich eine Untersuchung der Augen, Füße und der Nierenfunktion und nehmen an Diabetes-Schulungen teil. Ebenso gibt es einen Anspruch auf eine Bluthochdruckschulung. Im Gegenzug verpflichtet sich der Patient, alle Punkte der Therapie dauerhaft bestmöglich

\* DMP – Disease Management Programm = Programm zur Handhabung einer Krankheit (engl.)  
Hinweis zur Anrede: Die männliche Form schließt die weibliche Form ein.

**Beratung / Schulung – Muss ich alles wissen?**

Menschen mit Diabetes müssen nicht alles wissen, aber es ist hilfreich, die Zusammenhänge zu verstehen. Der Blutzucker reagiert auf Essen, Bewegung, körperliche Verfassung sowie Stress. Die daraus resultierenden Blutzuckerschwankungen machen oft Angst. Ärzte und Diabetesberater sind in Alltagssituationen nicht sofort ansprechbar. Dann ist es hilfreich, auch selbstständig handeln zu können.

**Hilfreiches Handeln bei Diabetes ist erlernbar!**

Die Diabetes-Schulung ist das Fundament der Basistherapie und befähigt den Patienten, den Diabetes selbstbestimmt „in die Hand“ zu nehmen. Diabetesassistenten und Diabetesberater schulen in Praxen oder in Kliniken. Zur Teilnahme benötigen Sie lediglich eine Überweisung durch Ihren Arzt.

An den Diabetes-Schulungen können, im Rahmen eines DMP,

**Jeder Mensch mit Diabetes hat ein Recht auf Schulung!**

In der Diabetes-Schulung wird vor allem Wissen über die Erkrankung vermittelt und welche Möglichkeiten der Patient hat, seinen Blutzucker zu beeinflussen. Dazu erhalten die Patienten eine Ernährungsberatung und lernen ergänzend, teils mit praktischen Übungen, wie durch Anpassung der Mahlzeiten, durch Bewegung und ggf. mit Medikamenten der Blutzucker reguliert werden kann. Sie werden auch befähigt, Situationen eines zu hohen bzw. zu niedrigen Blutzuckers zu erkennen, selbstständig zu handeln oder Hilfe einzuholen. Es wird auf die Folgeerkrankungen bei Diabetes hingewiesen.

Diese Schulungen werden meist in Gruppenschulungen und an mehreren Terminen/Modulen absolviert.

**Was darf man noch essen?**



© Frank Boston/Fotolia.com

Alles was Ihnen schmeckt, aber mit Maß und Verstand! Bitte keine Diät oder strenge Enthaltensamkeit, sondern eine gesunde Vollkost! Gönnen Sie Ihrem Stoffwechsel Ruhepausen und sich selbst viel Bewegung.

**Clever sein und Diabetes-Selbsthilfe nutzen!**



© fotomek/Fotolia.com

Wer sich dazu bekennt, dass sein Blutzucker nicht in Ordnung ist, erntet meist vorwurfsvolle Blicke. Die Akzeptanz der Erkrankung Diabetes ist in unserer Gesellschaft noch nicht angekommen und die Unwissenheit groß. So ist die Selbsthilfe, ob in Selbsthilfegruppen oder in Vereinen, ein Ort, wo Gleichbetroffene verständnisvoll einander zuhören, Erfahrungen austauschen und mit ihrer Erkrankung ganz offen umgehen.

Wenn man bedenkt, dass die ärztliche Behandlung mit Diabetesschulung nur ca. 2 % der Therapiezeit einnehmen, ist das Selbstmanagement der Patienten maßgeblich am Erfolg der Therapie beteiligt.

**Diese Tipps der Selbsthilfe sind erprobt:**

- Schock der Diagnose überwinden und aktiv werden
- Wissen aneignen und Ängste ablegen
- Verbündete suchen, auch in der Familie
- Diabetes-Erfahrung anderer nutzen

**Selbsthilfe für sich selbst und Selbsthilfe gemeinsam finden!**

**Danke!**

Dieser Flyer wurde von den Teilnehmern der Weiterbildungsveranstaltung für Selbsthilfegruppenleiter und Regionalbeauftragte der DDH-M 2015 in Berlin maßgeblich mitgestaltet. Unser besonderer Dank gilt Diabetesberaterin Marga Bielefeld (VDBD, DDH-M) für die inhaltliche Ausführung und Dr. med. Jens Kröger (DDG, Vorstand diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe) für die medizinisch-sachliche Prüfung.

**Ihr Partner bei Diabetes**

Deutsche Diabetes-Hilfe  
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

Schnellerstr. 123  
12439 Berlin  
E-Mail: info@ddh-m.de

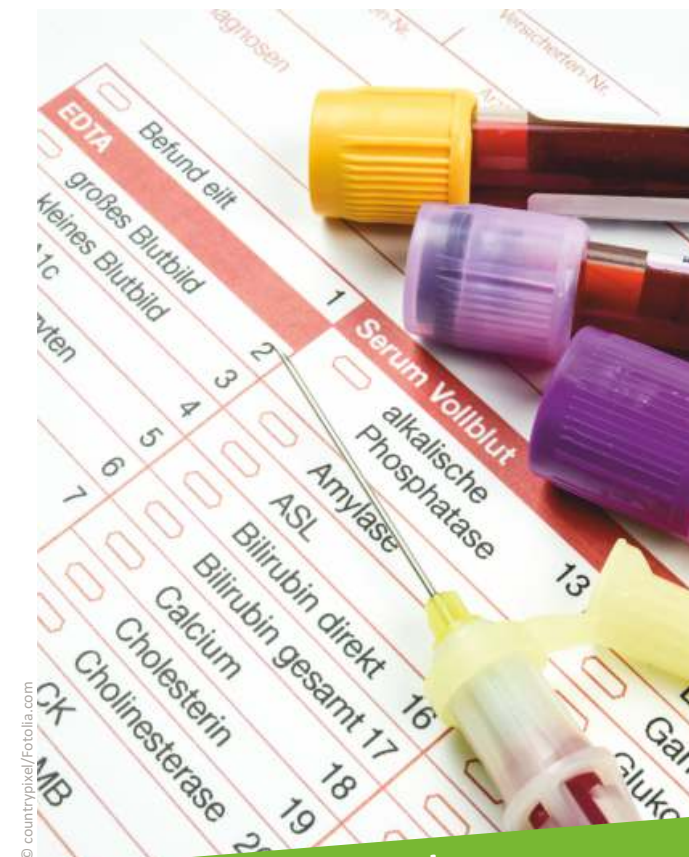
Webseite: menschen-mit-diabetes.de  
Spendenkonto: IBAN: DE90 1002 0500 0001 2801 01

Gern vermitteln wir Ihnen den Kontakt zu den Landesverbänden.



TEL.: 030 63 228 700

FAX: 030 63 228 698



© countrypixel/Fotolia.com

**Mein Zucker ist zu hoch – was nun?**

Eine Information von Deutsche Diabetes-Hilfe  
– Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V.

## Diagnose Diabetes - aber kein Medikament

Bei Ihrem letzten Arztbesuch haben Sie die Information erhalten: Ihr Blutzucker ist zu hoch - das sei aber noch nicht dramatisch. Ein Medikament erhalten Sie nicht. Sie werden gebeten die Ernährung umzustellen, sich mehr zu bewegen

In unserer Informationsgesellschaft wird vorausgesetzt, dass der Patient mit dieser Diagnose umgehen kann und weiß, was zu tun ist. Doch das ist oft nicht der Fall: Ratlosigkeit und Unsicherheit stellen sich ein, denn Sie haben keine Schmerzen

**Wir möchten Ihnen mit diesem Informationsflyer einen Ratgeber in die Hand geben, der Ihnen dabei hilft, die Diagnose eines zu hohen Blutzuckers anzunehmen, in Ruhe zu bewerten und die richtigen Schlüsse für die eigene**

## Diabetes hat Geschichte!



Ein Medicus bei der Harnuntersuchung.

Unser Organismus reagiert auf zu hohe Blutzuckerwerte mit starkem Durst und vermehrtem Urindrang, um das Zuviel an Glukose auf diesem Weg auszuscheiden. Schon die alten Griechen nannten diese Symptome „Diabetes“, was übersetzt „Hindurchgehenlassen“ bedeutet. Auch den Leibärzten im Mittelalter blieb der süße honigartige Geschmack im Urin nicht verborgen und gaben der Erkrankung den Namen **Diabetes mellitus** - honigsüßer Durchfluss.

## Diabetes kann Jeden treffen!



© dimitrimaruta/Fotolia.com

## Jeder Mensch hat Zucker im Blut!

Der Blutzucker fließt in gelöster Form als Glukose in jeder Blutbahn unseres Körpers. Die Glukose ist für alle Körperzellen der Energielieferant Nummer Eins und somit Motor für alle lebenswichtigen Prozesse. Die Konzentration der Glukose wird in einem komplizierten Regelkreis, bei der Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse beteiligt sind, gesteuert.

**Ist ein erhöhter Blutzuckerwert bei Ihnen festgestellt worden, so sollten Sie das sehr ernst nehmen.**

Ist der Regelkreis des Blutzuckerhaushalts in seiner Funktion auf Dauer beeinträchtigt, spricht der Mediziner von Diabetes. Anzeichen dafür sind zu hohe Blutzuckerwerte. Diabetes ist eine chronische Erkrankung.

Hauptakteur der Blutzuckerregulation ist das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, welches den Blutzucker im Körper zwischen 70 - 140 mg/dl bzw. 4 - 8 mmol/l hält. Je nachdem, ob die Bauchspeicheldrüse fähig ist ausreichend eigenes Insulin zu produzieren, wird Diabetes in zwei Haupttypen unterteilt, Typ 1 und Typ 2.

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben immer eigenes Insulin zur Verfügung, jedoch nicht in der erforderlichen Menge bzw. ist es in seiner Wirkung gestört. Der Blutzuckeranstieg ist unterschiedlich, da die Insulinwirkung durch Bewegung und Ernährung, sowie Stresssituationen beeinflusst werden kann.

Wird ein Diabetes früh erkannt und gegengesteuert, so mit gesünderem Lebensstil, bzw. in Kombination mit einem Diabetesmedikament, können die Symptome des erhöhten Blutzuckers abklingen. Wird die Erkrankung spät entdeckt, sind Diabetesmedikamente zumeist unumgänglich, welche auf verschiedene Weise blutzuckersenkend wirken, die Insulinwirkung verbessern, ggf. auch Insulininjektionen selbst. Dies ist der Fall, wenn zu wenig eigenes Insulin ausgeschüttet wird oder die Wirkung nicht verbessert werden kann.

Menschen mit Typ-1-Diabetes fehlt das Insulin. Durch eine Autoimmunerkrankung haben die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse die Synthese des Hormons eingestellt. Die Insulingabe ist daher für diese Patienten lebensnotwendig.

**Der Mensch braucht Insulin und dessen Wirksamkeit!**

## Was führt zu Diabetes Typ 2?

Gesichert ist, dass Diabetes Typ 2 vordergründig durch eine Lebensweise in Wohlstand begünstigt wird. Unser teils bewegungsarmer und hektischer Alltag erschwert eine gesunde Lebensweise: Energiereiches und ballaststoffarmes Essen, Stress und mangelnde Bewegung führen zum „Metabolischen Syndrom“, welches mit zu hohen Werten für Blutzucker, Blutdruck, Blutfetten und Körpergewicht, hier insbesondere dem Bauchfett, einen Diabetes auslösen kann.

Hinzu kommen als weitere Ursachen bzw. Auslöser die familiäre Erbanlage und das Lebensalter. Naturgemäß nimmt die „Arbeitskraft“ der Bauchspeicheldrüse nach dem 60. Lebensjahr ab.

Den Typ-2-Diabetes jedoch als „Altersdiabetes“ zu verharmlosen, ist längst überholt, denn zunehmend erkranken auch Menschen, die mitten im Berufsleben stehen, auch Kinder und Jugendliche.

## Diabetes tut nicht weh!



© Robert Kneschke/Fotolia.com

Ein erhöhter Blutzucker macht sich durch Müdigkeit, starken Durst und häufiges Wasserlassen bemerkbar. Ein langfristig erhöhter Blutzucker verursacht eine „Verzuckerung“ der Nerven und feinen Blutgefäße mit irreversiblen Schäden. Betroffen sind vor allem Auge, Herz, Niere, und Füße. So führt u.a. die Schädigung der Nerven in den Füßen zu einem Missempfinden bis Taubheitsgefühl, Wunden werden zu spät bemerkt und verheilen dann schlecht. Deshalb ist die Früherkennung und sofortige Behandlung eines zu hohen Blutzuckers so wichtig.

## Kann Diabetes Typ 2 geheilt werden?

Leider ist es der Medizin nicht möglich insulinproduzierende Zellen vor einem Absterben effektiv zu schützen oder aber die

Wirksame Medikamente, die das Krankheitsbild abmildern und eine gute Blutzuckereinstellung erlauben, eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung und die Vermeidung von Übergewicht, können den Verlauf der Erkrankung günstig beeinflussen. So vermeiden Sie wirksam Folgeerkrankungen.

## Laborwerte richtig werten - HbA<sub>1c</sub> und BZ

Der Arzt oder Diabetologe wird für eine Diagnose und im Weiteren für die Therapieüberwachung, den HbA<sub>1c</sub> Blutzuckerlangzeitwert per Blutabnahme aus der Vene bestimmen lassen (Labor), dessen Einheit mmol/l oder % ist. Dieser Wert zeigt an wie viel Glukose am roten Blutfarbstoff gebunden ist und wie hoch der durchschnittliche Blutzuckerwert in den letzten 8 - 12 Wochen des Patienten war.

### HbA<sub>1c</sub>- Werte und Diabetesdiagnose \*

#### kein Diabetes

< 5,7 % bzw. < 39 mmol/l

#### weitere Abklärung erforderlich

≥ 5,7% bis ≤ 6,4 % bzw. 39 bis < 48 mmol/l

#### Diabetes

≥ 6,5 % bzw. > 48 mmol/l



© ddh-m

Zur Selbstkontrolle kann der aktuelle **Blutzuckerwert BZ** auch als momentaner Wert aus einem Tropfen kapillaren Bluts der Fingerbeere mit Hilfe eines Blutzuckermessgeräts festgestellt werden. Der so ermittelte Blutzuckerwert wird in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) bzw. in Millimol pro Liter (mmol/l) angezeigt, je nach eingestellter Einheit im Menü des Blutzuckermessgeräts.

### Blutzuckerspiegel und Mahlzeiten - Zielbereiche\*

#### nüchtern oder vor einer Mahlzeit

5,6 - 6,9 mmol/l bzw. 100 - 125 mg/dl

#### ein bis zwei Stunden nach einer Mahlzeit

7,8 - 11,0 mmol/l bzw. 140 - 199 mg/dl

Der momentane Blutzuckerwert wird beeinflusst von:

- Technik der Blutentnahme aus der Fingerbeere
- Toleranz des Blutzuckermessgeräts (ISO-Norm 15197:2013)
- Blutzucker beeinflussende Medikamente
- körperliche Anstrengung, Stress und Aufregung, Infekt, etc.
- Nehmen Sie die halbjährliche HbA<sub>1c</sub> - Kontrolle beim Arzt in Anspruch. Eine dauerhafte Kostenübernahme eines Blutzuckermessgeräts und der dazugehörigen Teststreifen erfolgt durch die Krankenkasse nur bei einer Insulintherapie, sonst in

\*Quelle: gekürzt, PatientenLeitlinie zur Nationalen VersorgungsLeitlinie „Therapie des Typ-2-Diabetes“, 1. Auflage, Version 1, Juni 2015

## Senden Sie Ihren Mitgliedsantrag an:

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e.V.  
Schnellerstr. 123  
12439 Berlin

Oder faxen Sie den Antrag  
030 / 63 228 698

Oder als Anhang per E-Mail  
info@ddh-m.de

## Bitte buchen Sie meinen Mitgliedsbeitrag von folgendem Konto ab:

jährlich  vierteljährlich

Kontoinhaber

Bank

DE \_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_  
IBAN

Ich richte einen Dauerauftrag bei meiner Bank ein.

Ich möchte im Verband aktiv sein. Bitte um Kontakt.

### Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes bzw. den Landesverband, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DDH-M bzw. dem Landesverband der DDH-M auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Gläubiger-Identifikationsnummer der DDH-M auf Bundesebene lautet DE22ZZ00001475913. Die Gläubiger-Identifikationsnummer des jeweiligen Landesverbands sowie die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ort / Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Überreicht durch:

05/2021

Feld für Stempel