



# DIABETES BEWEGT UNS!



# Grußwort der Staatsministerin

Sehr geehrte Damen und Herren,



Diabetes mellitus gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten und betrifft in Bayern derzeit etwa eine Million Menschen. Vor allem Übergewichtige und Ältere leiden am Diabetes mellitus Typ 2, früher als „Altersdiabetes“ bekannt.

Diabetes ist eine „stille Krankheit“. Deswegen ist das Risiko vielen Menschen nicht bewusst. Zumindest am Anfang verursacht Diabetes mellitus kaum Beschwerden und scheint daher nicht bedrohlich. Wir gehen davon aus, dass in Bayern etwa 200.000 Menschen an einem noch unentdeckten Diabetes mellitus leiden.

Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung hilft jedoch, dem Diabetes aktiv vorzubeugen. Dabei muss man kein Profisportler werden, selbst kleine Maßnahmen helfen. Aber auch wer bereits erkrankt ist, kann den Krankheitsverlauf beeinflussen. Das Bewusstsein dafür wollen wir stärker verankern.

Deswegen steht unser Jahresschwerpunkt 2014 unter dem Motto „Diabetes bewegt uns!“. Gemeinsam mit zahlreichen Partnern wollen wir aus verschiedenen Perspektiven über die Krankheit Diabetes mellitus informieren und die bayerische Bevölkerung bei der Entscheidung für eine gesunde Lebensweise unterstützen.

Denn wer gesund lebt, steigert die eigene Lebensqualität, senkt sein persönliches Diabetesrisiko und verbessert aktiv die Behandlungsmöglichkeiten.

Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, denn Diabetes bewegt uns alle!

A handwritten signature in black ink that reads "Melanie Huml". The script is fluid and cursive, with a prominent initial 'M'.

Melanie Huml MdL  
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

# Diabetes Check



Mit nur 8 einfachen Fragen können Sie ein mögliches Risiko, in den nächsten 10 Jahren an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, vorhersehen. Nutzen Sie die Chance – machen Sie den Test, und bleiben Sie möglichst lange gesund!

45

## 1. Wie alt sind Sie?

- |                                       |     |  |     |
|---------------------------------------|-----|--|-----|
| <input type="radio"/> unter 35 Jahren | 0 P | <input type="radio"/> 55 bis 64 Jahre    | 3 P |
| <input type="radio"/> 35 bis 44 Jahre | 1 P | <input type="radio"/> älter als 64 Jahre | 4 P |
| <input type="radio"/> 45 bis 54 Jahre | 2 P |  |     |



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

- |  |     |
|--|-----|
| <input type="radio"/> nein   | 0 P |
| <input type="radio"/> ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinsen oder Cousins | 3 P |
| <input type="radio"/> ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern                           | 5 P |



## 3. Welche Taillen-Umfang messen Sie auf der Höhe des Bauchnabels?

- | Frau                               |     | Mann                                |     |
|------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| <input type="radio"/> unter 80 cm  | 0 P | <input type="radio"/> unter 94 cm   | 0 P |
| <input type="radio"/> 80 bis 88 cm | 3 P | <input type="radio"/> 94 bis 102 cm | 3 P |
| <input type="radio"/> über 88 cm   | 4 P | <input type="radio"/> über 102 cm   | 4 P |



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

- |                          |     |                            |     |
|--------------------------|-----|----------------------------|-----|
| <input type="radio"/> ja | 0 P | <input type="radio"/> nein | 2 P |
|--------------------------|-----|----------------------------|-----|



## 5. Wie oft essen Sie Obst, Gemüse oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- |                                 |     |                                       |     |
|---------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| <input type="radio"/> jeden Tag | 0 P | <input type="radio"/> nicht jeden Tag | 1 P |
|---------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|

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



- nein **0 P**  ja **2 P**

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



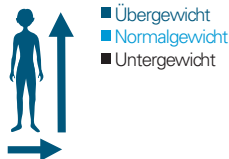
- nein **0 P**  ja **5 P**

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

Den BMI errechnen Sie folgendermaßen: Körpergewicht (in Kilogramm) dividiert durch die Körpergröße (in Metern) im Quadrat, oder einfach nach dieser Tabelle:

Körpergewicht in Kg	110	48	45	43	40	38	36	34	32	30	29	27
		46	43	41	38	36	34	32	32	29	28	26
	100	44	41	39	37	34	33	31	29	28	26	25
		42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
	90	40	37	35	33	31	29	28	26	25	24	23
		38	35	33	31	29	28	26	25	24	22	21
	80	35	33	31	29	28	26	25	23	22	21	20
		33	31	29	28	26	25	23	22	21	20	18
	70	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19	18
		29	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16
	60	27	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15
		25	23	22	20	19	18	17	16	16	15	14
50	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					
		Körpergröße in Metern										

- BMI unter 25 **0 P**
- BMI 25 bis 30 **1 P**
- BMI über 30 **3 P**



# Ergebnis: So hoch ist Ihr Risiko für Diabetes mellitus Typ 2

## Über 20 Punkte:

Es ist möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Vereinbaren Sie umgehend einen Arzttermin.

**50%\***

## 15 bis 20 Punkte:

Ihre Gefährdung ist erheblich, deren Missachtung könnte schlimme Folgen haben. Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt zum „Check-up ab 35 plus“.

**33%\***

## 12 bis 14 Punkte:

Vorsorgemaßnahmen keinesfalls auf die lange Bank schieben. Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind sehr wichtig. Holen Sie sich Experten-Rat.

**17%\***

## 7 bis 11 Punkte:

Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung.

**4%\***

## unter 7 Punkte:

Sie sind (derzeit) kaum gefährdet.

**1%\***

---

\*4% bedeutet z.B., dass vier von hundert Menschen mit dieser Punktzahl das Risiko haben, in den nächsten 10 Jahren einen Diabetes Typ 2 zu bekommen.

→ Take the test in your language:  
[www.diabetes-risiko.de](http://www.diabetes-risiko.de)

# So senken Sie Ihr Diabetesrisiko –Tipps zur Bewegung von der Deutschen Diabetes-Stiftung

Koordination / Schnelligkeit  
Sportliche Spiele je nach  
persönlicher Neigung



Kräftigung / Beweglichkeit  
2–5 Mal pro Woche



Ausdauersportarten  
2–5 Mal pro Woche  
je 30 Minuten



Alltagsaktivität  
so oft  
wie möglich



Ausgewogene  
Ernährung

Entspannung  
Stressmanagement

**TIPP:** Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Stress.

# Vollwertig Essen und Trinken – nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:



- 1** Essen Sie vielseitig.
- 2** Verzehren Sie reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln.
- 3** Essen Sie 5 Portionen Gemüse oder Obst am Tag.
- 4** Essen Sie Milch- und Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal wöchentlich und Fleisch, Eier sowie Wurstwaren gelegentlich.
- 5** Essen Sie wenig Fett und fettreiche Lebensmittel, bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette.
- 6** Verwenden Sie Zucker und Salz in Maßen.
- 7** Trinken Sie ausreichend, mindestens 1,5 Liter pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser und zuckerarme Getränke wie z.B. Tee oder Fruchtsaftschorlen.
- 8** Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten schmackhaft und schonend zu.
- 9** Essen Sie nicht nebenbei, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten.
- 10** Gesunde Ernährung und körperliche Bewegung gehören zusammen.

# Bayern.

## Die Zukunft.

Informationen zum Thema Diabetes finden Sie auch im Internet unter:  
[www.diabetes-bewegt-uns.de](http://www.diabetes-bewegt-uns.de)

---

### Impressum

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (StMGP)  
Rosenkavalierplatz 2, 81925 München

Adresse ab Juli 2014:  
Haidenauplatz 1, 81667 München  
[www.stmgp.bayern.de](http://www.stmgp.bayern.de)  
[poststelle@stmgp.bayern.de](mailto:poststelle@stmgp.bayern.de)

Gestaltung: brandarena GmbH & Co.KG  
Fotos: Eva Jünger  
Druck: Schwarzbach Graphic  
Relations GmbH

Stand: April 2014  
© StMGP, alle Rechte vorbehalten

---

Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung erhalten Sie unter:



BAYERN | DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial, Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.

---

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbenden oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen.

Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Bei publizistischer Verwertung – auch von Teilen – wird die Angabe der Quelle und Übersendung eines Belegexemplars erbeten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Die Broschüre wird kostenlos abgegeben, jede entgeltliche Weitergabe ist untersagt. Diese Broschüre wurde mit großer Sorgfalt zusammengestellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann dennoch nicht übernommen werden. Für die Inhalte fremder Internetangebote sind wir nicht verantwortlich.