

# Präventionsprogramm Prädiabetes / Diabetes

## „Je eher, desto besser“ – Diabetes früh erkennen

Gibt es in Ihrer Familie Menschen mit Diabetes? Eine sinnvolle Frage, die viel zu selten gestellt wird. Denn die Anlage für die Entwicklung eines Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit, wird vererbt, man spricht in diesem Fall von einer Diabetesdisposition. Die ersten Vorboten sind leicht erhöhte Blutzuckerwerte, die wir heute als „Prädiabetes“ klassifizieren. Und das macht Sinn, denn: Wenn in der Familie Diabetes aufgetreten ist, sollte man mit den präventiven Maßnahmen bereits anfangen, bevor die Diagnose eines Diabetes gestellt worden ist. Wie hoch Ihr individuelles Diabetesrisiko ist und wie Sie reagieren sollten, können Sie ganz einfach mit dem FINDRISK-Fragebogen (s. Internet) herausfinden.

## Diabetesprävention – Wie kann ich vorbeugen?

Diabetes mellitus ist eine Wohlstandskrankheit, bei ca. 90% der Erkrankten bestehen gleichzeitig Übergewicht oder eine Adipositas. Das individuelle Diabetesrisiko steigt mit dem Ausmaß des Übergewichts deutlich an. Schon bei leichtem Übergewicht kommt es häufiger zu einer Diabeteserkrankung, bei einem BMI (Körpermasseindex) von 30 besteht dann gegenüber einem BMI von 22 ein bereits auf das 30-fach erhöhtes Risiko, im Laufe seines Lebens an einem Diabetes zu erkranken. Die wichtigste präventive Maßnahme liegt damit auf der Hand: Bei bestehendem Übergewicht oder Adipositas sind dies eine Gewichtsabnahme bis hin zur Gewichtsnormalisierung und eine nachhaltige Veränderung ungesunder Ernährungsgewohnheiten. Bereits kleine Gewichtsveränderungen wirken sich dabei positiv aus.

## Körperliche Aktivität als Schlüssel zum Erfolg

Auch durch intensivere körperliche Aktivität können wir eine Diabeteserkrankung effektiv vorbeugen oder den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Welche körperliche Aktivität Sie dabei wählen oder welche Sportart Sie favorisieren, spielt prinzipiell keine Rolle. Die Hauptsache ist, dass Sie Ihre Bewegungsintensität steigern. Das geht am leichtesten, wenn Sie wieder Freude an der Bewegung gewinnen. Daher halten wir in der Klinik Hohenfreudenstadt ein breites bewegungstherapeutisches Angebot mit Ausdauer- und Spilsportarten sowie gezielter Funktionsgymnastik für Sie bereit. Unsere Bewegungs- und Physiotherapeuten motivieren und unterstützen Sie bei der Erlangung Ihrer Ziele.



## Nicht-medikamentöse Behandlungsverfahren vor Diabetes-Medikamenten

Die im Verlauf der Erkrankung oft erforderliche Behandlung mit blutzuckersenkenden Medikamenten belastet viele Menschen mit Diabetes. Dazu kommt die Sorge, von diesen Medikamenten auf Dauer abhängig zu sein. Daher schöpfen wir die nicht-medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten, insbesondere die Ernährungs- und Bewegungstherapie, konsequent aus und versuchen damit, Medikamente zumindest eine Zeitlang zu vermeiden. Dies gelingt auch oft durch eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Ihre übrige Medikation durchforsten wir ebenfalls kritisch nach einer möglichen Beeinflussung des Blutzuckers.

## Neue Freiheiten in Prävention und Therapie – mehr Lebensqualität

Starre Vorgaben und Einschränkungen, wie sie früher üblich waren, sind in Prävention und Therapie des Diabetes mellitus Geschichte. Durch Diabetesberatung und -schulung gut informiert können Menschen mit Diabetes den individuellen Verlauf ihrer Erkrankung besser abschätzen und erfolgreich steuern sowie auf eventuelle Probleme angemessen reagieren. Hilfe zur Selbsthilfe ist das vorrangige Ziel. Neben den bewährten Schulungsprogrammen werden in den Therapieplan Ernährungs- und Bewegungstherapie sowie balneo-physikalische Maßnahmen einbezogen. Ein interdisziplinäres Team erfahrener Therapeuten wirkt bei der Behandlung mit. Im Rahmen des Präventionsprogramms können Seminare zu ernährungsabhängigen Begleiterkrankungen (Bluthochdruck, Übergewicht etc.) besucht werden. Lehrküchenveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen runden das Angebot ab.

## Unsere therapeutischen Leistungen:

- **Ärztliche Untersuchung und Beratungsgespräch mit Festlegung des Therapiekonzeptes (inkl. Fußuntersuchung) \***
- **Strukturierte Diabetes- oder Prädiabetesschulung \***
- **Diabeteseinzelberatung \***
- **Einzelernährungsberatung \***
- **Lehrküchentaining**
- **Diabetessprechstunde \***
- **Vorträge (gesunde Ernährung, Trainingsgestaltung)**
- **Seminar Übergewicht / Adipositas \***
- **Ausdauertraining (Walking, Ergometertraining u.a.)**
- **Therapeutisches Flugballspiel**
- **Allgemeine Gymnastik oder Adi-Fit-Gruppe**
- **Allgemeine Wassergymnastik oder Adi-Fit-H<sub>2</sub>O-Gruppe**
- **Schwimmen im Hallenbad**
- **Sauna**

Die mit \* gekennzeichneten ärztlichen Leistungen werden nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) berechnet.