



## IHR RISIKO-CHECK

# Wie **gesund** sind Sie **wirklich**?

Mit diesem praktischen **SELBSTTEST** können Sie es leicht feststellen: Machen Sie mit! Wer Risiken früh kennt, hat bessere Chancen auf Heilung

Das Leben ist lebensgefährlich. Dieser Satz stammt nicht nur von Erich Kästner – er stimmt auch. Allerdings: Ob jemand mit Mitte 30 an Diabetes Typ 2 erkrankt, mit knapp über 40 einen Herzinfarkt erleidet, schon früh vor Schmerzen kaum laufen kann oder mit einem Burn-out ins Krankenhaus eingeliefert werden muss, das hat er zu einem großen Teil selbst in der Hand. Denn der Körper sendet Warnsignale schon lange Zeit bevor sich ernste Herzkreislauf-Leiden, Depressionen, Diabetes oder Arthrose entwickeln. Würde man sie rechtzeitig erkennen und engagiert gegensteuern, ließe sich in vielen Fällen das Risiko so sehr minimieren, dass die Krankheit nie ausbricht.

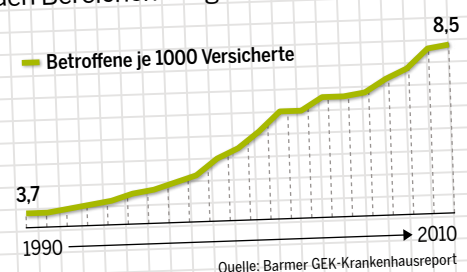
Der Hamburger Vorsorgemediziner Dr. Tomas Stein sagt sogar: „Herzinfarkt ist ein überflüssiger Tod, denn er hat immer eine Vorgeschichte, die eindeutig diagnostiziert werden kann.“ Fakt ist: Im Jahr 2010 wurden mehr als 213.000 Menschen deswegen im Krankenhaus behandelt. Viele dieser Infarkte hätten verhindert werden kön-

nen, wäre das Risiko bekannt gewesen. Das gilt ebenso für Diabetes. Diese tückische Erkrankung wird im Schnitt erst zehn Jahre nach ihrem Ausbruch beim Arzt festgestellt. Prof. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, ist überzeugt: „Wenn man schon selbst etwas spürt,

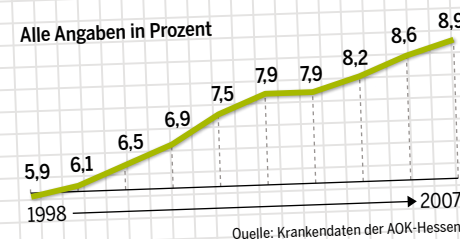
ist es meistens zu spät.“ Das gilt besonders für das Herz und den Blutzucker. Aber auch Depressionen und Arthrose müssten gar nicht erst in ihrer schlimmsten Form zur großen Belastung werden, würden sie rechtzeitig aufgespürt. Für eine grobe Einschätzung reicht oft schon ein Fragentest, wie Sie ihn auf den folgenden Seiten finden. Dennoch sollte dann auch ein Arztbesuch stattfinden. Dr. Stein: „Die Möglichkeiten, ein Risikoprofil zu erstellen, werden viel zu selten genutzt.“ Gerade Menschen, die ein familiäres Risiko für eine der großen Volkskrankheiten haben, sollten frühzeitig zu einem Experten gehen. Ein Angebot, das auch scheinbar Gesunde unbedingt nutzen sollten, ist der sogenannte Check-up 35. Gesetzlich Versicherte erhalten diesen KörperTÜV alle zwei Jahre kostenfrei beim Hausarzt.

## Die neuen großen Volksleiden

Die Stoffwechselstörung Diabetes und psychische Verstimmungen entwickeln sich zu neuen Volkskrankheiten. In beiden Bereichen steigt die Zahl der Betroffenen rasant an:



**PSYCHE**  
Seelische Leiden wie Depressionen oder Burn-out werden immer häufiger stationär behandelt



**DIABETES**  
Im Jahr 2007 mussten bereits 8,9 Prozent der Deutschen wegen Diabetes in ärztliche Betreuung

DEPRESSION

HERZ-KREISLAUF

DIABETES

RHEUMA/ARTHROSE

Dort werden nicht nur alle wichtigen Werte bestimmt, sondern auch Herz, Lunge und Nieren geprüft. Oft erkennt der Arzt schon durch bloßes Anschauen und Befragen des Patienten entscheidene Risikofaktoren.

## INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Tatsächlich kümmern sich die Deutschen heute schon viel intensiver um ihre Gesundheit als noch vor wenigen Jahren. 2009 gingen erst 11,9 Millionen von ihnen zum Check-up 35, 2010 waren es schon 18,6 Millionen. Immer mehr Firmen lassen ihre Führungskräfte untersuchen, investieren so in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Zu Recht. Dank Vorsorgetests stellten etwa die Ärzte des Diagnostik Zentrums Fleetinsel Hamburg bei 76 Prozent der Untersuchten Bluthochdruck fest. Diese konnten nun mit Änderungen im Lebensstil oder Medikamenten auf die Befunde reagieren und Risiken wie Schlaganfall oder Infarkt minimieren.

Ob bei Ihnen alles „im grünen Bereich“ ist, ob Sie klug vorbeugen oder sogar einen Arzt aufsuchen sollten, verraten Ihnen die Tests auf den folgenden Seiten. **ESTHER LANGMAACK**

„Wenn man selbst etwas spürt, ist es meist zu spät.“

Prof. Thomas Meinertz,  
Deutsche Herzstiftung

**VORSORGE**  
Behalten Sie kritische Punkte gut im Blick

Testen Sie, wie fit Sie sind



# Wie stark ist Ihr Herz?

Unser Lebensmotor gerät viel zu oft unter Druck. Noch immer sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer eins. So schützen Sie sich

**E**in fleißiger, etwa faustgroßer Muskel: Rund 100.000-mal schlägt unser Herz am Tag. Es pumpt das Blut durch ein Geflecht von Gefäßen, versorgt die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen. Herz und Gefäße entscheiden darüber, ob wir fit und gesund sind – oder krank werden. Prof. Thomas Meinertz, Vorsitzender der Deutschen Herzstiftung, sagt: „Jung ist man im Herz-Kreislauf-System.“

Genussreiche Sünden wie Rauchen oder fettes Essen belasten das Herz besonders stark: Schon 20 Zigaretten am Tag vervierfachen das Infarktrisiko, so das Ergebnis der „Interheart“-Studie. Ein Rauchstopp ist daher schon die beste Versicherung gegen Herzprobleme. Aber nicht nur das, es lohnt sich immer, etwas für unseren „Lebensmotor“ zu tun. Prof. Meinertz: „Wenn der Blutdruck und das Cholesterin normal sind, ist ein Infarkt sehr unwahrscheinlich.“ Sowohl gesunde Menschen als auch jene mit Risikofaktoren wie Übergewicht oder familiären Belastungen können sich aktiv schützen. Unverzichtbar ist dafür laut Prof. Meinertz aber der Rat: alle zwei Jahre



**WEISSDORN**  
Er vergrößert die Schlagkraft des Herzens

zum Arzt! Wer unter Bluthochdruck leidet, sollte nicht nur salzarm essen, sondern sich auch an die verordneten Medikamente halten. Immerhin weist die Hälfte aller über 50-Jährigen erhöhten Blutdruck auf!

## DER BESTE SCHUTZ FÜR SIE

Sportarten wie Joggen, Walken, Radfahren oder Schwimmen zählen zu den besten

Vorsorgemaßnahmen. Ausdauertraining verbessert das Herzschlagvolumen, der Herzmuskel wird kräftiger, Immunsystem und Stoffwechsel werden angeregt sowie viele Kalorien verbrannt. Möglichst dreibis fünfmal pro Woche sollte man bis zu 30 Minuten Sport treiben. Wie solche Bewegung bei Herzschwäche helfen kann, haben Sportwissenschaftler vom

Karlsruher Institut für Technologie (KIT) in einer aktuellen Studie untersucht. 133 Probanden absolvierten dazu ein achtwöchiges Belastungstraining. Leistungsfähigkeit und Herzleistung lagen danach um acht Prozent höher. Nahmen Testteilnehmer der Vergleichsgruppe parallel den Weißdorn-Extrakt WS 1442 (z. B. „Crataegutt“, Apotheke) ein, stieg deren Herzleistungsfähigkeit sogar um über zwölf Prozent. Auch wichtig: Lernen Sie, sich zu entspannen! Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung hilft, den Stress zu reduzieren. Wer dann noch tierische Fette meidet und ausreichend schläft, hält sein Herz lange stark und gesund.

**HERZENSSACHE**  
Prof. Thomas Meinertz setzt sich für Prävention ein

## Herz-Kreislauf-Test

Sie fühlen sich gesund, möchten aber wissen, ob sich bei Ihnen ein Herz- oder Gefäßleiden anbahnt? Dieser Test von Prof. Helmut Gohlke, Herzzentrum Bad Krozingen, hilft Ihnen, Ihr Risiko einzuschätzen

### Familie

Ist in Ihrer Familie bei Verwandten ersten Grades (Vater, Mutter, Geschwister, Kinder) bereits ein Herzinfarkt oder Schlaganfall aufgetreten?

Vor dem 70. Lebensjahr

- A Ja (4 Punkte)
- B Nein (0 Punkte)

Vor dem 55. Lebensjahr

- A Ja (6 Punkte)
- B Nein (0 Punkte)

### Rauchen

- A Nichtraucher (0 Punkte)
- B Weniger als 20 Zigaretten pro Tag (6 Punkte)
- C Mehr als 20 Zigaretten pro Tag (8 Punkte)
- D Mehr als 20 Zigaretten pro Tag und Anti-Baby-Pille (10 Punkte)

### Gewicht

Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel:  $BMI = \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$

Bitte übertragen Sie den errechneten Wert in das Schema

Frauen	Ihr Wert	Punkte
Untergewicht	unter 19	0
Normalgewicht	19–24	0
Übergewicht	25–30	1
Adipositas	über 30	2

Männer	Ihr Wert	Punkte
Untergewicht	unter 20	0
Normalgewicht	20–25	0
Übergewicht	26–30	1
Adipositas	über 30	2

### Gesundheitsbewusste Ernährung

Ernähren Sie sich fettarm (wenn Fette, dann bevorzugt ungesättigte Fette wie etwa Olivenöl)? Essen Sie täglich frisches Obst, Salate und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie zwei Fischmahlzeiten pro Woche?

- A Praktisch immer (– 4 Punkte)
- B Häufiger (– 2 Punkte)
- C Eher nicht (0 Punkte)

### Ernährungsgewohnheiten

Bevorzugen Sie eher deftige Speisen wie rotes oder verarbeitetes Fleisch, Bratwürste, Pommes frites, Vollmilchprodukte, Sahne, Kuchen, Süßigkeiten, Desserts?

- A Praktisch immer (4 Punkte)
- B Häufig (2 Punkte)
- C Eher nicht (0 Punkte)

### Cholesterin

Was wissen Sie über Ihre Blutfettwerte?

- A Nicht bekannt (2 Punkte)
- B Stark erhöht (über 280 mg/dl) (6 Punkte)
- C Etwas erhöht (200–280 mg/dl) (3 Punkte)
- D Normal (unter 200 mg/dl) (0 Punkte)

### Blutdruck

Was wissen Sie über Ihren Blutdruck?

- A Nicht bekannt (2 Punkte)
- B Oberer Wert unter 140 mmHg (0 Punkte)
- C Oberer Wert 140–160 mmHg (1 Punkt)
- D Oberer Wert über 160 mmHg (6 Punkte)
- E Unterer Wert unter 90 mmHg (0 Punkte)
- F Unterer Wert 90–95 mmHg (2 Punkte)
- G Unterer Wert über 95 mmHg (4 Punkte)

### Diabetes

Haben Sie erhöhten Blutzucker?

- A Nicht bekannt (2 Punkte)
- B Nein (0 Punkte)
- C Ja, aber benötige noch keine Medikamente (6 Punkte)
- D Nehme Tabletten für den Blutzucker (8 Punkte)
- E Spritze Insulin (8 Punkte)

### Stress

Arbeiten Sie dauernd unter Zeitdruck oder Stress?

- A Nein (0 Punkte)
- B Gelegentlich (0 Punkte)
- C Häufig (2 Punkte)
- D Praktisch dauernd (4 Punkte)

### Beschwerden

Haben Sie gelegentlich bei körperlicher Belastung, bei Kälte oder bei Stress Missempfindungen im Brustbereich, evtl. mit Ausstrahlung in den Hals oder einen Arm?

- A Nein (0 Punkte)
- B Bei körperlicher Belastung (10 Punkte)
- C Bei Stress (6 Punkte)
- D Gelegentlich in Ruhe oder nach Belastung (4 Punkte)

### Brustkorbdruck

Haben Sie bereits einmal länger als fünf Minuten anhaltende druckartige Beschwerden im Brustkorb verspürt?

- A Ja (10 Punkte)
- B Nein (0 Punkte)

### Herzinfarkt

Wurden Sie bereits wegen eines Herzinfarkts oder -verdachts behandelt?

- A Ja (10 Punkte)
- B Nein (0 Punkte)

### Bewegung

Bewegen Sie sich regelmäßig mindestens 20 Minuten am Stück?

- A Mindestens 1–2 x pro Woche (– 2 Punkte)
- B Mindestens 1 x pro Monat (0 Punkte)
- C Seltener als 1 x pro Monat (2 Punkte)

Quelle: Deutsche Herzstiftung

## Auswertung

Für jede Frage wird jeweils einmal die höchste erreichte Punktzahl addiert. Bei Antworten, die mit einem Minuszeichen versehen sind, muss die entsprechende Punktzahl abgezogen werden. Die Summe ergibt Ihre persönliche Risikoeinschätzung

**0–4 Punkte** Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist unterdurchschnittlich.

**5–8 Punkte** Ihr Risiko ist durchschnittlich. Versuchen Sie, beeinflussbare Risikofaktoren wie Bewegungsmangel möglichst auszuschalten.

**9–16 Punkte** Ihr Risiko ist erhöht. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine Strategie zur Verminderung Ihres Risikos, und achten Sie auf Ihren Lebensstil.

**17 Punkte und mehr** Ihr Risiko ist deutlich erhöht. Sprechen Sie bald mit Ihrem Arzt, wie eine Verminderung Ihres erhöhten

Risikos für Herzinfarkt erreicht werden kann. Für Sie ist ein gesunder Lebensstil besonders wichtig. Wenn Sie nicht wissen, wie hoch Ihr Blutdruck, Ihr Blutzucker und Ihre Blutfettwerte sind, sollten Sie sie bestimmen lassen. Nur wenn Sie diese kennen, können Sie sich schützen.

# Dauerleiden Arthrose

Ständige Schmerzen: Jeder Dritte über 40 Jahre hat Probleme mit den Gelenken

**E**r kommt immer wieder, der Schmerz. Wenn einzelne Gelenke ständig Probleme machen, ist es höchste Zeit, zum Arzt zu gehen! „Und zwar direkt zu einem Rheumatologen, damit die Ursache erkannt wird und die Schädigung der Gelenke nicht zu sehr voranschreitet“, sagt Dr. Pontus Harten. Besteht ein Risiko für Arthrose, die zum Rheuma zählt, müssen die Gelenke konsequent entlastet werden.

Bei anstrengenden Arbeiten kann man etwa zum Schutz Bandagen anlegen. Bei Verletzungen sollten Entzündungen sofort medikamentös gehemmt werden. Regelmäßige Aquafitness trainiert die Muskulatur und entlastet die Gelenke. Auch das hilft langfristig gegen quälende Schmerzen.



**GELENKEXPERTE**  
Dr. Pontus Harten, Rheumatologe aus Kiel

## Rheuma-Test

Dieser Check zeigt Ihnen, ob in Knien, Fingern oder Hüfte Gefahren lauern

Haben Sie nach PC-, Haus- oder Gartenarbeit Schmerzen in den Fingern?

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

Gibt es nahe Verwandte mit Arthrose?

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

Haben Sie Übergewicht?

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

Sind Sie über 50 Jahre alt?

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)



**Haben Sie beim Treppensteigen Schmerzen?**

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

**Haben Sie nach längerem Sitzen oder morgens das Gefühl, Sie seien eingestopft?**

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

**Spüren Sie Wetterwechsel in den Gelenken?**

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

**Haben sie nach längeren Spaziergängen Schmerzen im Hüftbereich?**

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

**Haben Sie X- oder O-Beine oder eine Hüftdysplasie?**

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

**Fehlt Ihnen manchmal die Kraft beim Öffnen von Glaskonserven oder Seltersflaschen?**

- A Ja (1 Punkt)
- B Nein (0 Punkte)

Quelle: Dr. Pontus Harten, Rheuma-Liga



## Auswertung

Zählen Sie die Punkte ihrer Antworten zusammen. Die Summe gibt einen Hinweis auf Ihr persönliches Risiko

**0 Punkte** Keine Arthrose.

**1–3 Punkte** Geringe Arthrosewahrscheinlichkeit. Wenn Beschwerden zunehmen, sollten Sie einen Arzt fragen.

**4–7 Punkte** Mittleres Arthrosrisiko. Ein Arztbesuch wird empfohlen.

**8–10 Punkte** Hohes Arthrosrisiko in vielen Gelenken. Ein Arztbesuch ist nötig – sofern nicht bereits erfolgt.

# Miese Stimmung oder schon

Nicht alles ist gleich eine ausgewachsene Depression, aber die Zahl

**D**üstere Stimmung, Apathie, kein Interesse an irgendetwas – all das sind Warnsignale für eine depressive Erkrankung. Ob man sie nun Depression oder Burn-out nennt, darüber streiten sich die Experten. Prof. Ulrich Trenckmann nutzt ohnehin lieber das ältere Wort Erschöpfungsdepression. Denn es trifft die Ursache. Er sagt: „Viele werden heute permanent von Stresshormonen bombardiert.“ Im Gegensatz zu früher, als die Menschen noch hart arbeiteten, können wir diese Hormone heute nicht mehr durch körperliche Aktivität

abbauen. Wer erste Anzeichen erkennt, wie etwa Schlafprobleme, kann es mit pflanzlichen Wirkstoffen versuchen. Altbewährt bei Stimmungsschwankungen und Depressionen ist hoch dosiertes Johanniskraut. Es wirkt bei leichten bis mittleren Depressionen und kann sogar vom Arzt verordnet werden. Eine beruhigende Wir-



**FÜR DIE SEELE**  
Prof. Ulrich Trenckmann,  
Hans-Prinzhorn-Klinik,  
Hemer (Westfalen)

## Burn-out-Test

Nur ein Tief oder schon Depression? Kreuzen Sie an, wie oft Sie folgende Situationen und Gefühle erleben

*In letzter Zeit gehe ich mit anderen Menschen immer öfter so um, als wären sie Objekte.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Andere scheinen meine Arbeit immer seltener positiv wahrzunehmen. Sie wissen den Wert meiner Arbeit nicht zu schätzen.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Durch meine Arbeit werden mir andere zunehmend egal. Ich kann mir für andere Menschen auch kaum noch Zeit nehmen.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Wenn andere Menschen, mit denen ich zu tun habe, Probleme haben, ärgert oder ängstigt mich das in letzter Zeit häufiger. Und das beeinflusst mich mehr, als es mir guttut.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Wenn ich viel mit anderen Menschen zu tun habe, erschöpft mich das zunehmend. Ich fühle mich danach ausgelaugt.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Meine Lage scheint mir aussichtslos, und ich weiß einfach keinen Ausweg. Ich habe das Gefühl, in der Falle zu sitzen.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich daran denke, wie ich mit meinen Mitmenschen umgehe.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*Ich habe das Gefühl, meinen Beruf nicht mehr so ausüben zu können, wie ich es mir vorstelle. Ich fühle mich oft überfordert.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

# Burn-out?

der Betroffenen steigt rasant

kung hat auch Lavendel. Seine Wirkstoffe bringen die Reizverarbeitung im Nervensystem wieder in die Balance. Prof. Trenckmann rät zudem: „Laden Sie Ihre Batterien wieder auf.“ Dafür muss man eigentlich nur das tun, was einem richtig Spaß macht: tanzen, gärtnern, angeln – ganz egal. Wichtig sei, so der Experte, mehr auf sich zu achten und Signale zu erkennen. Wer müde ist, braucht eine Pause. Perfektionisten sollten versuchen, Dinge lockerer zu sehen. Letzter Tipp: Gehen Sie frühzeitig zum Arzt: 60 bis 80 Prozent aller Depressionen lassen sich erfolgreich behandeln.

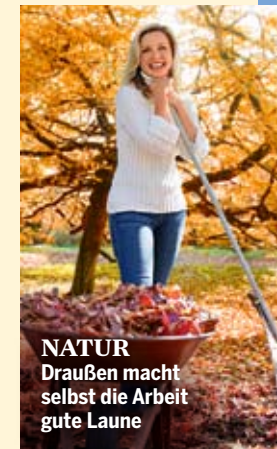
*Meine Arbeit lässt mich gefühlsmäßig erstarren beziehungsweise verhärtet.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

*In Gesprächen reagiere ich inzwischen häufiger gereizt als früher.*

- A Nie (0 Punkte)
- B Einmal pro Monat (1 Punkt)
- C Einmal pro Woche (2 Punkte)
- D Täglich (3 Punkte)

Quelle: www.onmeda.de



## Auswertung

Dieser Test basiert auf dem „Burnout Screening Inventory“ (BSI) des Schweizer Arztes Dr. Ferdinand Jaggi. Er zeigt Ihnen, ob Sie psychisch noch stabil oder schon gefährdet sind

**0–14 Punkte** Glückwunsch! Sie weisen wenig oder gar keine Anzeichen für ein Burn-out-Syndrom auf. Sollten Sie sich momentan erschöpft oder müde fühlen, hat dies vermutlich andere Ursachen und ist auf aktuelle Belastungen zurückzuführen. Gönnen Sie sich hin und wieder eine Auszeit!

**15–19 Punkte** Achtung! Sie zeigen erste Symptome eines Burn-out-Syndroms. Machen Sie sich Ihre Stressfaktoren bewusst, und versuchen Sie gegenzusteuern. Ob Ihre Situation tatsächlich bedenklich ist, können Sie mithilfe Ihres Arztes herausfinden.

**20–24 Punkte** Vorsicht! Sie zeigen deutliche Symptome eines Burn-out-Syndroms. Nehmen Sie Ihre Situation nicht auf die leichte Schulter! Um zu klären, ob Sie tatsächlich von einem Burn-out-Syndrom betroffen sind, sollten Sie dringend einen Termin mit Ihrem Hausarzt vereinbaren.

**25–30 Punkte** Warnung! Sie zeigen ausgeprägte Symptome eines Burn-outs. Greifen Sie rechtzeitig ein, um Folgeschäden zu vermeiden! Wir empfehlen Ihnen, sich an Ihren Arzt zu wenden, der Sie notfalls an einen Spezialisten überweist.



# Ein gravierendes Problem: **Diabetes**

Alterszucker, Diabetes Typ 2, entwickelt sich schleichend und meist unbemerkt. Oft hat das gefährliche Folgen für den ganzen Körper

**E**s sind düstere Aussichten: Die Zahl der Diabetiker wird in den nächsten zwanzig Jahren weltweit um mehr als 50 Prozent steigen. Das sind die neuesten Angaben der Internationalen Diabetes Föderation. Die Gründe: eine dramatische Zunahme an Übergewicht, zu viel Fast Food und immer weniger körperliche Bewegung. Also alles eine Frage des Lebensstils.

Da Diabetes den ganzen Körper betrifft, drohen Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung und oft Amputationen. Prof. Rüdiger Landgraf, Vorsitzender der Deutschen Diabetes Stiftung (DDS) meint: „Die Prävention des Diabetes Typ 2 ist eine der wesentlichsten Aufgaben unseres Gesundheitssystems.“ Wie ein gesunder Lebensstil aussieht, klingt einfach, ist aber für viele schwer umzusetzen: Man sollte fünf bis sieben Prozent Körpergewicht reduzieren, weniger als 30 Prozent der Ernährung aus Fetten zu sich nehmen, vie-



**ZUCKEREXPERTE**  
Prof. Rüdiger Landgraf,  
Deutsche Diabetes Stiftung

le Ballaststoffe essen, etwa aus Gemüse und Vollkornprodukten, sich mehr als vier Stunden pro Woche bewegen, Entspannungsstrategien lernen und auf Zigaretten verzichten. Das alles normalisiert nicht nur den Zuckersstoffwechsel, sondern auch Bluthochdruck.

## FRÜHZEITIG REAGIEREN

Prof. Landgraf empfiehlt: „Risikopersonen sollten regelmäßig alle zwei bis drei Jahre den Blutzucker kontrollieren lassen.“ Denn auch wenn der Wert schon etwas erhöht ist und das Insulin schwächer wird, also eine Insulinresistenz vorliegt, können gesunde Maßnahmen den Ausbruch verhindern.

Kürzlich zeigte eine US-Studie, dass magnesiumarme Ernährung die Wahrscheinlichkeit erhöht, am Volksleiden Diabetes zu erkranken. Regelmäßige Gaben des wichtigen Minerals könnten das verhindern. Vor allem organische Magnesiumverbindungen (Citrate) ermöglichen eine gute Aufnahme und Verwertung des Stoffs im Körper (z. B. „Magnesium Verla“, Apotheke). Bei Diabetikern kann Magnesium die Insulin-Empfindlichkeit verbessern und den Blutzuckerspiegel auf ganz natürliche Weise senken.

## Diabetes-Test

Der Check ermittelt, wie hoch Ihre Wahrscheinlichkeit ist, in den nächsten zehn Jahren an Diabetes zu erkranken

### Alter

*Wie alt sind Sie?*

- A unter 35 Jahre **(0 Punkte)**
- B 35 bis 44 Jahre **(1 Punkt)**
- C 45 bis 54 Jahre **(2 Punkte)**
- D 55 bis 64 Jahre **(3 Punkte)**
- E älter als 64 Jahre **(4 Punkte)**

### Familie

*Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?*

- A Nein **(0 Punkte)**
- B Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern **(5 Punkte)**
- C Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins **(3 Punkte)**

### Bewegung

*Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?*

- A Ja **(0 Punkte)**
- B Nein **(2 Punkte)**

### Ernährung

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

- A Jeden Tag **(0 Punkte)**
- B Nicht jeden Tag **(1 Punkt)**

### Blutdruck

*Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?*

- A Nein **(0 Punkte)**
- B Ja **(2 Punkte)**



### Blutzuckerwerte

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

- A Nein **(0 Punkte)**
- B Ja **(5 Punkte)**

### Bauchumfang

*Welchen Taillenumfang messen Sie auf Höhe des Bauchnabels?*

- A Frau: unter 80 cm; Mann: unter 94 cm **(0 Punkte)**
- B Frau: 80 bis 88 cm; Mann: 94 bis 102 cm **(3 Punkte)**
- C Frau: über 88 cm; Mann: über 102 cm **(4 Punkte)**

### Gewicht

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

*Ihren BMI errechnen Sie mit folgender Formel: BMI = Körpergewicht (in kg) geteilt durch Körpergröße (in m) zum Quadrat (m<sup>2</sup>).*

- A Unter 25 **(0 Punkte)**
- B 25 bis 30 **(1 Punkt)**
- C Über 30 **(3 Punkte)**

Quelle: www.diabetesstiftung.de

## Auswertung

Beantworten Sie die Fragen ganz ehrlich. Denn das Diabetes-Typ-2-Risiko lässt sich minimieren

**Unter 7 Punkte** Niedriges Risiko.

**7–11 Punkte** Leicht erhöhtes Risiko. Bitte aufs Gewicht achten!

**12–14 Punkte** Mittleres Risiko. Eine ideale Vorsorgemaßnahme wäre regelmäßige Bewegung. Bauen Sie zudem Übergewicht ab.

**15–20 Punkte** Sie sind erheblich gefährdet. Machen Sie einen Blutzuckertest, und nutzen Sie den Check-up 35 beim Arzt!

**Über 20 Punkte** Bei Ihnen besteht akuter Handlungsbedarf. Es ist möglich, dass Sie bereits an Diabetes erkrankt sind. Deshalb sollte eine ausführliche Labor-diagnostik gemacht werden. Sie sollten sofort zum Arzt gehen!