

Sind SIE Diabetiker?

Jeder Tag zählt...

Die Blutzuckerkrankheit Diabetes macht sich zu Beginn nur durch sehr wenige Beschwerden bemerkbar. "Zum Glück", sagen da viele Betroffene, denn sie spüren so gut wie nichts. "Leider" aber sagen die Ärzte, denn dadurch dauert es oft Jahre, bis die Erkrankung entdeckt wird. Und genau das ist entscheidend, um mögliche Folgeschäden durch die optimale Therapie so weit wie möglich zu verhindern und mehr Freude am Leben zu haben, leistungsfähiger und vitaler zu sein.

Tun Sie etwas für sich - JETZT!

Dieser kleine Schnell-Test kann Ihnen binnen 60 Sekunden zeigen ob Sie einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, Diabetes zu bekommen. Es ist aber in jedem Fall nur so etwas wie ein "erster Eindruck". Genaues kann nur eine Untersuchung durch Ihren Arzt ergeben, die unser Schnell-Test keinesfalls ersetzen kann.

- | | Ja | Nein |
|---|-----|------|
| 1. Ist jemand in Ihrer Familie Diabetiker?
(Geschwister, (Groß-)Eltern) | ___ | ___ |
| 2. Haben Sie Übergewicht? | ___ | ___ |
| 3. Spüren Sie in letzter Zeit mehr Durst als sonst? | ___ | ___ |
| 4. Fühlen Sie sich oft schlapp und müde? | ___ | ___ |
| 5. Heilen bei Ihnen selbst kleine Wunden schlecht ab? | ___ | ___ |
| 6. Leiden Sie ab und zu unter starkem Juckreiz und/oder
Trockener Haut? | ___ | ___ |
| 7. Haben Sie in letzter Zeit unbeabsichtigt deutlich ab-
oder zugenommen? | ___ | ___ |
| 8. Wurde bei Ihnen schon einmal ein erhöhter
Blutzuckerwert festgestellt? | ___ | ___ |
| 9. Für Frauen:
Wenn Sie schon einmal schwanger waren:
Wog Ihr Kind bei der Geburt mehr als 4.000 Gramm
oder wurde ein Schwangerschaftsdiabetes festgestellt? | ___ | ___ |

Die Auswertung:

Wenn Sie ein- oder mehrmals mit JA geantwortet haben, dann kann dies ein Hinweis auf ein erhöhtes Diabetes-Risiko sein. Bitte sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Apotheker darauf an. Zeigen Sie ihm diesen Fragebogen und weisen Sie ihn auf diejenigen Punkte hin, die Sie bejaht haben.

Er kann dann gegebenenfalls weitere Untersuchungen bei Ihnen veranlassen, um ganz sicher zu gehen. **Bitte haben Sie keine Angst vor solchen Untersuchungen. Sie tun nicht weh.**

Und dank der modernen Behandlungsverfahren dürfen selbst Diabetiker heute „fast“ alles. Probieren Sie es aus...

Sie sind bereits Diabetiker?

Ihre Einstellung zählt...

Wenn Sie bereits wissen, dass Sie Diabetiker sind und bereits in Behandlung sind, dann kann die nächste Minute für Sie eine ganze Menge bedeuten.

Wir möchten Sie auch im Namen Ihres Arztes – einen kurzen Moment lang bitten, über Ihre Gesundheit nachzudenken.

Beantworten Sie folgende Fragen mit	Ja	Nein	weiß nicht
1. Liegt Ihr Nüchtern-Blutzucker über 100 mg/dl?	—	—	—
2. Liegt Ihr HbA1c über 6,5% ?	—	—	—
3. Sind Ihre Blutfette (Triglyceride) höher als 150 mg/dl	—	—	—
4. Ist Ihr Blutdruck höher als 130/80 ?	—	—	—
5. Spüren Sie manchmal ein „Kribbeln“ in Füßen oder Händen bzw. fühlt es sich „taub“ an?	—	—	—
6. Haben Sie den Eindruck, in letzter Zeit schlechter zu sehen bzw. würden Sie bereits an der Netzhaut behandelt (z. B. Lasern)?	—	—	—
7. Sind Sie übergewichtig?	—	—	—

Die Auswertung:

Wenn Sie ein- oder mehrmals mit „Ja“ oder „weiß nicht“ geantwortet haben, dann kann dieser kleiner Test ein guter Anlass sein, mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen. Er kann mit Ihnen gemeinsam herausfinden, ob Ihre Diabetes-Behandlung immer noch im „grünen“ Bereich liegt oder die Therapie angepasst werden sollte. Zeigen Sie ihm diesen Fragebogen und weisen ihn auf diejenigen Punkte hin, die Sie bejaht haben oder unklar waren.

Vielleicht haben Sie sich gefragt, warum wir Punkte wie einen „zu hohen Blutdruck“ oder die Blutfette angesprochen haben. Gemeinsam können diese Werte auf eine so genannte „Insulinresistenz“ hindeuten, die eine der häufigsten Ursachen für das Auftreten einer Diabetes-Erkrankung überhaupt ist und oft bereits seit Jahren besteht.

Außerdem tragen diese „Begleitfaktoren“ dazu bei, das Risiko für Erkrankungen der Gefäße und des Herzens zu erhöhen. Sie gemeinsam erfolgreich zu behandeln, ist das gemeinsame Ziel.

Zum Wohle Ihrer Gesundheit.