



**Zollernalb Klinikum gGmbH**

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Tübingen

## Unsere Angebote:

- > Information für Menschen mit Diabetes mellitus
  - ausführliche Einzelberatung
  - Gruppenschulungen
- > Diabeteseinstellung bei ambulanten und stationären Patienten
- > Ernährungsberatung
- > Bewegungstherapie / Gruppengymnastik für Menschen mit Diabetes

## Ansprechpartnerinnen:



**Dr. Karin Backwinkel**  
Leitende Ärztin  
Diabetologin DDG,  
Endokrinologin, Internistin



**Ute Brenner**  
Krankenschwester, Diabetes-  
beraterin DDG, Wundassistentin  
DDG  
Mail: [ute.brenner@zollernalb-klinikum.de](mailto:ute.brenner@zollernalb-klinikum.de)

### Sekretariat Innere Klinik Balingen

Frau Klausner  
Tel: 07433 9092-2601  
Fax: 07433 9092-2605

## Haben Sie noch Fragen?

Gerne erhalten Sie weitere Informationen,  
Beratung und Prospekte. Nehmen Sie Kontakt  
mit uns auf!



**Zollernalb Klinikum  
Balingen**  
Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universität Tübingen

Tübinger Str. 30  
72336 Balingen  
Tel: 07433 9092-0  
Fax: 07433 9092-2009



## Klinik für Innere Medizin Balingen Diabetologie und Endokrinologie



# Unbeschwert leben mit Diabetes mellitus



## Sehr geehrte Damen und Herren,

in Deutschland sind derzeit etwa sechs Millionen Menschen an Diabetes mellitus erkrankt - das heißt etwa jeder zehnte Bundesbürger ist betroffen. 5% der Erkrankten haben einen Diabetes Typ 1, während 95% an Diabetes Typ 2 erkrankt sind. Damit ist Diabetes die häufigste Stoffwechselerkrankung in den westlichen Industrieländern - mit steigender Tendenz. Umso wichtiger ist, dass jeder Betroffene kompetente Gesprächspartner und eine optimale Unterstützung und Behandlung erhält.

## Diagnose Diabetes

Falls bei Ihnen ein Diabetes diagnostiziert wurde, haben Sie sicherlich viele Fragen. Wir können Ihnen dabei zu vielen Antworten verhelfen und Sie dabei unterstützen, ein gesundes Leben - auch mit Diabetes zu führen. Wichtig vor allem ist, dass Sie eine aktive Rolle in der Handhabung ihrer Erkrankung und deren Behandlung übernehmen. Viele Menschen sind von Diabetes betroffen und führen auch mit der Erkrankung ein beschwerdefreies Leben. Von Bedeutung ist, dass Sie über die Entstehung und die Zusammenhänge, die Behandlungsmöglichkeiten und über eine gesunde Ernährung informiert sind, denn eine gesunde Lebensführung ist Grundvoraussetzung für eine wirksame Diabetesbehandlung.

## Diabetes mellitus - Was bedeutet das?

Man unterscheidet zwei Arten des Diabetes mellitus:

Bei **Typ 1 Diabetes** zerstört das körpereigene Abwehrsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Ohne das Hormon Insulin können die in der Nahrung enthaltenen „Brennstoffe“ (z.B. Traubenzucker) nicht mehr in die Körperzellen geschleust werden, um diese mit Energie zu versorgen. Die Folge sind schwere Stoffwechselstörungen wie ein zu hoher Blutzucker und auch Eiweiß- und Fettstoffwechselstörungen. Die Betroffenen müssen ihr Leben lang Insulin spritzen. Am häufigsten tritt der Diabetes Typ 1 im Kindes- bzw. jungen Erwachsenenalter auf.

Der **Typ 2 Diabetes** ist die chronische Zivilisationskrankheit. Dabei ist die Wirkung des Insulins in den Zellen des Körpers vermindert. Die Bauchspeicheldrüse fährt die Insulinproduktion zum Ausgleich immer höher. Im weiteren Verlauf sind die dafür zuständigen Zellen in der Bauchspeicheldrüse überfordert - die Insulinproduktion nimmt ab. Diabetes Typ 2 wird je nach individuellen Erfordernissen und Krankheitsstadium mit Ernährung und Bewegung, Medikamenten in Tablettenform oder ggf. auch mit Insulin eingestellt.

## Folgen von Diabetes

Diabetes ist die häufigste chronische Krankheit, mit dramatischen Folgeerkrankungen. Das Problem: Diabetes tut nicht weh. Viel zu oft wird Diabetes zu spät erkannt und/oder unzureichend behandelt. Dadurch können die Gefäße angegriffen werden, was zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Augenerkrankungen oder auch Nervenschädigungen führen kann.

## Viele Schritte zur erfolgreichen Behandlung

Jeder Betroffene kann sehr viel selbst dazu beitragen, dass der Therapieverlauf optimal gestaltet werden kann. Mit dem Bewusstsein für eine richtige Ernährung und einem gesunden Maß an körperlicher Aktivität können gute Voraussetzungen geschaffen werden. Schwierig dabei ist, dass es bei Diabetes um eine lebenslange Umstellung der Gewohnheiten geht. Entscheidend dabei ist eine Kontinuität in der neuen, gesünderen Lebensführung. Mit dieser Voraussetzung kann die Behandlung -in Kooperation mit ärztlicher Betreuung- erfolgreich verlaufen. Unsere diabetologisch versierten Ärzte suchen individuell immer die bestmögliche Entscheidung, um wirksame Mittel für eine optimale Diabeseinstellung zu verschreiben.