

Schon mehr als 1000 Personen haben mit Hilfe des **aha! ab heute anders**-Programms ihr Diabetes-mellitus-Typ 2-Risiko ermittelt und mit dem aha!-Startset erfolgreich ihr Gewicht, ihren Bauchumfang und ihr Risiko reduziert. Also:

Machen Sie mit – es lohnt sich!
Eben: ab heute anders! Gesünder leben

Den Test-Fragebogen und das aha!-Startset erhalten Sie in vielen Arztpraxen in Schleswig-Holstein. Eine Liste der teilnehmenden Arztpraxen finden Sie im Internet unter www.ab-heute-anders.de oder bei uns im aha!-Netzwerkbüro:

aha! ab heute anders

Stadtweg 49
24837 Schleswig
Fax 04621-855-426
Email: info@ab-heute-anders.de

Der Diabetes-Risiko-Test ist ein gemeinsames Projekt von Krankenkassen, der Kassenärztlichen Vereinigung Schleswig-Holstein (KVSH), Schleswig-Holsteinischer Praxisnetze und MSD Deutschland.

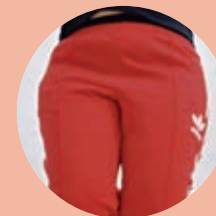
Es ist Zeit zum Handeln!
Machen Sie mit!

Praxisstempel:

aha!
ab heute
anders

Mit freundlicher Unterstützung von: MSD SHARP & DOHME GMBH · www.msd.de

CODE 0000000-0000 00/00



Gesünder leben
Diabetes-Typ-2
vorbeugen

Projekt zur Prävention
des Diabetes mellitus Typ 2
in Schleswig-Holstein

aha! ab heute anders
Telefon 0 46 21 – 85 54 25
Fax 0 46 21 – 85 54 26
Email info@ab-heute-anders.de
Internet www.ab-heute-anders.de

Die „Bauch-WM“ – ein Spitzenplatz für Deutschland

Vielen Menschen in Deutschland geht es richtig gut. Die Lebensumstände sind so, dass wir uns bequem zurücklegen können. Es gibt Essen und Trinken im Überfluß und wir benutzen Maschinen für die Arbeit und fahren Auto. Aber dieses gute Leben hat eine Kehrseite der Medaille. Fast ungewollt nehmen wir mit unserer täglichen Ernährung, unserem Essen und Trinken, oft viel mehr Energie zu uns als wir im Alltag verbrauchen. Die Folge ist, dass in Deutschland gut die Hälfte der Menschen übergewichtig und jeder fünfte adipös (= krankhaft übergewichtig) ist. Auch Kinder und Jugendliche machen da keine Ausnahme.

Gewichtsprobleme sind für viele nur lästig. Für andere Menschen kann das zu viel an Gewicht eine verhängnisvolle Entwicklung bedeuten. Oftmals, nicht immer, führen Übergewicht und Adipositas zu Krankheiten.

Überschüssiges Fettgewebe ist unterschiedlich verteilt, manche Menschen tragen es mehr an der Hüfte, andere im Bauch. Besonders die Fettansammlungen im Bauch sind mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten verbunden, vor allem für Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, zusammenfassend auch metabolisches Syndrom genannt.



Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“) häufig verharmlost und unterschätzt

Es gibt verschiedene Formen der Zuckerkrankheit. Am häufigsten ist der Diabetes mellitus Typ 2. Bei Diabetes mellitus Typ 2 ist der Blutzucker erhöht, weil die Empfindlichkeit für das Hormon Insulin gestört ist. Früher wurde diese Krankheit „Alterszucker“ genannt. Diabetes Typ 2 betrifft aber auch immer mehr jüngere Menschen. In Deutschland ist fast jeder 10. Erwachsene an Diabetes erkrankt und sehr viele wissen nichts von der Zeit-

bombe, die in ihnen tickt. Diabetes ist keine harmlose Erkrankung, sondern gilt wegen seiner schweren Folgeerkrankungen an Herz, Niere, Nerven und Auge schon heute als das häufigste, schwerste und teuerste Krankheitsbild überhaupt.

Besonders zu Anfang treten kaum Krankheitsbeschwerden auf, Diabetes mellitus Typ 2 bleibt häufig über viele Jahre unbekannt und wird erst entdeckt, wenn bereits Folgeerkrankungen entstanden sind.

Das Diabetes-Typ-2-Risiko lässt sich bestimmen – machen Sie den Test!

aha! ab heute anders will Ihnen helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Das Risiko, an Diabetes zu erkranken, ist nicht für alle gleich hoch. Es gibt so genannte Risikofaktoren, die das Auftreten der Erkrankung Diabetes mellitus Typ 2 innerhalb der nächsten 10 Jahre vorhersagen können. Diese Risikofaktoren können Sie selbst mit dem einfachen Test überprüfen:

aha! ab heute anders – Diabetes-Typ-2-Risikotest.

Das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, ist nicht für alle gleich hoch. Es gibt so genannte Risikofaktoren, die das Auftreten der Erkrankung Diabetes mellitus Typ 2 innerhalb der nächsten 10 Jahre vorhersagen können. Diese Risikofaktoren können Sie selbst mit dem einfachen Test überprüfen.

Die gute Nachricht: Vorbeugung hilft! Prävention – Diabetes mellitus Typ 2 ist meist vermeidbar!

Sie können Diabetes mellitus Typ 2 und seine Folgeerkrankung vermeiden. Der Aufwand dafür ist nicht hoch und Sie gewinnen ein deutliches Plus an Gesundheit! Etwas anders essen und trinken und mehr Bewegung sind der Weg, das Auftreten von Diabetes mellitus Typ 2 zu vermindern. Studien haben gezeigt, dass eine Senkung des Diabetes-Risikos um ca. 60 % durch einfache Maßnahmen erreicht werden – durch gesunde Ernährung und vor allem durch körperliche Aktivität.

Das kann man lernen – aha! ab heute anders hilft Ihnen dabei.

Machen Sie mit aha! ab heute anders einen Diabetes-Risikotest und Sie erhalten bei vorliegendem Risiko für Diabetes ein aha!-Startset. Das ist ein einfaches Programm, das Ihnen hilft, gesünder zu essen und sich zu mehr Bewegung zu motivieren.