

Warum Diabetesprävention wichtig ist

Im Jahr 2010 werden in Deutschland fast 14 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sein – und jeder kann betroffen sein. Diabetes beeinträchtigt den Lebensstil der Betroffenen oft erheblich und kann zu schwerwiegenden Begleiterkrankungen führen. Doch früh erkannt und mit der richtigen Vorsorge lässt der Ausbruch der Krankheit wirksam verhindern.

Wer wir sind

Der Verein zur Prävention des Diabetes Typ 2 e.V. ist gemeinnützig organisiert und wurde im März 2004 gegründet. Unter dem fachlichen Beirat von Dr. Peter Schwarz (Vorsitzender der AG Prävention der DDG), Psychologen und Ernährungsberatern haben wir uns zum Ziel gesetzt, über die Hintergründe des Diabetes mellitus aufzuklären und Personen mit erhöhtem Diabetesrisiko zu einer gesunden und aktiven Lebensweise zu motivieren. Zu diesem Zweck organisieren wir Informationsveranstaltungen und Workshops für Betroffene und unterstützen außerdem wissenschaftliche Projekte der TU Dresden, die an der Einführung ganzheitlicher Präventionsprogramme arbeiten.

Internetadresse: www.diabetesverein.de

Postanschrift

Verein zur Prävention des Diabetes Typ 2 e.V.
Julius-Scholtz-Straße 7
01217 Dresden

Vereinsbüro

c/o Matthias Erfurth
Werdauer Str. 1-3
01099 Dresden

Mitgliedsbeiträge

Normale Mitgliedschaft	EUR 12,00/ Jahr
Fördermitglied	nach Vereinbarung

Antwortformular

Ja, ich habe Interesse an Informationsmaterial.

Name:

Anschrift:

Oder vereinbaren Sie einen Termin mit uns ...

Telefon/Email:



**Verein zur Prävention
des Diabetes Typ 2 e.V.**

**«Die Kunst zu heilen, kann viele
Leiden lindern, doch schöner ist
die Kunst, die es versteht, die
Krankheit am Entstehen schon
zu hindern.»**

Max von Pettenkofer (1818-1901)

Faxen Sie Ihre Antwort bitte an 0351/ 467 4900.

Wie man dem Diabetes vorbeugen kann

Internationale Studien belegen, dass sich die Zuckerkrankheit durch eine Umstellung des Lebensstils verhindern lässt. Die nachfolgenden Regeln spielen dabei eine wichtige Rolle:

Regel 1: Übergewicht um sieben Prozent abbauen. Das senkt das Diabetes-Risiko um die Hälfte. Jeweils zusätzliche drei Kilo runter bringen eine weitere Halbierung.

Regel 2: An mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten so bewegen, dass man etwas ins Schwitzen kommt. Auch ein zügiger Spaziergang zählt, den Einkaufswagen durch den Supermarkt schieben hingegen nicht.

Regel 3: Die Nahrung sollte zu maximal 30 Prozent aus Fett bestehen.

Regel 4: Davon sollten höchstens 10 Prozent gesättigte Fettsäuren sein. Enthalten sind diese beispielsweise in Butter, Käse, Wurst, Fleisch, Kuchen und Schokolade.

Regel 5: Am Tag 30 Gramm Ballaststoffe essen, z.B.: Vollkornbrot, Beerenfrüchte, Gemüse mit vielen Fasern wie Bohnen oder Erbsen.

Welche Ziele wir verfolgen

- In der Bevölkerung Aufklärung betreiben und das Bewusstsein für Gesundheitsrisiken schärfen, die durch eine ungesunde Lebensweise entstehen können
- Psychosoziale Beratung von Menschen mit Diabetesrisiko
- Förderung der Motivation zur Lebensstiländerung durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und die richtige Einstellung
- Planung und Durchführung von Veranstaltungen, Informationsangeboten und Beratung auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge
- Förderung und Durchführung von wissenschaftlichen Projekten sowie deren Evaluierung und gesundheitspolitische Umsetzung
- Anbieten einer Plattform zur Zusammenarbeit verschiedener Interessengruppen auf dem Gebiet der Diabetesprävention (z.B. Krankenkassen, Wirtschaft, Betroffene, Ärzte)
- Unterstützung von Strukturen und Multiplikatoren, die eine gesundheitsbewusste Lebensführung unterstützen (z.B. Hersteller gesunder Lebensmittel, Fitness-Einrichtungen)

Angebote für Betroffene

- Diabetes-Risikotest
- Betreuung im TUMAINI-Schulungsprogramm (www.tumaini.de)
- Monatlicher E-Mail-Newsletter mit Informationen rund um Diabetes und Diabetesprävention
- Zugang zu Informationsmaterialien, ärztlichen Ratschlägen und Gruppenangeboten

Angebote für Vereinsmitglieder

- Informations- und Kommunikationsplattform als Netzwerk für Betroffene, Mediziner, Politik und Wirtschaft
- Pro Quartal eine gemeinsame Aktion im Verein (z.B. Wanderung, Kochabend, Workshop)
- Eigene E-Mail-Adresse
- Ermäßigte Angebote im Zusammenhang der Diabetesprävention (z.B. Gutschrift Fitnesskurs)

Angebote für Fachkreise

- Enge Zusammenarbeit mit der AG Prävention der Deutschen Diabetes Gesellschaft, der Diabetesstiftung, der TU Dresden
- Zugang zum geschützten Bereich des Informationsportals www.diabetesprevention.de