



## Diabetes für Anfänger

Sie sind Neu-Diabetiker? Erfahren Sie, wie Sie trotz Diabetes ein unbeschwertes Leben führen und Langzeitfolgen vermeiden können.

Autorin: Sigi Nesterenko  
[www.gesundheits-ebooks.de](http://www.gesundheits-ebooks.de)

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 3
Volkskrankheit Diabetes.....	Seite 4
Was ist Diabetes.....	Seite 7
Symptome.....	Seite 9
Diagnose.....	Seite 10
Patientenselbstkontrolle – die richtigen Messwerte.....	Seite 11
Ist es wirklich Diabetes?.....	Seite 15
Regelmäßige Kontrollen zur Vorbeugung der Folgeerkrankungen.....	Seite 22
Therapie und Ernährung.....	Seite 24
Medikamentöse Therapie.....	Seite 30
Naturheilverfahren bei Diabetes.....	Seite 34
Das Leben umstellen als Neu-Diabetiker.....	Seite 39
Freizeit und Sport.....	Seite 40
Diabetiker auf Reisen.....	Seite 42
Leistungen der Krankenkasse.....	Seite 44
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 45



## Vorwort

Sie haben gerade erfahren, dass Sie Diabetes haben? Ihr Arzt hat Sie plötzlich mit dieser Diagnose konfrontiert, weil er zufällig bei einer Routineuntersuchung einen erhöhten Blutzuckerwert entdeckt hat?

Und nun sind Sie geschockt und sind sich noch gar nicht im Klaren, was diese Nachricht für Sie und den Rest Ihres Lebens bedeutet?

Aber Sie wollen oder müssen sich jetzt mit den Aspekten von Diabetes auseinandersetzen?

Sicher möchten Sie Ihr bisheriges Leben möglichst unverändert lassen und ohne gravierende Veränderungen fortführen. Aber geht das und wenn ja, wie ist das möglich?

Die besondere Herausforderung beim Diabetes besteht darin, die Folgeerkrankungen zu vermei-

den. Denn schon allein die Vorstellung zu leben, eines Tages Dialysepatient zu werden, einen Fuß amputiert zu bekommen oder diabetesbedingt zu erblinden, ist Motivation pur, um sich mit der Diagnose Diabetes auseinanderzusetzen. Welche Möglichkeiten gibt es, die Diabetesfolgen zu verhindern, und was kann man selbst aktiv dazu beitragen, dass es nicht soweit kommt?

Als Neu-Diabetiker steht man erst mal vor einem großen Fragenberg, der von vielen Unsicherheiten geprägt ist.

Lesen Sie in diesem ebook in kurzer und verständlicher Form, was Sie wissen sollten, wenn Sie die Diagnose ‚Diabetes‘ von Ihrem Arzt erhalten haben. Und erfahren Sie, wie Sie selbst dazu beitragen können, damit Ihre Lebensqualität kaum beeinträchtigt wird, und Folgeerkrankungen verhindert oder zumindest abgemildert werden können.

## **Volkskrankheit Diabetes**

Diabetes ist weltweit eine der am häufigsten auftretenden chronischen Krankheiten. Nach aktuellen Schätzungen der WHO sind über 171 Millionen Menschen von diesem Leiden betroffen.

Deutschland steht dabei mit einer geschätzten Anzahl von 8 Millionen Betroffenen im internationalen Vergleich auf Platz 5. Somit ist Diabetes zur Volkskrankheit geworden, wobei gerade in den Industriestaaten bei kaum einer anderen Erkrankung ähnlich hohe Zuwachsraten zu verzeichnen sind. Während die Zahl der Typ-1-Diabetiker annähernd konstant bleibt, ist die Prävalenz des Typ 2 seit Ende des zweiten Weltkriegs deutlich angestiegen, was sich vor allem auf klassische 'Wohlstandskrankheiten' wie Übergewicht sowie mangelnde körperliche Aktivität zurückführen lässt.

Experten erwarten, dass sich die Anzahl der an

Diabetes leidenden Menschen bis zum Jahre 2030 sogar noch verdoppeln wird. Dabei sind schon heute jährlich ca. 3,2 Millionen Todesfälle auf Diabetes beziehungsweise durch Diabetes auftretende Komplikationen zurückzuführen. Entsprechend stellt die Behandlung von Diabetes nicht nur vom medizinischen, sondern auch vom gesundheitswirtschaftlichen Standpunkt eine wichtige Aufgabe dar.

Die Kosten für die Behandlung von Diabetes machen je nach lokaler Auftrittshäufigkeit und dem Stand der Behandlungsmöglichkeiten 2,5% bis 15% des jährlichen Behandlungsbudgets der jeweiligen Länder aus.

In Deutschland, das zusammen mit Italien die höchsten Ausgaben für Diabetes zu verzeichnen hat, ist Diabetes mit über 15 Milliarden Euro Behandlungskosten die teuerste chronische Krankheit überhaupt.

Fachleute gehen unter Berufung auf Schätz-

ungen aus 25 lateinamerikanischen Ländern davon aus, dass die Kosten, welche hierbei zusätzlich durch krankheitsbedingte Arbeitsausfälle entstehen, im Vergleich zu den direkten Therapiekosten fünf mal so hoch anzusetzen sind.

Allerdings zeigen aktuelle Studien aus Europa, den USA, Kanada und China, dass es einfache und überaus wirksame Mittel zur Behandlung der Krankheit gibt.

Zwar kann Diabetes nicht geheilt werden, doch es ist zum einen möglich, das Auftreten der Krankheit selbst bei Menschen mit erhöhtem Risiko zu verhindern, und zum anderen können bereits erkrankte Patienten durch einfache Maßnahmen ein ziemlich normales und aktives Leben führen und dabei ein hohes Maß an Lebensqualität aufrecht erhalten.

Denn obwohl es sich bei Diabetes um ein chronisches Leiden handelt, müssen sich

Diabetiker keinesfalls chronisch krank fühlen. Ganz im Gegenteil. Da nur wenige Krankheiten so gut erforscht sind wie Diabetes, stehen den Betroffenen zahlreiche äußerst effektive Möglichkeiten zur Verfügung, um die Krankheit erfolgreich in den Griff zu bekommen.

Fotoquellen: [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de), [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Seite 1 – © Aliaskandr Zabudzko/fotolia

Seite 2 – © Knipseline /pixelio