



world diabetes day
14 November

DIE GANZE WELT DENKT AN DIABETES – AM 14. NOVEMBER – DEM WELT DIABETES TAG!

Dieser besondere Tag wurde 1991 von der International Diabetes Federation (IDF) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als weltweiter Aktionstag eingeführt, um auf die steigende Verbreitung von Diabetes mellitus aufmerksam zu machen.

Das gewählte Datum – der 14. November – ist der Geburtstag von Sir Frederick Banting, der gemeinsam mit Charles Best 1922 das lebenswichtige Insulin entdeckte.

Mehr zum Welt Diabetes Tag unter www.idf.org/wdd-index/

INTERESSANTE FAKTEN:

- In den meisten Ländern **steigt der Anteil an Menschen mit Typ 2 Diabetes.**
- Die meisten Menschen mit Typ 2 Diabetes sind **zwischen 40 und 59 Jahre alt.**
- Deren Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist **rund 70 % höher** als bei einer gleichaltrigen Person, die nicht an Diabetes leidet!

**FRAGEN SIE IHREN ARZT, WIE SIE IHR RISIKO
FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SENKEN KÖNNEN.**

Quellen:
www.idf.org
www.who.int/topics/diabetes_mellitus/en/
www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf
(National Diabetes Statistics Report CDC 2014)

Medieninhaber: CARE 4 YOUR HEART Verein zur Verhinderung von diabetesbedingten Folgeerkrankungen, 6800 Feldkirch
Hersteller: Johann Sandler GesmbH & Co KG, 3671 Marbach an der Donau
www.diabetesherz.at

TYP 2 DIABETES?

*Wenn Sie
an Ihren
Blutzucker
denken,
denken Sie auch
an
Ihr Herz!*

**FRAGEN SIE IHREN ARZT, WIE SIE IHR RISIKO
FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SENKEN KÖNNEN.**

WWW.DIABETESHERZ.AT

WENN SIE AN **DIABETES** DENKEN, FALLEN IHNEN BESTIMMT SCHON VIELE FAKTEN ÜBER DIESE **CHRONISCHE ERKRANKUNG** EIN. SIE WISSEN, DASS ...



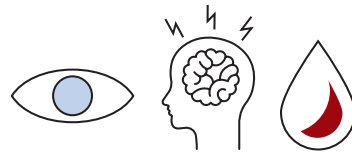
▶ ... **Insulin der Schlüssel ist, um Zucker aus Nahrungsmitteln in Energie umzuwandeln.** Dieser Prozess ist bei Menschen mit Typ 2 Diabetes beeinträchtigt und ...

▶ ... der Körper kann das Insulin, das er produziert, nicht richtig verwerten – oft auch **aufgrund von zu hohem Körpergewicht** – was wiederum ...



▶ ... **den Blutzuckerspiegel ansteigen** lässt.

▶ Ein konstant hoher Blutzuckerspiegel hat **negative Auswirkungen** auf Augen, Nieren, Nerven, alle Blutgefäße ...



▶ ... **und auch auf Ihr Herz** – eines der wichtigsten Gefäßsysteme im Körper.

DESWEGEN MÜSSEN MENSCHEN MIT TYP 2 DIABETES IMMER AN IHR HERZ DENKEN!

ALSO **DENKEN SIE AN IHR HERZ,** WENN SIE AN **DIABETES DENKEN** UND:



PFLEGEN SIE **EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL!**



▶ **Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt** über sportliche Aktivitäten, die für Sie geeignet sind.

▶ **Vermeiden Sie es zu rauchen,** denn dadurch steigt sowohl das Diabetes- als auch das Herz-Kreislauf-Risiko.



▶ **Ernähren Sie sich gesund,** vermeiden Sie Zucker und gesättigte Fettsäuren.

▶ Versuchen Sie **ein gesundes Körpergewicht zu erreichen** und zu halten.



SPRECHEN SIE MIT IHREM **ARZT!**



▶ Er kann Sie über die Bedeutung des Blutzuckerspiegels aufklären, Sie über das Risiko einer damit verbundenen Herz-Kreislauf-Erkrankung informieren, sowie geeignete und neueste Behandlungsmethoden aufzeigen.



DAHER: WENN SIE AN IHREN **BLUTZUCKERSPIEGEL DENKEN,** DENKEN SIE AUCH AN IHR HERZ!

