

„Die EigenInitiative. Mehr Eigenverantwortung für ein gesundes Leben mit Diabetes“ ist eine Maßnahme der Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes in der DDS“. Die Stiftung gehört zur Deutschen Diabetes-Stiftung (DDS, <http://www.chance-bei-diabetes.de/EigenInitiative.html>) und verfolgt das Ziel, die Therapie von Diabetes Typ-2 mit Hilfe von nicht-medikamentösen Maßnahmen langfristig zu verbessern.

„Die EigenInitiative“ möchte Menschen mit Diabetes zu einem bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit motivieren. Die Initiative klärt darüber auf, dass mehr Eigenverantwortung bei Diabetes die Lebensqualität verbessern und helfen kann, Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Haben Sie Fragen zur „EigenInitiative“? Dann schreiben Sie uns: Stiftung „Motivation zur Lebensstil-Änderung – Chance bei Diabetes“ • Westdeutsches Diabetes- und Gesundheitszentrum (WDGZ) • Sana Kliniken Düsseldorf GmbH • Gräulinger Straße 120 • 40625 Düsseldorf oder per E-Mail: info@die-eigeninitiative.de.

DIE
EigenINITIATIVE

Mehr Eigenverantwortung für ein
gesundes Leben mit Diabetes.

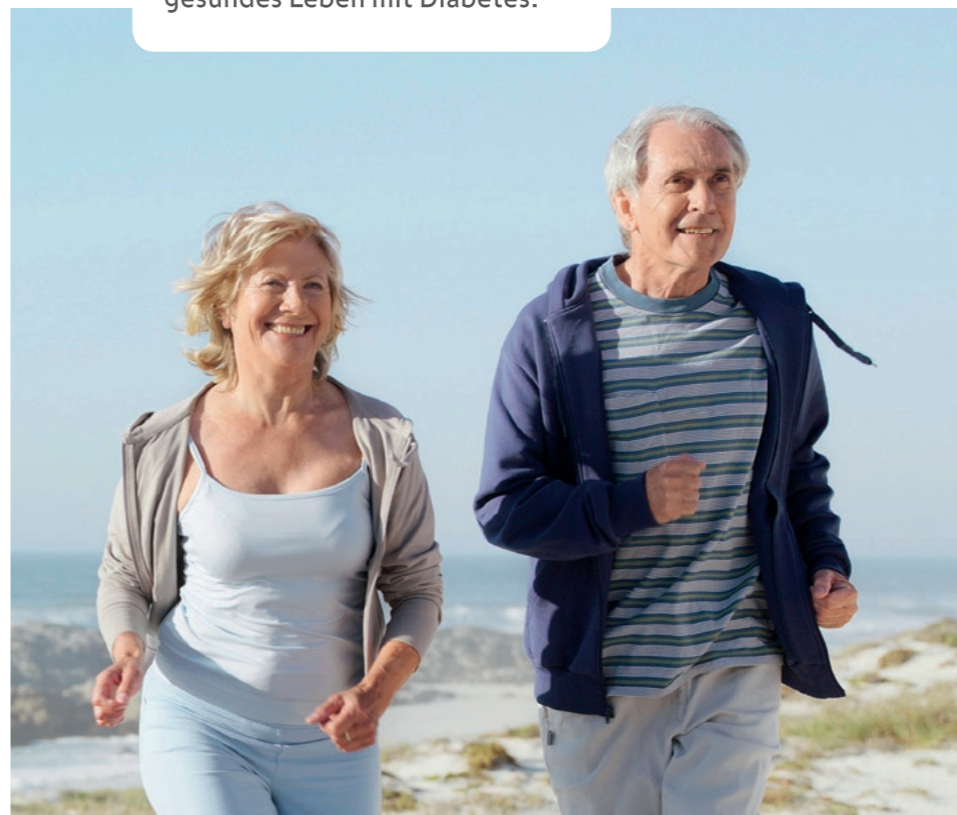


Mit freundlicher Unterstützung von



DIE
EigenINITIATIVE

Mehr Eigenverantwortung für ein
gesundes Leben mit Diabetes.



Mach mit!
In 12 Wochen
zu besseren
Blutzuckerwerten

DAS PROGRAMM FÜR TYP-2-DIABETIKER



INHALT

- 03 | Vorwort
- 04 | Einleitung
- 06 | 12-Wochen-Übersicht
- 07 | Messen
- 10 | Ernähren
- 13 | Bewegen
- 16 | 1. – 6. Woche
- 22 | Halbzeit
- 24 | 7. – 12. Woche
- 30 | Abschluss, Impressum
- 31 | Blutzucker-Tagesprofil

Die Ausfüllhilfe: beiliegendes Musterblatt

Meine Angaben:

Name

Geburtsdatum

Zeitpunkt der Diagnose Diabetes

Start des 12-Wochen-Programms

Meine Startwerte:

Gewicht

Taillenumfang

Blutdruck*

* Wenn Sie kein eigenes Blutdruckmessgerät haben, können Sie den Blutdruck von Ihrem Arzt oder in Ihrer Apotheke messen lassen.

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,



zwölf spannende Wochen liegen nun vor Ihnen, in denen Sie viel über sich und Diabetes erfahren werden. Unser Ziel ist es, Sie zu einem eigenverantwortlichen und aktiven Umgang mit Diabetes zu motivieren. Medizinische Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich so verhalten, gesünder und länger leben.

Und auch unsere Praxisstudie, mit der wir dieses 12-Wochen-Programm getestet haben, hat gezeigt: Wer sich bewusst ernährt und viel bewegt, kann seine Stoffwechseleinstellung deutlich verbessern. Machen auch Sie mit! Mit dieser Anleitung geben wir Ihnen hilfreiches Wissen und praktische Tipps für einen gesunden Alltag mit Diabetes. Zugleich liefern Ihnen die folgenden Seiten viele Anregungen, Ihren Lebensstil neu zu gestalten. Wir freuen uns, dass Sie aktiv werden wollen und wünschen viel Erfolg!

Ihr Prof. Dr. Stephan Martin
 Ärztlicher Direktor, Westdeutsches Diabetes- und Gesundheitszentrum
 Sana Kliniken Düsseldorf

Ergebnisse der ROSSO-PRAXISSTUDIE*

Wer regelmäßig den Blutzucker kontrolliert und sein Leben mit Diabetes eigenverantwortlich und aktiv durch Bewegung und gesunde Ernährung gestaltet, kann seine Werte mit dem 12-Wochen-Programm der „EigenInitiative“ deutlich verbessern. Die 327 Teilnehmer erzielten im Durchschnitt folgende Ergebnisse:

- 2,3 kg weniger Gewicht
- 4,2 cm weniger Taillenumfang
- Steigerung der Schritte um 2.000 auf 8.000 pro Tag
- Reduktion des Blutzuckerlangzeitwerts (HbA1c) von 6,7 % auf 6,4 %

* Quelle: Kempf K, Martin S: ROSSO-in-praxi: Ein 12-Wochenprogramm zur Lebensstiländerung verbessert signifikant die Stoffwechseleinstellung von Personen mit Typ 2 Diabetes mellitus. Diabetologie und Stoffwechsel, 2009;4(1):74-75. (Poster bei der 44. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), Leipzig)

Sie können etwas tun!

Sehen Sie Ihren Diabetes nicht als Schicksal, sondern als Chance, Ihr Leben aktiver und bewusster zu gestalten. Mit unserem 12-Wochen-Programm erfahren Sie mehr über Diabetes und tun etwas Gutes für sich: Denn die ROSSO-Praxisstudie hat gezeigt, dass Sie in nur drei Monaten Ihre Blutzuckerwerte deutlich verbessern und auch Blutdruck und LDL-Cholesterinwerte senken können.

Motiviert messen, genussvoll essen, lustvoll bewegen – das sind die Grundprinzipien des Programms, mit dem wir Sie zu einem aktiveren Lebensstil ermutigen wollen. Es sind nicht viele Dinge, die Sie machen müssen: regelmäßig Blutzucker messen und Ihre Werte notieren, damit Sie wissen, wo Sie stehen und ein Gefühl für Ihren Körper bekommen. Unsere Anleitung begleitet Sie drei Monate lang dabei. Fern jeder Kalorietabelle merken Sie so, welche Wirkung einzelne Speisen haben. Auch Bewegung verliert viel von ihrem Schrecken, wenn Sie im Display des Messgerätes sehen, wie Ihre Blutzuckerwerte Schritt für Schritt besser werden – und gleichzeitig Ihre Lebensqualität steigt!

LEBENSSTIL



Diese beiden Symbole demonstrieren Ihren Lebensstil. Sie haben gesund gegessen oder waren aktiv? Dann machen Sie ein Häkchen in die Felder des betreffenden Tages im Kalender ab Seite 16.

NÜCHTERNBLUTZUCKER (NBZ)

An jedem ungeraden Wochentag (Mo, Mi, Fr und So) messen Sie bitte Ihren Nüchternblutzucker (NBZ). So geht's:

- Unmittelbar nach dem Aufstehen messen
- Vor der Messung nichts essen oder trinken
- Messwerte in den Kalender ab Seite 16 eintragen

BLUTZUCKER-TAGESPROFILE

Die Tagesprofile erleichtern Ihnen den Einstieg in die regelmäßige Blutzucker-Selbstkontrolle. Messen Sie zu festen Zeiten, um den Verlauf Ihres Blutzuckerspiegels strukturiert zu verfolgen. Gleichzeitig werden Sie erkennen, wie sich Ihre Ernährung und körperliche Aktivität auf den Blutzucker auswirken. Die Farben des Tagesprofils (Seite 31) zeigen Ihnen, in welchem Bereich sich Ihr Wert befindet und durch das Verbinden der gemessenen Blutzuckerwerte erkennen Sie Schwankungen. Besprechen Sie die Profile mit Ihrem Arzt. Wann wird gemessen?

- Unmittelbar nach dem Aufstehen
- 1,5 – 2 Stunden nach dem Frühstück
- Jeweils vor und 1,5 – 2 Stunden nach den Hauptmahlzeiten
- Kurz vor dem Schlafengehen

Teilnehmer berichten: Durchstarten in ein bewegtes Leben

Marcel P. (38): *Durch die regelmäßige Blutzucker-selbstkontrolle und die 12-Wochen-Anleitung konnte ich den Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung und Zuckerwerten erkennen. Und nebenbei knapp 10 kg „Überschuss“ loswerden und meinen Bauchumfang um 6 cm verringern.*

Herbert R. (68): *Es ist ein enormer Unterschied, ob ich vom Arzt ab und zu gesagt bekomme: „Ihre Blutzuckerwerte müssen wir im Auge behalten“, oder ob ich täglich durch exakte Zahlen auf meine großen und kleinen „Sünden“ hingewiesen werde.*

Peter A. (59): *Die Studie hat mir das Bewusstsein gegeben, durch eigene Initiative für die eigene Gesundheit viel tun zu können. Mein Wunsch ist es, mein Gewicht noch um 10 Kilo zu reduzieren.*

Ursula B. (56): *Gerade der positive Effekt von Bewegung wurde mir durch die Tagesprofile sehr bewusst. Herzlichen Dank für das Begleitmaterial zur Studie.*

VORBEREITUNG

SIE BENÖTIGEN EIN BLUTZUCKERMESSGERÄT (ZUM BEISPIEL AUS DER APOTHEKE), EIN MASSBAND, UM IHREN TAILLENUMFANG ZU MESSEN, UND EINEN SCHRITZÄHLER (BEISPIELSWEISE IM SPORTGESCHÄFT ERHÄLTlich).

1. WOCH

Am ersten Tag erstellen Sie ein Tagesprofil (Seite 16). Übertragen Sie die Daten in das Diagramm auf Seite 31 und verbinden Sie die Punkte. Wenn Sie jeweils einen andersfarbigen Stift verwenden, können Sie später weitere Tagesprofile eintragen. Oder nutzen Sie die Abbildung Seite 31 als Kopiervorlage. Bitte probieren Sie auch das ereignisgesteuerte Messen (Seite 9).

2. WOCH

Damit es noch leichter fällt: Erstellen Sie als Übung ein weiteres Blutzucker-Tagesprofil.

3. WOCH

Überprüfen Sie anhand des ereignisgesteuerten Messens, wie sich Ihr Blutzuckerwert verändert – zum Beispiel vor und nach einem Restaurantbesuch.

4. WOCH

Diese Woche ist wieder ein Tagesprofil (Seite 19) an der Reihe. Bitte tragen Sie die Daten wieder in das Diagramm am Ende der Broschüre oder in Ihre Kopie ein.

5. WOCH

Probieren Sie beim ereignisgesteuerten Messen einmal ein Negativ-Ereignis aus (z.B. zwei Riegel Schokolade).

6. WOCH

Fahren Sie ohne besonderes Ereignis fort. Beherzigen Sie im Alltag die Experten-Tipps!

7. WOCH

Beginnen Sie diese Woche wieder mit einer ereignisgesteuerten Messung.

8. WOCH

Das dritte Tagesprofil (Seite 25) ist fällig. Bitte übertragen Sie die Daten wieder in das Diagramm auf Seite 31.

9. WOCH

Führen Sie eine ereignisgesteuerte Messung durch und vergleichen Sie die Werte mit der ersten Woche.

10. WOCH

Genießen Sie einen freien Tag, z.B. am Wochenende und beherzigen Sie im Alltag die Experten-Tipps!

11. WOCH

Führen Sie in dieser Woche zum letzten Mal das ereignisgesteuerte Messen durch.

12. WOCH

Bitte füllen Sie Ihr Tagesprofil (Seite 29) aus und übertragen Sie die Werte ins Diagramm. Nehmen Sie das Programm mit zum nächsten Arztbesuch und besprechen Sie Ihre Werte.

Gute Werte? Die Blutzucker-Selbstkontrolle macht es möglich

Messen Sie Ihren Blutzucker, um Ihren Lebensstil und damit Ihren Diabetes zu verändern. Dieser Ratschlag mag auf den ersten Blick merkwürdig klingen. Aber es ist so: Die regelmäßige Blutzucker-Selbstkontrolle zeigt Ihnen, wie Ihr Stoffwechsel auf Ereignisse reagiert. Mit diesem Wissen lässt sich vieles erreichen: Sie erkennen, wie sich Ihr eigenes Verhalten auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirkt. Dadurch gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Diabetes und lernen, gute Werte zu erzielen. Denn Ihre Stoffwechseleinstellung kann günstig durch die Änderung Ihres Lebensstils beeinflusst werden. Fangen Sie langsam an. Jede Bewegungseinheit extra und jede üppige Mahlzeit, die Sie durch gesundes Essen ersetzen, zählen.





Prof. Dr. Stephan Martin

„Durch gesundheitsfördernde Maßnahmen, deren Erfolg Sie durch die Blutzuckermessung kontrollieren, können sich Ihre Werte sowie Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen teilweise ganz ohne Medikamente normalisieren.“

IHR WEGWEISER DURCH DEN ALLTAG

Nach der Diagnose Diabetes geht es darum, eine gute Blutzuckereinstellung zu erzielen. Liegen die Werte im Normbereich, lassen sich Folgeerkrankungen wie diabetischer Fuß, Nierenleiden oder Sehbehinderungen vermeiden. Orientieren Sie sich an diesen Grenzwerten:

- Der BZ-Normbereich liegt zwischen 90 und 110 mg/dl (5–6,1 mmol/l) im nüchternen Zustand*.
- Nach Mahlzeiten darf der Wert für ein bis zwei Stunden leicht erhöht sein. Danach sollte er wieder im Normbereich liegen.
- Steigt der Wert nach den Mahlzeiten über 140 mg/dl (7,8 mmol/l) und höher, spricht man von einer Überzuckerung (Hyperglykämie)*. Sie ist besonders tückisch, da sie erst bei sehr hohen BZ-Werten anhand spezifischer Symptome zu erkennen ist.
- Einfache Orientierung: Das Tagesprofil ist nach dem Ampelprinzip aufgebaut. Gute BZ-Werte liegen im grünen, zu niedrige im gelben Bereich und zu hohe Werte sind rot hinterlegt (siehe Tagesprofil auf Seite 31).

* Nach Praxisleitlinien DDG; im venösen Plasma können die Werte ca. 10–15 % höher liegen.

EREIGNISGESTEUERTE BLUTZUCKERMESSUNG

Gerade zu Beginn sollten Sie häufiger messen, um Zusammenhänge zwischen Ihrem eigenen Verhalten und Ihrem Blutzuckerwert zu erkennen. Gehen Sie nach dem Prinzip der „ereignisgesteuerten Blutzuckermessung“ vor und beobachten Sie, wie sich Ihr Blutzuckerspiegel in Abhängigkeit von negativen und positiven „Ereignissen“ verändert. Sind Sie zum Beispiel nach dem Frühstück spazieren gegangen? Oder haben Sie auf das Stück Torte verzichtet und stattdessen einen kleinen Salat gegessen? Sie werden Grund zur Freude haben: Der Wert ist gesunken und Sie sind umso motivierter, Ihren gesunden Lebensstil weiterzuverfolgen.

GRUNDREGELN

- Erstellen Sie regelmäßig ein Blutzucker-Tagesprofil.
- Nehmen Sie sich bewusst die vorgeschlagenen Mess-Ereignisse vor.
- Messen Sie (jeweils) vor und 1,5–2 Stunden nach dem Mess-Ereignis.
- Notieren Sie jeweils das Ereignis mit Uhrzeit und Messwert.
- Vergleichen Sie, wie sich der Wert verändert.

TIPPS

- Vor jeder Blutgewinnung Hände mit lauwarmem Wasser waschen.
- Massieren Sie Ihre Hände, damit sie gut durchblutet sind.
- Entnehmen Sie Blut seitlich aus der Fingerkuppe. Beachten Sie, dass nicht alle Finger Messfinger sind! Gut geeignet: Mittel-, Ring- und kleiner Finger.
- Drücken Sie das Blut nicht aus dem Finger heraus.
- Versuchen Sie, mit jedem Wert etwas mehr über sich zu lernen und werden Sie im Umgang mit Ihrem Diabetes sicherer.
- Wie Sie das Tagesprofil richtig ausfüllen, zeigen wir Ihnen auf dem beiliegenden Musterblatt.



Genießen Sie, statt zu verzichten

Das funktioniert mit fettreduzierten und ballaststoffreichen Lebensmitteln. Darüber freuen sich Körper und Blutzucker: Essen Sie täglich Gemüse, Salat und ein bis zwei Portionen frisches Obst. Auch Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und drei Mal pro Woche fettarmes, weißes Fleisch (Geflügel und Fisch) sind optimal.

Übrigens: Abnehmen wird leichter, wenn Sie abends eine kohlenhydratarme Mahlzeit wie Gemüsesuppe, Salat mit Fisch oder Geflügel essen. Trinken Sie täglich zwei Liter Kalorienfreies wie Wasser und Tee – das hilft beim Abnehmen und versorgt Ihren Körper mit Flüssigkeit.

GRUNDREGELN

- Essen Sie ballaststoffreich: Gemüse, Salat, Vollkornprodukte, Obst.
- Fettarme Lebensmittel haben immer Vorzug.
- Reduzieren Sie Zucker, Fruchtzucker, Honig oder verwenden Sie künstlichen Süßstoff (z.B. Süßstofftabletten, Flüssigsüßstoff).
- Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser und ungesüßten Tee.

REZEPTE

Erdbeer-Mango-Shake – für zwischendurch oder als Dessert

Zutaten für eine Portion: 150 g Naturjoghurt, max. 0,1 % Fett • 4 Erdbeeren • 1/8 Mango • etwas flüssigen Süßstoff und Zitronensaft

Zubereitung: Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Früchte putzen, waschen, in Stücke schneiden, zum Joghurt geben. Mit einem Passierstab pürieren, mit Zitronensaft und flüssigem Süßstoff abschmecken.

Nährwert pro Portion: 8 g Eiweiß • 1 g Fett • 24 g Kohlenhydrate • 3 g Ballaststoffe • 2 BE • 2,3 KE • 140 kcal

Pikanter Nudelsalat – Mittagessen zum Mitnehmen

Zutaten für eine Portion: 60 g Vollkornspaghetti • je 1 rote und grüne Paprikaschote • Salz, Pfeffer, Paprika • Aceto-Balsamico-Essig • 1 TL Olivenöl

Kirsten Metternich,
Diätassistentin und
Buchautorin „Die
Diabetes Journal Diät“



„Eine moderne Diabetes-Ernährung soll Spaß machen und gut schmecken. Das geht, wenn Sie für ein tägliches Plus an knackfrischen Zutaten sorgen. Probieren Sie öfter mal eine neue Obst- oder Gemüsesorte.“

| TIPPS |

- Hilfe gegen Heißhunger: Genießen Sie eine Tasse Kräuter-, Fruchtetee oder Gemüsebouillon.
- Fettarm braten: Ein Teelöffel Raps- oder Olivenöl ist ausreichend.
- Keine Zeit zum Gemüseschneiden? Wählen Sie Tiefkühlgemüse ohne Gewürz- und Fettzusätze.
- Lust auf was Süßes? Essen Sie zum Hauptgang einen kalorienreduzierten Pudding oder einen Fruchtjoghurt.
- Kaufen Sie Vollkornprodukte, Mehl Type 550 mit Weizenkeimen und parboiled statt normalen Reis.
- Meiden Sie Diätsüßigkeiten. Sie liefern ähnlich viele Kalorien wie klassische Naschereien, dank Fett und Fruchtzucker.

Zubereitung: Vollkornnudeln in der Mitte brechen, bissfest kochen. Paprikaschoten putzen, waschen, fein würfeln. Aus Gewürzen und Essig eine Sauce rühren, abschmecken, Öl zugeben. Gekochte Nudeln eiskalt abschrecken. In einer Schüssel mit Paprika und der Sauce mischen, etwa acht Stunden durchziehen lassen, ggf. nachwürzen.

Nährwert pro Portion: 12 g Eiweiß • 7 g Fett • 45 g Kohlenhydrate
• 18 g Ballaststoffe • 3,3 BE • 4 KE • 290 kcal

Kohlenhydratarmer Abendsuppe

Zutaten für eine Portion: 300 ml Wasser • 1–2 TL Gemüsebrühe • ½ Beutel gemischtes Tiefkühlgemüse, natur, 300 g, ohne Erbsen und Mais

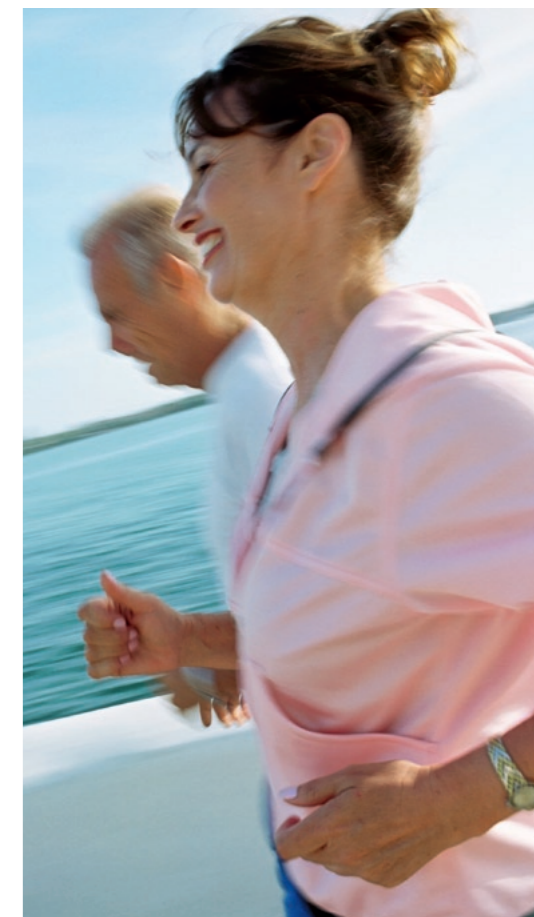
Zubereitung: Wasser in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe würzen, Gemüse zugeben. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen – fertig.

Nährwert pro Portion: 3 g Eiweiß • 1 g Fett • 11 g Kohlenhydrate
• 7 g Ballaststoffe • 0 BE • 0 KE • 65 kcal

Schritt für Schritt zu einem neuen Lebensgefühl

Nicht von heute auf morgen haben Sie Ihren Diabetes bekommen. Er ist sicher auch ganz stark Ausdruck Ihres persönlichen Lebensstils. Vor allem Bewegung war vielleicht die letzten Jahre nicht so Ihre Sache. Aber keine Angst, wir wollen Sie jetzt nicht zu sportlichen Höchstleistungen animieren. Das ginge auch gar nicht von heute auf morgen, Ihr Körper würde sofort streiken und Sie würden nach kurzer Zeit die Lust verlieren.

Begeistern möchten wir Sie für etwas ganz anderes: Bewegung ist Teil Ihres Lebens, Bewegung ist Teil Ihrer Natur. Also nutzen Sie jede Gelegenheit, ein neues Körpergefühl zu erreichen. Damit Sie sehen, wie viel Sie „bewegen“, wenn Sie sich bewegen, haben Sie immer Ihren Schrittzähler dabei – und Ihr Blutzuckermessgerät. Denn der angegebene Messwert zeigt Ihnen an, wie sich die Änderung Ihres Lebensstils positiv auswirkt.





Hans Lauber, Buchautor
„Fit wie ein Diabetiker“

*„Nie fallen einem so viele
Ausreden ein wie vor
dem Laufen. Ihnen allen
ist eines gemeinsam:
Sie werden weggelaufen!“*

GRUNDREGELN

- Nur ein „bewegter“ Tag ist ein guter Tag. Also wird jede Treppe zur willkommenen Bereicherung.
- Das Fahrrad wird zu Ihrem neuen Freund. Damit fahren Sie zu allen Besorgungen, zu Freunden – und das alles ganz emissionsfrei!
- Wochenende heißt Wanderzeit! Was gibt es Schöneres, als einen Berg zu ersteigen, durch den Wald zu gehen, am See zu sein.
- Wenn Sie der sportliche Ehrgeiz packt, dann fragen Sie den Arzt, bevor Sie Sportschuhe kaufen, welche Sportart für Sie geeignet ist.

DREI TRICKS GIBT ES, die eine dauerhafte Bewegung garantieren: Schöne Strecken, Freude an der Bewegung, gemeinsame Aktivitäten. Malen Sie sich schon zu Hause aus, was Sie unterwegs alles sehen werden, worauf Sie sich freuen können – egal, ob Sie gehen, ob Sie walken, ob Sie die Stöcke dabei haben, ob Sie joggen. Manche laufen lieber alleine, andere motivieren sich besser, wenn sie sich regelmäßig mit Freunden verabreden. Dann spielt plötzlich auch das Wetter keine so entscheidende Rolle mehr. Dann heißt's nur noch: Los geht's!

IDEEN FÜR EINEN BEWEGTEN ALLTAG



Gemeinsam macht alles mehr Spaß – das gilt auch für das Aktivsein. Hören Sie sich doch mal bei Ihrem Sportverein um, welche Kurse angeboten werden. Oder fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Fitness-Programmen speziell für Menschen mit Diabetes.

Gibt es etwas, was Sie gern gemeinsam mit Ihrem Partner unternehmen möchten? Jetzt ist eine gute Gelegenheit dafür. Gehen Sie doch mal wieder gemeinsam tanzen. Oder schwingen Sie sich auf Ihr Fahrrad und erkunden die Umgebung. Sie möchten etwas Neues ausprobieren? Dann ist vielleicht Nordic Walking das Richtige für Sie.

Die wichtigste Laufregel lautet: „Laufen Sie mit einem Lächeln.“ Bleiben Sie auch einmal stehen, genießen Sie die Landschaft, die frische Luft. Grüßen Sie Leute, die entgegenkommen. Denn auch die Seele läuft mit – und nur, wenn diese das Gefühl hat, Bewegung tut gut, wird sie Ihnen langfristig die innere Lust vermitteln, immer wieder loszugehen – ob allein oder mit anderen.

TIPPS

- Schon lange keinen Sport gemacht? Kein Problem, ein Check beim Arzt gibt Sicherheit, wie stark Sie sich fordern dürfen.
- Lassen Sie's ruhig angehen. Am ersten Tag bewegen Sie sich wie gewohnt und schauen am Ende des Tages, wie viele Schritte Sie gemacht haben. Steigern Sie sich pro Tag um 100 Schritte.
- Überwinden Sie die Scheu vor dem Fitness-Studio! Moderne Studios freuen sich gerade auch auf ältere Menschen – und qualifizierte Trainer weisen Sie in die Geräte ein, sodass keine Überforderung eintritt.
- Spazierengehen kann auch bei Regen Spaß machen: Wind- und wasserabweisende Kleidung schützt Sie.

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Di		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Do		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa		<input type="text"/>	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TIPP | MESSEN

Halten Sie die Messzeiten möglichst genau ein, um zu erkennen, wie Ihr Blutzucker nach Mahlzeiten ansteigt.

TIPP | ERNÄHREN

Essen Sie regelmäßig: Drei größere oder fünf kleinere Mahlzeiten am Tag helfen, einen gleichmäßigen Blutzucker zu erreichen.

TIPP | BEWEGEN



Zählen Sie am Ende der Woche zusammen, wie viele Schritte Sie insgesamt gelaufen sind. Dieser Wert wird Ihr Fixpunkt.

TAGESPROFIL DATUM: ... / ... / ...

Nüchtern BZ	1,5–2 h nach d. Frühstück	Vor dem Mittagessen	1,5–2 h nach d. Mittagessen	Vor dem Abendessen	1,5–2 h nach d. Abendessen	Vor dem Schlafengehen	Taillenumfang	cm
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Schritte	<input type="text"/>
							Gewicht	kg

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN
(z.B. vor und nach einem Spaziergang)

Ereignis	Uhrzeit	Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Di		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Do		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa		<input type="text"/>	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TIPP | MESSEN

Das Desinfizieren der Hände vor einer Messung sollte vermieden werden, da Alkohol die Messwerte beeinflusst.

TIPP | ERNÄHREN



Essen Sie diese Woche täglich fünfmal Gemüse und/oder Obst.

TIPP | BEWEGEN

Sie laufen nicht gerne draußen? Moderne Fitness-Studios bieten ergonomisch gute Geräte und sportmedizinische Betreuung. Studien haben gezeigt, dass sich Krafttraining positiv auf den Blutzucker auswirkt.

TAGESPROFIL DATUM: ... / ... / ...

Nüchtern BZ	1,5–2 h nach d. Frühstück	Vor dem Mittagessen	1,5–2 h nach d. Mittagessen	Vor dem Abendessen	1,5–2 h nach d. Abendessen	Vor dem Schlafengehen	Taillenumfang	cm
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Schritte	<input type="text"/>
							Gewicht	kg

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Di		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Do		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa		<input type="text"/>	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TIPP | MESSEN

Messen und Sport: Je nach Dauer und Intensität sollten Sie vor und nach dem Sport messen. Bei längeren Aktivitäten wie z.B. Wandern auch zwischendurch.

TIPP | ERNÄHREN

Fettarme Lebensmittel haben Vorfahrt: Sie erleichtern das Abnehmen und verbessern erhöhte Blutfettwerte.



TIPP | BEWEGEN

Treppensteigen ist eine der effektivsten Bewegungsformen. Besonders abwärts, denn dies ist noch besser für den Blutzucker als aufwärts.

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN (z.B. vor und nach einem Restaurantbesuch)

Ereignis	Uhrzeit	Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach

Persönliche Notizen

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Di		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Do		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa		<input type="text"/>	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TIPP | MESSEN

Am besten eignet sich die seitliche Fingerbeere von Mittel-, Ring- und kleinem Finger zur Blutgewinnung, denn sie werden im Alltag nicht so stark beansprucht.

TIPP | ERNÄHREN

Vergleichen Sie die Etiketten unterschiedlicher Produkte. Je weiter Fett und Zucker in der Zutatenliste hinten stehen, desto geringer ist ihr Anteil. Wählen Sie die fettreduzierte oder kalorienarme Alternative.

TIPP | BEWEGEN

Sie haben sich fest vorgenommen, jeden Tag zu gehen – und schaffen es nicht? Dann gehen Sie eben jeden zweiten Tag.

TAGESPROFIL DATUM: ... / ... / ...

Nüchtern BZ	1,5–2 h nach d. Frühstück	Vor dem Mittagessen	1,5–2 h nach d. Mittagessen	Vor dem Abendessen	1,5–2 h nach d. Abendessen	Vor dem Schlafengehen	Taillenumfang	cm
							Schritte	
							Gewicht	kg

Nüchternblutzucker



TIPP

MESSEN

Nehmen Sie immer von unterschiedlichen Fingern Blut für die Messung, damit keine Verhornungen auftreten.

TIPP

ERNÄHREN

Verzichten Sie auf Frittiertes und Paniertes, das spart Fettkalorien und schnell wirksame Kohlenhydrate.

TIPP

BEWEGEN

Gönnen Sie sich ein schickes Fahrrad, tolle Schuhe, ein richtig gutes Outfit. So signalisieren Sie sich und anderen, wie wichtig die Bewegung für Sie geworden ist.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Nüchternblutzucker



TIPP

MESSEN

Handpflege nach dem Messen: Cremens Sie Ihre Hände ein – am besten mit einer Handlotion, die Harnstoff und Milchsäure enthält (Apotheke).

TIPP

ERNÄHREN

Pflanzenöl statt Pflanzencreme: Zum Kochen und Braten eignen sich Raps- oder Olivenöl – sie sind gesünder. Verzichten Sie auf Pflanzencremes. Sie enthalten oft weniger gesunde Fette.

TIPP

BEWEGEN

Jetzt geht die sechste Woche zu Ende. Zeigt Ihr Schrittzähler schon mehr Schritte an als zu Beginn der Studie? Wenn nicht, hakt er vielleicht? Oder schlummert da noch zu oft der innere Schweinehund?

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN (z.B. zwei Riegel Schokolade)

Ereignis	Uhrzeit	Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach

Persönliche Notizen

Wie fühlen Sie sich nach 42 Tagen mehr Gesundheit?

Herzlichen Glückwunsch, die Hälfte des Programms haben Sie bereits erfolgreich hinter sich. Wir hoffen, dass Ihnen die vergangenen Wochen gut getan haben und Sie mit Spaß dabei waren.

Lassen Sie die letzten Wochen noch einmal in Ruhe an sich vorbeiziehen. Denken Sie zum Beispiel darüber nach, was sich in letzter Zeit alles bei Ihnen verändert hat. Sind Sie aktiver geworden? Gehen Sie selbstbewusster mit Ihrem Diabetes um? Kurzum: Wie hat sich Ihr Befinden seit Beginn des 12-Wochen-Programms verändert?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie Ihre Erfahrungen auf. Für diese Zwischenbilanz haben wir auf der rechten Seite einige Fragen für Sie vorbereitet. Dieser Rückblick wird Ihnen helfen, die kommenden Wochen noch effektiver zu nutzen.

MEINE PERSÖNLICHE ZWISCHENBILANZ

Was habe ich erreicht?

Was fällt mir heute leichter als zu Beginn?

Wie haben sich meine Stimmung und mein Antrieb verändert?

Wie hat meine Umgebung reagiert?

Was hat mir bei Rückschlägen geholfen?

Was nehme ich mir für die nächsten sechs Wochen vor?

Was möchte ich mit meinem Arzt besprechen?

Wie feiere ich meinen Erfolg?





Dr. Karin Lange,
Diplom-Psychologin, Fach-
psychologin Diabetes DDG

„Mit vielen kleinen Schritten können Sie ein Ziel erreichen, das Sie sich in einem großen Schritt nie zugetraut hätten.“

MOTIVATION HILFT: SO ÜBERWINDEN SIE KLEINE DURCHHÄNGER

- Zu allererst: Durchhänger sind normal. Es gibt Tage, an denen der richtige Schwung fehlt und der Körper eher Ruhe braucht. Aber schon kleine Schritte lassen die Welt anders aussehen und motivieren für den nächsten Tag. Je regelmäßiger Sie aktiv sind, umso leistungsfähiger werden Sie nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.
- Erreichen Sie Ihr Ziel, indem Sie sich kleine Unterziele setzen: Verlangen Sie nicht von sich, sofort perfekt zu sein. Damit erreichen Sie gar nichts – außer, dass Sie viel zu schnell aufgeben. Überlegen Sie sich realistische Ziele, um nach wenigen Tagen sagen zu können: Das habe ich geschafft! Wie geht's jetzt weiter?
- Lassen Sie sich durch Rückschläge nicht entmutigen: Vertreiben Sie negative Gedanken, indem Sie sich vor Augen führen, wie gut Sie sich bisher in vielen Situationen durchsetzen konnten. Entscheiden Sie sich, „zu wollen“ statt „zu müssen“, wenn es um regelmäßige Bewegung oder die Kontrolle Ihres Blutzuckers geht.

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TIPP | MESSEN

Ihre Hände eignen sich zum Messen mehr als Beine oder Arme: Sie sind besser durchblutet und schnelle Blutzuckerschwankungen lassen sich früher und besser feststellen.

TIPP | ERNÄHREN

Kaffee und Tee: Trinken Sie Ihr Heißgetränk mit fettarmer Milch und künstlichem Süßstoff (z. B. Süßstofftabletten oder Flüssigsüßstoff) statt mit Kondensmilch und Zucker.


TIPP | BEWEGEN

Allein macht es Ihnen einfach keinen Spaß? Anderen geht es vielleicht genauso. Gemeinsam sind Sie lafstark – und haben auch noch mehr Spaß, weil Sie gar nicht mehr ans Laufen denken.

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN (z. B. ein Fußmarsch zu Ihrer Bank)

Ereignis	Uhrzeit	Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach

Persönliche Notizen

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TIPP | MESSEN

Üppig gegessen? Auch dann sollten Sie messen, um zu sehen, wie Ihr Stoffwechsel „auf Deftiges“ reagiert.

TIPP | ERNÄHREN



Essen Sie maximal drei bis vier mittlere Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche – am besten fettarmes Geflügel oder Fisch.

TIPP | BEWEGEN

„Sprechtempo“ ist der simpelste Trick, um so zu laufen, dass der Körper in Form, Sie aber nicht aus der Puste kommen.

TAGESPROFIL DATUM: ... / ... / ...

Nüchtern BZ	1,5–2 h nach d. Frühstück	Vor dem Mittagessen	1,5–2 h nach d. Mittagessen	Vor dem Abendessen	1,5–2 h nach d. Abendessen	Vor dem Schlafengehen	Taillenumfang	cm
							Schritte	
							Gewicht	kg

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TIPP | MESSEN

Dokumentieren Sie Ihre Werte so regelmäßig wie möglich. Dies ist eine wichtige Grundlage für Sie und Ihren Arzt, um Ihre Therapie zu kontrollieren oder gar zu verbessern.

TIPP | ERNÄHREN

Bringen Sie mehr frische Zutaten auf den Tisch und meiden Sie Fertiggerichte.



TIPP | BEWEGEN

Lieber Rad fahren? Lieber gehen? Lieber Nordic Walking? Lieber schwimmen? Lieber joggen? Lieber zu Hause bleiben? Lieber nicht so viel nachdenken. Einfach raus!

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN (z.B. ein Kaffeetrinken mit Freunden)

Ereignis	Uhrzeit	Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach

Persönliche Notizen

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Di		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Do		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TIPP | MESSEN



Mit der individuell richtigen Einstichtiefe einer Stechhilfe können Sie schmerzarm an der Seite der Fingerbeere einen Blutstropfen gewinnen.

TIPP | ERNÄHREN

Starten Sie mit einem Müsli aus frischem Obst, fettarmem Joghurt und Vollkorngetreide in den Tag.

TIPP | BEWEGEN

Bewegen Sie sich so, dass Sie Ihren inneren Rhythmus finden. Versuchen Sie auch, den Kopf einfach abzuschalten, nur auf Ihr inneres Gefühl zu hören.

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Di		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Do		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa		<input type="text"/>	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TIPP | MESSEN

Blutzirkulation anregen: Um gut durchblutete Finger zu haben, sollten Sie Ihre Hände warm waschen und sie mit leichtem Druck auf die Handinnenflächen massieren.

TIPP | ERNÄHREN

Keine Lust mehr Möhren zu knabbern? Dann trinken Sie als Zwischenmahlzeit doch einen Gemüsesaft. Tipp: Wählen Sie Sorten, die zu 100 % aus Gemüse bestehen – ohne Zusätze wie Honig etc.


TIPP | BEWEGEN

Messen Sie nach dem Laufen einmal den Blutzucker. Sie werden staunen, wie er nach unten geht.

EREIGNISGESTEUERTES MESSEN (z.B. gemütliches Abendessen mit der Familie)

Ereignis	Uhrzeit	Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach

Persönliche Notizen

	Nüchternblutzucker		
Mo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Di		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Mi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Do		<input type="text"/>	<input type="text"/>
Fr	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sa		<input type="text"/>	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

TIPP | MESSEN

Wechseln Sie häufig die Lanzette der Stechhilfe, denn nur scharfe und gleichmäßig geformte Lanzetten garantieren einen schmerzarmen Piks.

TIPP | ERNÄHREN

Probieren Sie: Statt fettreiche besser fettarme Käsesorten wie Camembert und Schnittkäse mit max. 30 % Fett i.Tr. 30 Minuten vorher aus dem Kühlschrank geholt, kann sich das volle Aroma entfalten.

TIPP | BEWEGEN

Jetzt ist Ihnen die Bewegung schon in Fleisch und Blut übergegangen. Sie brauchen den Schrittzähler nicht mehr? Aber Sie kennen sicher jemand, dem Sie diesen „Motivator“ schenken können!

TAGESPROFIL DATUM: ... / ... / ...

Nüchtern BZ	1,5–2 h nach d. Frühstück	Vor dem Mittagessen	1,5–2 h nach d. Mittagessen	Vor dem Abendessen	1,5–2 h nach d. Abendessen	Vor dem Schlafengehen	Taillenumfang	cm
							Schritte	
							Gewicht	kg

Sie haben es geschafft!

12 Wochen haben Sie durchgehalten. Herzlichen Glückwunsch! Mussten Sie oft Ihren inneren Schweinehund überwinden, wenn die Torte lockte oder die Lust auf Bewegung gering war? Gut gemacht! Freuen Sie sich jetzt einfach über Ihre besseren Werte und Ihr neues Körpergefühl.

Das war's? Nicht ganz. Denn Ihr Diabetes bleibt und sendet Ihnen die Botschaft „Iss richtig, bewege Dich gern“. Halten Sie an Ihrem Erfolg fest, indem Sie:

- Ihre neuen Essgewohnheiten beibehalten,
- Bewegung und Sport in Ihren Tagesablauf integrieren,
- weiterhin regelmäßig Ihren Blutzucker kontrollieren.

Wir wünschen Ihnen dafür alles Gute!

SAGEN SIE'S WEITER!

Behalten Sie Ihren Erfolg nicht für sich. Erzählen Sie anderen vom 12-Wochen-Programm der „EigenInitiative“. Interessenten können diese Broschüre unentgeltlich unter der Telefonnummer 0800-99 88 783 (kostenfrei) Montag bis Freitag von 14 bis 16 Uhr anfordern oder auf www.chance-bei-diabetes.de herunterladen.

IMPRESSUM

„Die EigenInitiative“
Stiftung „Motivation zur Lebensstil-
Änderung – Chance bei Diabetes“
Westdeutsches Diabetes- und Gesund-
heitszentrum (WDGZ)

Sana Kliniken Düsseldorf GmbH
Gräulinger Straße 120
40625 Düsseldorf

