

# DIABETES ADE!

- **FALSCH:** Das Fortschreiten der Zuckerkrankheit Diabetes Typ-2 ist nicht aufzuhalten
- **RICHTIG:** Eine Insulinresistenz ist reversibel, in den meisten Fällen kann man Diabetes Typ-2 nachhaltig besiegen, indem man die Insulinresistenz erfolgreich bekämpft
- **FALSCH:** Eine Medikamenteneinnahme ist bei Diabetes Typ-2 zwingend notwendig
- **RICHTIG:** Eine Lifestyle Intervention (= Lebensstilanpassung) ist effizienter als jedes Medikament

- ✓ **Messen – Messen – Messen!**  
Basis eines erfolgreichen Selbstmanagements bei Diabetes Typ-2 ist das Wissen um die eigenen Blutzuckerwerte. Nur wer regelmäßig seinen BZ misst, behält den Überblick.
- ✓ **Partnerschaftliches Agieren mit dem behandelnden Arzt!**  
Regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen verschaffen Sicherheit, nachweisbare Erfolge im Blutbild stärken die Motivation. Medikamente nicht eigenständig absetzen!
- ✓ **Übernahme der Verantwortung!**  
Nur wer verstanden hat, dass in erster Linie nicht die Genetik „schuld“ ist und Verantwortung für den eigenen Lebensstil übernimmt, hat auch die Chance, das Übel an der Wurzel zu ergreifen und Diabetes Typ-2 zu bezwingen.
- ✓ **Wissen aneignen und sich selbst eine Meinung bilden!**  
Nur wer sich selbst auskennt, gerät nicht in Gefahr, sich von gutgemeinten, aber falschen Tipps blenden zu lassen. Gerade in Bezug auf die Zuckerkrankheit existieren viele „Mythen“.
- ✓ **Experimentieren!**  
Niemand kann Ihren Stoffwechsel besser erforschen als Sie selbst. Probieren Sie verschiedene Lebensmittel aus und beobachten Sie mittels Messmanagement, wie Sie diese verstoffwechseln.
- ✓ **Essen!**  
Das RICHTIGE Essen ist absolut entscheidend im Kampf gegen Diabetes Typ-2! Reduzieren Sie Kohlenhydrate im Allgemeinen und vermeiden Sie Haushaltszucker und Industrieweizen.
- ✓ **Bewegung:** Ausdauersport ist allgemein gut für die Gesundheit und entspannt, Kraftsport sorgt für starke Muskeln und diese für einen besseren Zuckerstoffwechsel.  
Generell gilt: Jede Art von Bewegung hilft, langes und regelmäßiges Sitzen schadet.
- ✓ **Reduzieren Sie Stress!**  
Adrenalin und Kortison erhöhen den Blutzucker.
- ✓ **Verbessern Sie Ihren Schlafkomfort!**  
Schlechter oder zu kurzer Schlaf haben negative Auswirkungen auf die Insulinausschüttung und den Blutzuckerwert.
- ✓ **Motivation – Positivspirale!**  
Unterschätzen Sie nicht die Kraft und Effekte, die *der Glaube an sich selbst* bewirken kann. Nur wenn Sie daran glauben, dass Sie es schaffen, werden Sie es schaffen. Nicht die Disziplin ist wichtig, sondern Motivation und Willensstärke. Erfolge motivieren zum Weitermachen!