







-  **Informieren Sie sich!**
Informieren Sie sich über das Krankheitsbild Typ-2-Diabetes, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfestellungen im Alltag.
-  **Sprechen Sie mit der Ärztin oder dem Arzt!**
Besprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt gemeinsam verschiedene Behandlungsmöglichkeiten und legen Sie gemeinsam ein Behandlungsziel fest.
-  **Besuchen Sie eine Patientenschulung!**
Eine Schulung ist eine praktische Fortbildung für Menschen mit Diabetes und hilft, den Alltag mit Diabetes eigenständig zu bewältigen. Gemeinsam mit anderen Betroffenen lernen Sie von Fachleuten alles Wichtige rund um Diabetes und können persönliche Fragen stellen.
-  **Lassen Sie sich regelmäßig auf Folgeerkrankungen untersuchen!**
Diabetes-Folgen können bereits vor dem eigentlichen Ausbruch des Typ-2-Diabetes entstehen. Lassen Sie sich nach der Diagnose auf Folgeerkrankungen untersuchen und wiederholen Sie 1-mal jährlich den Check-up. Dazu gehören Untersuchungen der Nerven, Füße, Nieren, Augen, Gefäße und psychischen Faktoren.
-  **Suchen Sie sich Unterstützung!**
In Selbsthilfegruppen können Sie sich mit anderen Menschen mit Diabetes austauschen. Sportgruppen können motivieren und eine Ernährungsberatung kann bei der Ernährungsumstellung helfen.
-  **Starten Sie mit Ihren neuen Alltagsaufgaben!**
Eine Veränderung des Lebensstils, regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Basistherapie des Typ-2-Diabetes. Manchmal reichen zu Beginn auch kleine Veränderungen, aber wichtig ist, dass Sie anfangen!

Angeboten von:



HelmholtzZentrum münchen
Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt

Initiiert von:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages