Diabetes - Bin ich gefährdet ?

ald
maison du diabète

SLD
Société Luxembourgeoise de Diabétologie

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Übergewicht reduzieren

>> Übergewicht nimmt zu!

Die Zunahme von Übergewicht ist so rasant, dass Experten bereits von einer Epidemie sprechen.
Auf der Welt leiden 2,5 Milliarden Erwachsene an **Übergewicht**, davon leiden mindestens 890 Millionen an Adipositas[1].

<< Typ 2 Diabetes ist eine unauffällige Krankheit, welche lange Zeit unentdeckt bleiben kann >>

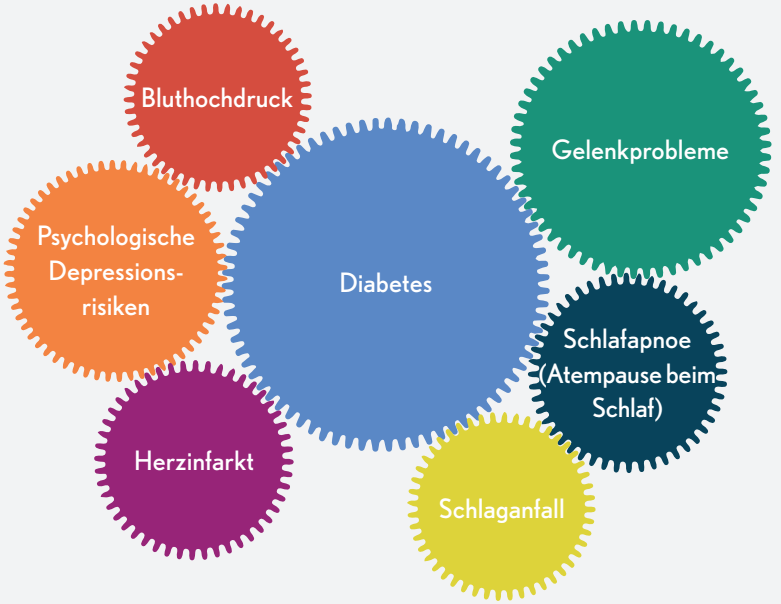
<< Übergewicht verhindern und reduzieren heißt Erhöhung unserer Lebenserwartung bei guter Gesundheit! >>

Gleichzeitig steigt die Zahl der an **Typ 2 Diabetes** erkrankten Menschen.
Mehr als 540 Millionen Menschen leiden weltweit an Diabetes, 90% davon an Typ 2 (von der Lebensweise beeinflusster Diabetes). Und diese Schätzungen sind, gelinde gesagt, pessimistisch, da bis 2050 schätzungsweise 1 von 8 Erwachsenen weltweit an Diabetes erkrankt sein wird (853 Millionen)[2].

[1] World Health Organisation - https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight. - accessed 07/07/2026
[2] International Diabetes Federation - https://idf.org/about-diabetes/diabetes-facts-figures/ - accessed 07/07/2026

Übergewicht und Gesundheit

Erhöhtes Gewicht kann die Gesundheit stark gefährden:



>> Kann man Diabetes haben ohne es zu wissen?

Typ 2 Diabetes kann über mehrere Jahre unerkannt bleiben, bevor er sich durch das Auftreten von **Komplikationen** offenbart. Früher erkrankten nur Erwachsene an Typ 2 Diabetes, heutzutage sind zunehmend auch **Kinder** betroffen.

**<< In Luxemburg haben mehr als 33.000 Personen Diabetes[3].
Wenn Sie 45 Jahre oder älter sind können Sie einen Test machen: Sprechen Sie mit ihrem Arzt darüber. >>**

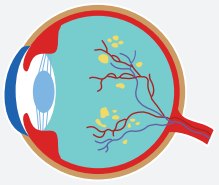
[3] Laut der International Diabetes Federation (IDF Diabetes Atlas, 11. Ausgabe, 2025) lebten im Jahr 2024 schätzungsweise **33.100 Erwachsene im Alter von 20 bis 79 Jahren mit Diabetes in Luxemburg**.
Quelle: https://diabetesatlas.org/data-by-location/country/luxembourg/ - accessed 07/07/2026

Diabetes: Warum früh handeln?

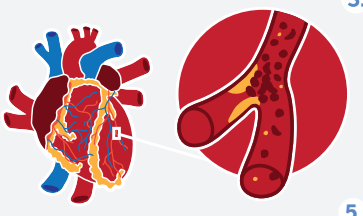
Oft sind es die Komplikationen, welche zur Diagnose Diabetes führen. Der Über**schuss an Zucker** (Glukose) im Blut schädigt die kleinen Blutgefäße sowie die Nerven. Ein unbehandelter Diabetes kann **den Körper von Kopf bis zu den Füssen schädigen :**

<< Die Früherkennung ist wichtig um Komplikationen vorzubeugen. >>

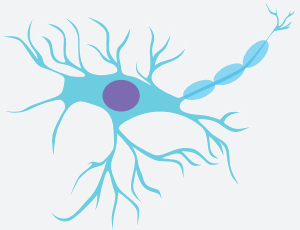
1. Auge: Die diabetische Retinopathie (Schädigung der Netzhautgefäße) verursacht lange Zeit keine Sehstörungen und kann daher ohne regelmäßige Überwachung unbemerkt bleiben. Unbehandelt kann sie zum Verlust des Sehvermögens führen.

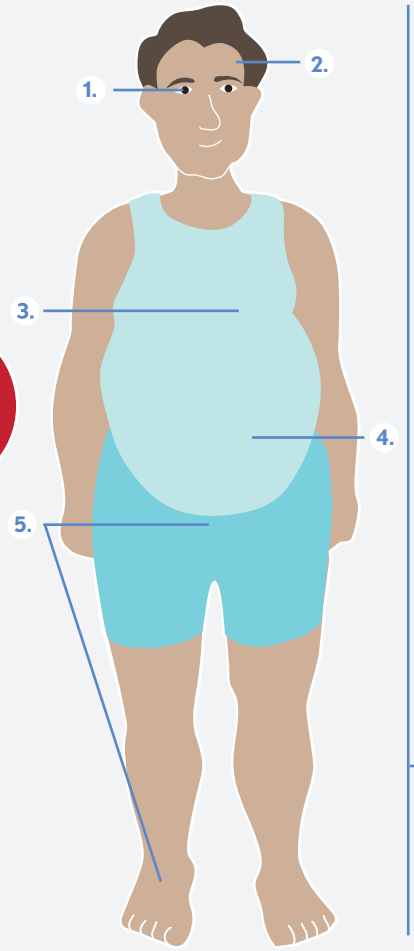


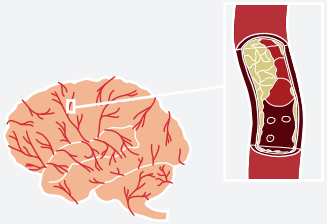
3. Herz: Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte, Tabakkonsum sowie hohe Blutzuckerwerte können die Herzgefäße schädigen und zu einem Herzinfarkt bzw. einer Herzinsuffizienz führen.



5. Nerven: Eine Schädigung der Nerven (diabetische Neuropathie) kann zu einem Empfindlichkeitsverlust führen. Dies gilt vor allem für die Füße, aber auch für andere Organe und kann manchmal zu sexuellen Störungen führen.
Nervenschädigungen infolge einer schlechten Durchblutung können zu Wunden führen, vor allem an den Füßen. Diese können bei Verschlimmerung sogar eine Amputation erfordern.







2. Gehirn: Diabetes kann Schäden an den großen Gefäßen verursachen, insbesondere an denen, die das Gehirn versorgen, was zu einem erhöhten Schlaganfallrisiko führt.

4. Niere: Die Schädigung der Nierengefässe kann bis zur Niereninsuffizienz und schlimmstenfalls Dialyse führen.

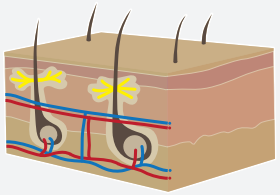
6. Am ganzen Körper: Ein unzureichend behandelter Diabetes begünstigt komplizierte Infektionen der Haut und Zahnprobleme. Eine Grippe, COVID-19, oder eine Lungenentzündung können sehr schnell sehr ernst werden wenn man mit Diabetes lebt. Daher wird die Impfung, wenn möglich, gegen diese Krankheiten sehr dringend empfohlen.

Diabetes: Symptome

In vielen Fällen können die Symptome bei Typ 2 Diabetes mehrere Jahre unbemerkt bleiben.

<< Diabetes Typ 2 ist eine schleichende Krankheit, weil sie lange Zeit ohne Symptome bleibt >>

Unerklärlicher Gewichtsverlust



Verlangsamte Wundheilung

Starker Durst

Häufiges Urinieren

Verschwommene Sicht

Kribbeln in Fingern und Füßen

Übermäßige Müdigkeit, Schläfrigkeit

Testen Sie Ihr Diabetesrisiko!

Fragebogen - FINDRISK (Finnish Diabetes Risk Score*)

>> 1. Wie alt sind Sie?

○ jünger als 35 Jahre	**0 Punkte**
○ 35 bis 44 Jahre	**1 Punkt**
○ 45 bis 54 Jahre	**2 Punkte**
○ 55 bis 64 Jahre	**3 Punkte**
○ älter als 64 Jahre	**4 Punkte**

>> 2. Wurde bei mindestens einem Mitglied Ihrer Verwandschaft Diabetes diagnostiziert?

○ Nein	**0 Punkte**
○ Ja, in der entfernten Verwandtschaft bei leiblichen Großeltern, Tanten, Onkeln, Cousinen oder Cousins	**3 Punkte**
○ Ja, in der nahen Verwandtschaft bei leiblichen Eltern, Kindern, Geschwistern	**5 Punkte**

>> 3. Welchen Taillen-Umfang messen Sie auf Nabelhöhe?

Mann		Frau	
○ unter 94 cm		○ unter de 80 cm	**0 Punkte**
○ 94 – 102 cm		○ 80 – 88 cm	**3 Punkte**
○ über 102 cm		○ über 88 cm	**4 Punkte**

>> 4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

○ Ja	**0 Punkte**
○ Nein	**2 Punkte**

>> 5. Wie oft essen Sie Gemüse und Obst?

○ Jeden Tag	**0 Punkte**
○ Nicht jeden Tag	**1 Punkt**

>> 6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

○ Nein	**0 Punkte**
○ Ja	**2 Punkte**

* für Erwachsene über 18 Jahre (Quelle : Deutsche Diabetes Stiftung: https://www.diabetesstiftung.de/findrisk)

>> 7. Wurden Ihnen bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

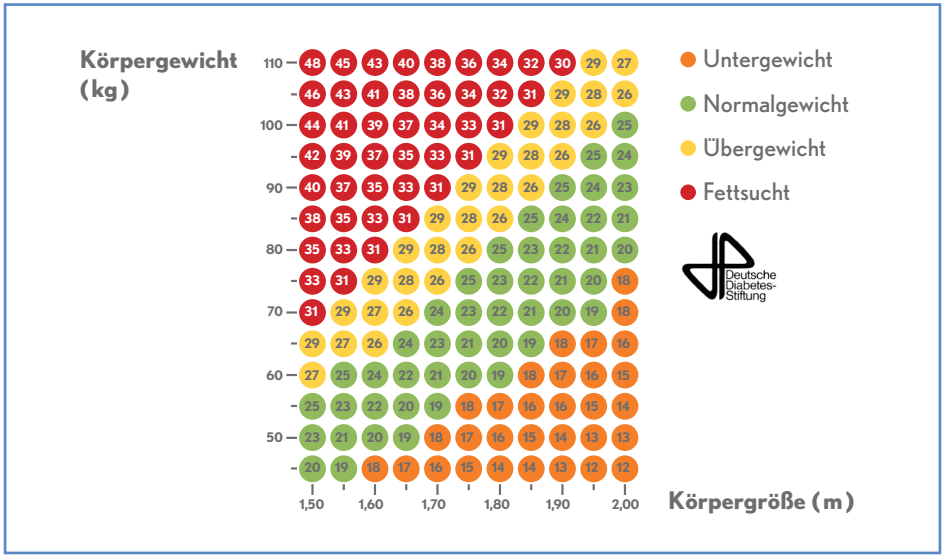
○ Nein	**0 Punkte**
○ Ja	**5 Punkte**

>> 8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Körpergröße zu Körpergewicht (Body-Mass-Index)?

Der BMI wird wie folgt berechnet: Körpergewicht (in Kg) geteilt durch die Körpergröße (in Metern) zum Quadrat. Man kann den BMI auch in Tabellen ablesen.

Bei Erwachsenen:

○ unter 25 kg/m²	**0 Punkte**
○ 25 bis 30 kg/m²	**1 Punkt**
○ über 30 kg/m²	**3 Punkte**



Zählen Sie die Punkte Ihrer Antworten zusammen und tragen Sie das Ergebnis in das unten stehende Feld ein.

<< Berechnen Sie Ihren FINDRISK auch auf www.sante.lu >>

Ihre Punktzahl: _____

Was kann ich für meine Gesundheit tun?

>> Von 0 bis 14 Punkten, ihr Risiko ist gering bis mäßig

Ihr Risiko, in den nächsten 10 Jahren Diabetes zu entwickeln, liegt bei 1 bis 17 %. Die folgenden Seiten sollen Ihnen helfen, dieses Risiko stabil zu halten oder weiter zu senken um gesund zu bleiben. **Kümmern Sie sich weiterhin um Ihre Gesundheit!**

>> Zwischen 15 und 20 Punkten ist ihr Risiko hoch

Ihr Risiko in den nächsten Jahren Diabetes zu entwickeln beträgt 33%. **Eine Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität und eine Umstellung Ihrer Ernährung können helfen. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt.**

>> Mehr als 20 Punkte, Ihr Risiko ist sehr hoch

Ihr Risiko in den nächsten 10 Jahren Diabetes zu entwickeln, kann bis zu 50% betragen. **Ihr Arzt kann die Situation mit Ihnen besprechen, fragen Sie ihn um Rat. Die folgenden Seiten geben Ihnen Hinweise, was Sie unternehmen können.**

<< Falls Sie ein Risiko aufweisen,können Sie handeln >>

Die Risikofaktoren verstehen und Maßnahmen ergreifen

>> 1. Alter

Selbst wenn zunehmend junge Menschen an Typ 2 Diabetes erkranken, so bleibt das Alter doch ein Hauptrisiko-faktor für Diabetes. Tatsächlich tritt Diabetes meistens mit zunehmendem Alter auf, wenn die Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend Insulin produziert oder wenn die Körperzellen das Insulin nicht mehr gut verwerten können.

<< Bleiben Sie wachsam: mit dem Alter steigt das Risiko Diabetes zu entwickeln, vor allem ab 45 Jahren. >>

<< Erforschen Sie Ihre Familiengeschichte >>

>> 2. Vererbung

Wenn Sie Angehörige mit Diabetes haben, steigert dies Ihr Risiko selbst an Diabetes zu erkranken. Die genetischen Faktoren spielen beim Typ 2 Diabetes eine wichtige Rolle. Hat zum Beispiel ein Elternteil Diabetes, kann das Risiko der Kinder Typ 2 Diabetes zu entwickeln bis zu 40 % steigen.

*Ali O. Genetics of type 2 diabetes. World J Diabetes 2013; 4(4):114-123 Available from: URL: http://www.wjgnet.com/1948-9358/full/v4/i4/114.htm DOI: ttp://dx.doi.org/10.4239/wjd.v4.i4.114

>> 3. Taillenumfang

Besonders das abdominale (viszerale) Fettgewebe spielt bei der Entwicklung des Typ 2 Diabetes eine sehr wichtige Rolle.

Indem Sie Ihren Taillenumfang messen, können Sie herausfinden, ob Sie zuviel Bauchfett besitzen.

<< Eine Verringerung des Bauchumfangs könnte eine Reduzierung des Diabetesrisikos ermöglichen >>

>> Wie messen Sie Ihren Taillenumfang?

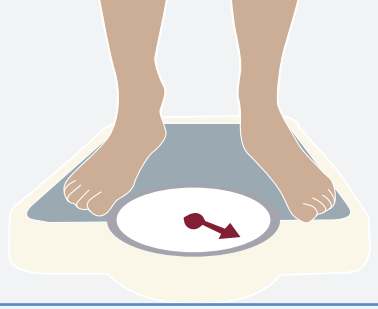
Messen Sie mithilfe eines Maßbandes den kleinsten Umfang zwischen Bauchnabel und unteren Rippen.

Ihr Taillenumfang:

_____ cm

Bei Erwachsenen:

Risiko einer Erkrankung an Typ 2 Diabetes, koronaren Herzkrankheiten & Bluthochdruck	Männer (cm)	Frauen (cm)
Gering	unter 94	unter 80
Hoch	über 94	über 80
Sehr hoch	über 102	über 88



>> 4. Body Mass Index - BMI

Der BMI berechnet sich aus dem Verhältnis Größe zu Gewicht. Je höher der BMI, desto höher das Risiko für gesundheitliche Probleme. Die internationale Definition für Übergewicht liegt für Erwachsene bei einem BMI über 25. Die Definition für Adipositas liegt bei einem BMI über 30.

<< Berechnen Sie Ihren BMI auch auf www.sante.lu >>

$$BMI = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe x Größe (m}^2\text{)}}$$

Ihr BMI:

_____

Bei Erwachsenen:

Klassifizierung	BMI	Krankheitsrisiko
Normalgewicht	18,5 bis 24,9	Gering
Übergewicht	25,0 bis 29,9	Gesteigert
Adipositas Grad I	30,0 bis 34,9	Erhöht
Adipositas Grad II	35,0 bis 39,9	Stark erhöht
Adipositas Grad III	40 oder mehr	Extrem erhöht

Gemäß: WHO (2000) Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic: Report of a WHO Consultation on Obesity.

>> 5. Bewegungsmangel

Der Mangel an Bewegung und zu viel Inaktivität (Bildschirm, viel Sitzen usw.) nimmt in den Industrieländern in bedenklichem Maße zu. Wir bewegen uns weniger als vor 50 Jahren. Studien haben ergeben, dass 30 Minuten körperliche Bewegung am Tag, das Diabetesrisiko senken.

Hierzu zählen alle Arten körperlicher Tätigkeit: Radfahren, Wandern, aber auch Betätigung am Arbeitsplatz oder Haus- und Gartenarbeit ...

Unabhängig von meinem Blutzuckerspiegel, Maßnahmen ergreifen wird für meine Gesundheit immer von Vorteil sein.

Nehmen Sie sich Zeit:
Wie wäre es am Anfang mit täglich **10 Minuten körperlicher Tätigkeit?** Nach und nach können Sie dann die Häufigkeit und Intensität erhöhen um so schrittweise die empfohlenen 30 Minuten mindestens pro Tag zu schaffen.

Setzen Sie sich realistische Ziele:
Geben Sie sich die besten Chancen, denn schwer umsetzbare Vorsätze machen ein schlechtes Gewissen und demotivieren.

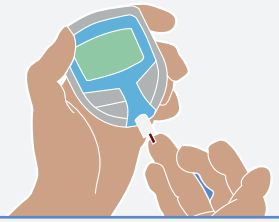
<< Tanzen Sie, gehen Sie oder laufen Sie,... Kurzum: Bewegen Sie sich! >>

<< Entdecken Sie wieder die Freude an der Bewegung, verfolgen Sie diese und seien Sie stolz auf Ihre Ergebnisse! >>

>> 6. Ernährung

Unsere Nahrung versorgt unseren Organismus mit der notwendigen Energie. Fette, stärkehaltige Nahrungsmittel und Zucker sind die Hauptenergielieferanten. Allerdings konsumieren wir in unseren Ländern oft zu viel davon. Der Verzehr von mehr Gemüse und Obst ermöglicht Kalorien zu reduzieren und gleichzeitig unseren Organismus mit den notwendigen Vitaminen und Mineralien zu versorgen.

<< Ernten Sie ab sofort die Früchte einer ausgewogenen Ernährung! >>



>> 7. Blutzucker

Der Blutzuckerwert ist normalerweise gleich oder weniger als 100 mg/dl. Ein einzelner, leicht erhöhter Wert muss überprüft werden. Die Blutzuckermessung in der Fingerkuppe ist nur ein Orientier-ungstest und kann das Vorliegen von Diabetes nicht bestätigen.

Liegt der Blutzuckerspiegel zwischen 100 und 125 mg/dl, spricht man von Prädiabetes*, d.h. das Risiko, Diabetes zu entwickeln, ist sehr hoch und es wird dringend empfohlen, seinen Lebensstil anzupassen, um das Risiko zu verringern.
Besser essen - mehr bewegen!

Wenn Ihr Blutzucker zweimal hintereinander über 125 mg/dl liegt*, haben Sie Diabetes und Sie sollten einen Arzt aufsuchen*.

<< Lassen Sie Ihren Blutzucker sowie Ihren Blutdruck regelmäßig überprüfen >>

>> 8. Blutdruck

Diabetes ist sehr oft mit hohem Blutdruck verbunden. Wird der Bluthochdruck nicht behandelt, steigt das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall.

* Diabetes Education Online : https://dtc.ucsf.edu/types-of-diabetes/type1/understanding-type-1-diabetes/basic-facts/diagnosing-diabetes/

Sie sind nicht allein!

Zur Früherkennung von Diabetes sowie zur Behandlung von Übergewicht oder Adipositas können Sie Hilfe erhalten!

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Facharzt, der mit Ihnen Ihr Diabetesrisiko einschätzen kann.

Sie können auch einen Termin mit einem Ernährungsberater und/oder einem Psychotherapeuten, bezüglich des Diabetesrisikos oder Übergewicht, vereinbaren. Diese Termine werden von Ihrer Sozialversicherung (www.cns.lu) übernommen, sofern sie von Ihrem Arzt verschrieben wurden.

Nützliche Adressen:

- **Association Nationale des Diététiciens du Luxembourg (ANDL)**
  143, rue de Mühlenbach
  L-2168 Luxembourg
  comite@andl.lu
  www.andl.lu

- **Service Nutrition de Mondorf Domaine Thermal**
  Avenue des Bains - B.P. 52
  L–5601 Mondorf-les-Bains
  +352 23 666 – 823
  www.mondorf.lu

- **Gesondheetszentrum FHRS**
  44, rue d'Anvers
  L–1130 Luxembourg
  +352 2888 – 6363
  www.gesondheetszentrum.lu

<< Ihr Arzt ist eine hervorragende Bezugsperson, reden Sie mit ihm darüber! >>

Notizen

marcwilmes.com

Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von:

• **der Maison du Diabète**
Informations- und Beratungsstelle der Association Luxembourgeoise du Diabète ALD

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61
info@ald.lu

• **der Société Luxembourgeoise de Diabétologie SLD**
Berufsverband der Ärzte und Gesundheitsfachkräfte, die im Diabetesbereich tätig sind

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg-Eich
+352 48 53 61
info@diabete.lu

• **der Division de la Médecine Préventive**
Abteilung der Gesundheitsdirektion, zuständig für alle Fragen der Gesundheitsförderung und der Prävention von Krankheiten und Behinderungen

+352 247-85564
medecine-preventive@ms.etat.lu

Die Broschüre kann gratis bestellt werden:
Tel: 247-85564 oder 48 53 61
Email: medecine-preventive@ms.etat.lu oder info@ald.lu

AUSGABE 2026

ald maison du diabète
www.ald.lu

SLD Société Luxembourgeoise de Diabétologie
www.diabete.lu

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale
Direction de la santé
www.sante.lu