

Wer kann mitmachen?

Zur kostenlosen Präventionsprechstunde kann jeder kommen, der etwas für seine Gesundheit tun möchte. Insbesondere wenn die genannten Risikofaktoren auf Sie zutreffen, empfehlen wir Ihnen, dieses Angebot wahrzunehmen. Eine Diabetesberatung durch einen Diabetologen bei bestehendem Diabetes können wir jedoch nicht ersetzen.

Ihre Ansprechpartner



Vera Schmid,
Ernährungswissenschaftlerin



Corinna Sailer,
Ernährungswissenschaftlerin

Veranstaltungsort

Kreisgesundheitsamt Reutlingen

Sankt-Wolfgang-Straße 13,
72764 Reutlingen

Raum Sitzungssaal UG

Jeden Donnerstag
15.30 Uhr – 17.30 Uhr

Weitere Informationen sowie Termine
erhalten Sie unter

Telefon: 07071 2980662

Email: praevention@kreis-reutlingen.de



LANDKREIS
REUTLINGEN



DZD

Deutsches Zentrum
für Diabetesforschung

Präventionssprechstunde Diabetes



**Kreisgesundheitsamt
Reutlingen**

Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch bekannt als „Zuckerkrankheit“ ist die Bezeichnung für eine chronische Stoffwechselerkrankung, welche durch dauerhaft hohe Blutzuckerwerte gekennzeichnet ist. Mit rund 7 Mio. Patienten und vermutlich ebenso vielen Menschen mit unerkanntem Diabetes oder hohem Risiko für diese Stoffwechselerkrankung, gehört der Diabetes zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland.

Ohne Behandlung kann Diabetes zu Schäden an Gefäßen und Nerven führen und so verschiedene Organe wie Herz, Gehirn, Augen und Nieren beeinträchtigen. Wird die Krankheit und ihre Folgen rechtzeitig entdeckt und behandelt, können Beschwerden vermieden und das Fortschreiten verlangsamt werden.

Einer Diabeteserkrankung kann durch einen gesunden Lebensstil vorgebeugt werden.

Präventionssprechstunde Diabetes

Das Kreisgesundheitsamt Reutlingen bietet zusammen mit dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung **jeden Donnerstag zwischen 15.30 und 17.30** Uhr eine persönliche Beratung über die Vorsorge des Diabetes mellitus an.

Unsere Ernährungswissenschaftlerinnen klären Sie in einem persönlichen Gespräch über Ihr Diabetesrisiko auf und geben Ihnen hilfreiche Tipps wie Sie in Zukunft besser auf Ihre Gesundheit und Ernährung achten können. So können Sie das Risiko eines Diabetes verringern und damit den Folgeerkrankungen vorbeugen.



Kennen Sie Ihr Diabetesrisiko?

Eine Reihe von Faktoren können das Auftreten von Typ-2-Diabetes begünstigen. Dazu zählen vor allem die erbliche Veranlagung und die Lebensweise.

Weitere Risikofaktoren sind:

- Alter
- Diabetes in der Familie
- Übergewicht/Adipositas
- ballaststoffarme und/oder fettreiche Kost
- vermehrter Fleischkonsum
- mangelnde körperliche Bewegung
- Bluthochdruck
- Rauchen

