

# Diabetes mellitus – die „Zuckerkrankheit“

Der Landkreis Reutlingen hat sich in seiner Kommunalen Gesundheitskonferenz zum Ziel gesetzt:

1. das Erkrankungsrisiko für Diabetes zu senken
2. Diabetes-Risikogruppen zu identifizieren und zu erreichen
3. Menschen mit Zuckerkrankheit früh zu erkennen und zu behandeln.

Deshalb haben Sie den Deutschen Diabetes-Risiko-Test<sup>®</sup> erhalten.



**DZD**

Deutsches Zentrum  
für Diabetesforschung

Wir arbeiten als Kommunale Gesundheitskonferenz mit den Kreiskliniken Reutlingen und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung der Universitäts-klinik Tübingen zusammen.

Wenn Sie im Risikotest zwischen **40 und 49 Punkte** erreicht haben, können Sie sich für weitere Untersuchungen an einen der auf dem Beiblatt angegebenen Ansprechpartner wenden.

Wenn Sie im Risikotest über **50 Punkte** erreicht haben, bieten wir Ihnen weitere kostenfreie Untersuchungen an.

Wenn bei den Untersuchungen eine Vorstufe zum Diabetes festgestellt werden sollte, bietet die Universitätsklinik Tübingen Ihnen die Möglichkeit, im Rahmen einer Studie für ein Jahr an einer kostenlosen Ernährungs- und Lebensstilberatung teilzunehmen.

Wenn bei Ihnen ein Diabetes festgestellt werden sollte, beraten wir Sie gern hinsichtlich einer möglichen Behandlung.

# Selbsttest

Mit Hilfe des Deutschen Diabetes-Risiko-Tests® (DRT) können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist.



## Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

|                                |          |                                |           |
|--------------------------------|----------|--------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> < 35  | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> 50-54 | 7 Punkte  |
| <input type="checkbox"/> 35-39 | 1 Punkt  | <input type="checkbox"/> 55-59 | 9 Punkte  |
| <input type="checkbox"/> 40-44 | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> 60-64 | 11 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 45-49 | 5 Punkte | <input type="checkbox"/> 65-70 | 13 Punkte |

## Körperliche Aktivität

Sind Sie pro Woche mindestens 5 Stunden aktiv?  
(z.B. Sport, Gartenarbeit, Radfahren)

|                               |         |                             |          |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> nein | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> ja | 0 Punkte |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|----------|

## Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

|                               |          |                             |          |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> ja | 5 Punkte |
|-------------------------------|----------|-----------------------------|----------|

## Vollkornbrotverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot essen Sie am Tag?

|                            |          |                              |          |
|----------------------------|----------|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 0 | 5 Punkte | <input type="checkbox"/> 3   | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1 | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> 4   | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> 2 | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> > 4 | 0 Punkte |

## Fleischkonsum

Wie oft essen Sie Rind-, Schweine- oder Lammfleisch (keine Wurstwaren)?

|                                               |          |
|-----------------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Nie oder sehr selten | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1-2 mal je Woche     | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> 3-4 mal je Woche     | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 5-6 mal je Woche     | 4 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Täglich              | 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Mehrmals täglich     | 8 Punkte |

## Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 0-1 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 2-5 | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> > 5 | 0 Punkte |

## Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

|                                                                                                  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht                                                   | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht   | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag            | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag              | 6 Punkte |

## Alkohol

Wie viele Gläser alkoholischer Getränke trinken Sie am Tag?

|                                                                          |          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> Ich trinke keinen oder nur gelegentlich Alkohol | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1-4                                             | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> > 4                                             | 2 Punkte |

## Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

|                                  |           |                                  |          |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> < 152   | 11 Punkte | <input type="checkbox"/> 176-183 | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 152-159 | 9 Punkte  | <input type="checkbox"/> 184-191 | 1 Punkt  |
| <input type="checkbox"/> 160-167 | 7 Punkte  | <input type="checkbox"/> ≥ 192   | 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 168-175 | 5 Punkte  |                                  |          |

## Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

|                                |           |                                  |           |
|--------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> < 75  | 0 Punkte  | <input type="checkbox"/> 100-104 | 24 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 75-79 | 4 Punkte  | <input type="checkbox"/> 105-109 | 28 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80-84 | 8 Punkte  | <input type="checkbox"/> 110-114 | 32 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 85-89 | 12 Punkte | <input type="checkbox"/> 115-119 | 36 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 90-94 | 16 Punkte | <input type="checkbox"/> ≥ 120   | 40 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 95-99 | 20 Punkte |                                  |           |

Addieren Sie alle Punkte, die den Antworten zugeordnet wurden. Auf dem Auswertungsbogen erfahren Sie, welches Risiko Ihrer Punktzahl entspricht.

SUMME Punkte

## So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

### 0-29 Punkte

#### Ihr Diabetes-Risiko ist niedrig.

Weniger als eine von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben wird innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

### 30-39 Punkte

#### Ihr Diabetes-Risiko ist noch niedrig.

Ca. 2 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

### 40-49 Punkte

#### Ihr Diabetes-Risiko ist erhöht.

Ca. 5 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Um Ihr Diabetes-Risiko genau zu bestimmen, können Sie einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke machen. Sie können auch mit Ihrem Arzt über Ihr Diabetes-Risiko sprechen.

### 50-59 Punkte

#### Ihr Diabetes-Risiko ist hoch.

Ca. 10 von 100 Personen mit den von Ihnen gemachten Angaben werden innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes erkranken.

Sie sollten einen Blutzuckertest in Ihrer Apotheke machen oder sich von Ihrem Arzt untersuchen lassen. Es ist nicht auszuschließen, dass Sie bereits Diabetes haben.

### über 59 Punkte

#### Ihr Diabetes-Risiko ist sehr hoch.

Sie sollten auf jeden Fall Ihren Arzt aufsuchen. Möglicherweise haben Sie bereits Diabetes.

## So können Sie Ihr Diabetes-Risiko senken

Einige Faktoren, die im Test berücksichtigt werden, können Sie durch Ihr Verhalten ändern:

### Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie daher, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

### Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Verwertung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

### Vollkornbrot

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis, und Getreideflocken solche mit hohem Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

### Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine-, Kalb- oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

## Anmerkungen zum Kaffee-, Alkohol- und Zigarettenkonsum:

### Kaffee

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kaffeekonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit aber nichts dagegen, dies in einem moderaten Maß auch weiterhin zu tun.

### Alkohol

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einem gemäßigten Alkoholkonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Dennoch ist nicht zu empfehlen, den Alkoholkonsum zu steigern, um das Diabetes-Risiko zu senken. Denn Menschen, die sehr viel Alkohol trinken, haben ein erhöhtes Diabetes-Risiko. Zudem kann Alkohol zur Sucht, zu Leberschäden und zu Krebs führen.

### Rauchen

In der dem Test zugrunde liegenden Studie ergab sich für das moderate Rauchen keine statistisch abgesicherte Risikoerhöhung. Daher wird moderates Rauchen im Test analog zum Nicht-Rauchen bewertet. Dennoch sollten Sie nicht nur als starker, sondern auch als moderater Raucher Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Typ-2-Diabetes** (auch als Alterszucker oder -diabetes bekannt) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Körper das selbstproduzierte Insulin nicht ausreichend nutzen kann. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel erhöht.

Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend über Jahre, wobei Gefäße und Augen bereits frühzeitig geschädigt werden können. Schwere Folgeschäden sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blindheit oder Nierenversagen.

Der von Wissenschaftlern des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) entwickelte Test basiert auf Zusammenhängen, die in der Potsdamer EPIC\*-Studie beobachtet worden sind.

#### Bitte beachten Sie:

Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

\*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition

## Faktoren, die das Typ-2-Diabetes-Risiko beeinflussen

Verschiedene Faktoren beeinflussen das Typ-2-Diabetes-Risiko. Manche dieser Faktoren können durch eine Verhaltensumstellung verändert werden, andere nicht. Für den Deutschen Diabetes-Risiko-Test® (DRT) wurden die nachfolgenden Faktoren berücksichtigt. Andere Faktoren wie die familiäre Prädisposition wurden nicht berücksichtigt und gehen daher nicht in den Test ein.

### Das Alter

Das Diabetes-Risiko steigt mit dem Alter an. Bei Personen unter 40 Jahren tritt ein Typ-2-Diabetes sehr selten auf.

### Bluthochdruck

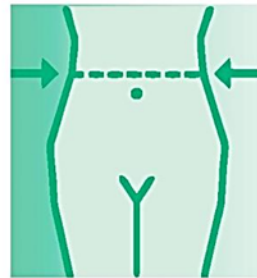
Menschen mit erhöhtem Blutdruck können ein erhöhtes Diabetes-Risiko haben.

### Körpergröße

Die Körpergröße beeinflusst das Diabetes-Risiko, da sie auch für die Fettverteilung am Bauch eine Rolle spielt.

### Übergewicht (Taillenumfang)

Wenn viel Fett im Bauchbereich (Taille) eingelagert ist, steigt das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Studien haben gezeigt, dass eine Gewichtsreduktion das Risiko einer Typ-2-Diabetes-Erkrankung deutlich senken kann.



So messen Sie Ihren Taillenumfang:  
Stellung mit dem Gesicht zum Spiegel,  
die Füße ca. 15 cm auseinander.

Messstelle:  
Die Mitte zwischen dem untersten  
Rippenbogen und dem Oberrand des  
Beckenknochens

### Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität beeinflusst das Typ-2-Diabetes-Risiko in mehrfacher Hinsicht. Sie hilft, das Körpergewicht niedrig zu halten, wodurch der Taillenumfang beeinflusst wird. Außerdem verbessert körperliche Aktivität die körpereigene Insulinverwertung. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

### Vollkornbrot

Viele Studien weisen daraufhin, dass der Verzehr von Vollkornbrot und Vollkornprodukten das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

### Fleisch

Der Verzehr von Rind-, Schweine-, Kalb- oder Lammfleisch erhöht das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Dabei gilt: Je mehr Sie von den genannten Fleischsorten essen, desto größer ist Ihr Risiko.

### Kaffee

Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen Kaffeeconsum und gesenktem Typ-2-Diabetes-Risiko.

### Alkohol

Ein gemäßigter Alkoholkonsum ist mit einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Vermehrter Alkoholkonsum erhöht dagegen das Typ-2-Diabetes-Risiko. Alkoholkonsum kann zur Sucht, zu Leberschäden und Krebserkrankungen führen.

### Rauchen

Starkes Rauchen ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Ebenso kann Rauchen zu Krebs und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Daher ist es ratsam, mit dem Rauchen aufzuhören.

**Wenn Sie im Risikotest zwischen 40 und 49 Punkte erreicht haben, können Sie sich für weitere Untersuchungen an Ihren Hausarzt oder an einen der folgenden Ansprechpartner wenden.**

**Bad Urach**

Dr. med. Herbert Eßlinger  
Neuffener Str.9  
72574 Bad Urach  
07125-8844

Dres. med. Hans Ganser und  
Andreas Würster  
Stuttgarter Str. 4  
72574 Bad Urach  
07125-70358

Dr. med. Hans Iro  
Fachkliniken Hohenurach  
72574 Bad Urach  
07125-1511139

Dres. med. Stamatia und  
Heinz Knittel  
Wilhelmstr. 15  
72574 Bad Urach  
07125-4630

Dr. med. Christoph Spellenberg  
Beim Bad 2  
72574 Bad Urach  
07125-70194

Dres. med. Gabriele und  
Friedhelm Weiß  
Neue Str. 1  
72574 Bad Urach  
07125-7763

**Dettingen**

Dr. med. Anette Bräuchle  
Uracher Str. 13  
72581 Dettingen  
07123-87404

Dr. med. Martin Dompert-Schülke  
Metzinger Str. 18  
72581 Dettingen  
07123-88211

Dr. med. Markus Nicolai  
Am Bodenweg 9  
72581 Dettingen  
07123-7507

Dres. med. Ulrike Schlegel und  
Johannes Köller  
Metzinger Str. 81  
72581 Dettingen  
07123-7007

**Eningen**

Dres. med. Hans Michael Dürr und  
Martin Bach  
Markwiesenweg 21  
72800 Eningen  
07121-81393

**Gomadingen**

Dr. med. Hans Scheub  
Haldenstr. 4  
72532 Gomadingen  
07385-1631

**Grabenstetten**

Dr. med. Karl Gußmann  
Uracher Str. 8  
72582 Grabenstetten  
07382-332

**Grafenberg**

Dr. med. Hartmut Blum  
Nürtinger Str. 7  
72661 Grafenberg  
07123-33434

**Hayingen**

Dres. med. Elisabeth und  
Franz Kiraly  
Wendelinusweg 2  
72534 Hayingen  
07386-227

**Hohenstein**

Dr. med. Wolfgang Gottwik  
Friedrichstr. 2  
72531 Hohenstein  
07387-98910

**Hülben**

Dres. med. Angelika und  
Karl-Heinz Schönleber  
Lindenstr. 10  
72584 Hülben  
07125-5510

**Lichtenstein**

Dres. med. Edith und  
Franz Ailingner  
Wilhelmstr. 94  
72805 Lichtenstein  
07129-4292

Dres. med. Jürgen und  
Gerhard Wolf  
Holzelfinger Str. 13  
72805 Lichtenstein  
07129-2339

Dr. med. Albrecht Ziegler  
Rathausplatz 20  
72805 Lichtenstein  
07129-2320

**Mehrstetten**

Dr. med. Andrea Munkle-Krimly  
Bahnhofstr. 1  
72537 Mehrstetten  
07381-2483

**Metzingen**

Dr. med. Eberhard Binder  
Weidenstr. 19  
72555 Metzingen  
07123-4410

Dr. med. Susanne Gaenslen-  
Blumberg  
Nürtinger Str. 9  
72555 Metzingen  
07123-15700

**Münsingen**

Dr. med. Klaus Peter Niederecker  
Lichtensteinstr. 21  
72525 Münsingen  
07381-2356

Dres. med. Rüdiger und Christoph  
Hartmann, Eberhard Rapp und Ru-  
pert Reiff  
Bismarckstr. 4  
72525 Münsingen  
07381-2252

**Pfullingen**

Dr. med. Wilhelm Grotz und  
Barbara Wendt-Nordahl  
Karlstr.4  
72793 Pfullingen  
07121-71060

Dr. med. Ulrich Kohnle  
Kaiserstr. 3/2  
72793 Pfullingen  
07121-97370

**Pliezhausen**

Dres. med. Klaus Schmitt-Land und  
Hans-Dieter Hirneth  
Allemannenstraße 29  
72124 Pliezhausen  
07127-97370

**Reutlingen**

Dres. med. Ursula und  
Manfred Eissler  
Tübinger Str. 66  
72762 Reutlingen  
07121-337464

Dres. med. Liselotte und  
Walter Fingerhut  
Hindenburgstr. 79  
72762 Reutlingen  
07121-290345

Dr. med. Martin Herrmann und  
Jürgen Schreyeck  
Gminderstr. 22  
72762 Reutlingen  
07121-311017

**Wenn Sie im Risikotest zwischen 40 und 49 Punkte erreicht haben, können Sie sich für weitere Untersuchungen an Ihren Hausarzt oder an einen der folgenden Ansprechpartner wenden.**

Dres. med. Bernhard und  
Christof Nübel  
Hindenburgstr. 27  
72762 Reutlingen  
07121-230404

Dres. med. Katrin Fink und  
Claudia Christaller  
Albstraße 16-18  
72764 Reutlingen  
07121-6951420

Dr. med. Peter Mackes  
Albstr. 2  
72764 Reutlingen  
07121-320004

Dr. med. Jörg-Uwe Renz  
Oskar-Kalbfell-Platz 8  
72764 Reutlingen  
07121-92070

Dr. med. Utz Wagner  
Kaiserpassage 11  
72764 Reutlingen  
07121-37430

Dr. med. Udo Frank Gundel  
Römersteinstr. 4  
72766 Reutlingen  
07121-491246

Dr. med. Ulrike Bamberg-Stüker  
Laupheimer Str. 4  
72768 Reutlingen  
07121-63522

Dr. med. Volker Dodillet  
Stöfflerplatz 1  
72770 Reutlingen  
07072-7028

Dres. med. Gerhard und  
Thomas Moll  
Steinachstr. 8  
72770 Reutlingen  
07121-56680

#### **Riederich**

Dres. med. Jutta Traum und  
Silvia Blum  
Mittelstädter Str. 36  
72585 Riederich  
07123-31212

#### **Römerstein**

Dres. med. Paul-Cornel Ackermann  
und Nadine Gläser  
Schillerstr. 8  
72587 Römerstein  
07382-93830

Dr. med. Georg Bihlmaier  
Zollernstr. 23  
72587 Römerstein  
07382-1234

#### **St. Johann**

Dres. med. Heike Bader und  
Hansjörg Kister  
Eibenweg 1  
72813 St. Johann  
07122-9015

Dr. med. Susanne Früh  
Hirschstr. 1  
72813 St. Johann  
07122-825990

#### **Trochtelfingen**

Dr. med. Horst Prautzsch  
Marktstr. 17  
72818 Trochtelfingen  
07124-2266

#### **Walddorfhäslach**

Dr. med. Kay Galka und  
Heinz Högermeyer  
Hohebldstr. 10  
72141 Walddorfhäslach  
07127-31321

#### **Wannweil**

Dr. med. Susanne Goebbel  
Hauptstraße 77  
72877 Wannweil  
07121-576193

Dr. med. Wolfgang Kaiser  
Bahnhofstr. 6  
72877 Wannweil  
07121-54324

#### **Zwiefalten**

Dres. med. Manfred de Lenardis,  
Maria Heinzler-Mijic und Horst  
Prautzsch  
Beda-Sommerberg-Str. 7  
88529 Zwiefalten  
07373-9216585

#### **Landkreis Tübingen**

Dres. med. Bettina Wienhues und  
Miriam Rüffer  
Wilhelmstr. 109  
72074 Tübingen  
07071-22290

Dres. med. Maria Helfen-Kramer und  
Marius Kramer  
Tannenweg 4  
72076 Tübingen  
07071-62212

Dr. med. Wolf-Dieterich Schönleber  
Schillerstraße 10  
72116 Mössingen  
07473-6337

Dres. med. Joachim Grüner und  
Jan Stock  
Uhlandstr. 4  
72752 Tübingen  
07071-22536