



Diabetes Typ II vorbeugen

Am 14. November ist der Welt-Diabetestag. Diabetes mellitus Typ II ist ein wesentlicher Risikofaktor für einen Schlaganfall. Doch es gibt Möglichkeiten, die Gefahr zu bannen.

Früher betraf Diabetes Typ II überwiegend ältere Menschen, deswegen war er als „Altersdiabetes“ bekannt. In den vergangenen Jahren sind jedoch zunehmend jüngere Menschen betroffen. Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind meist die Auslöser. Das Problem: Die Krankheit zeigt lange keine Symptome. Wer sich nicht regelmäßig ärztlich untersuchen lässt, weiß deswegen oft lange nichts vom eigenen erhöhten Zuckerwert.

Das kann massive Folgen haben, bis hin zum Schlaganfall.

Doch so weit muss es nicht kommen. Denn: Jeder kann etwas tun, um Diabetes Typ II vorzubeugen. Und selbst Menschen, die bereits erkrankt sind, können durch eine Umstellung ihrer Lebensweise viel erreichen. So ist es in vielen Fällen möglich, notwendige Medikamente zu reduzieren oder sogar überflüssig zu machen. Eine gesunde Ernährung und viel Bewegung spielen dabei eine entscheidende Rolle. Lassen Sie sich durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin beraten und informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Präventions-Angebote.

Mehr Infos zum Diabetes Mellitus finden Sie in unserer Broschüre „Risikofaktoren und Vorsorge“ (<https://www.schlaganfall->

[hilfe.de/de/service/publikationen/publikation/did/risikofaktoren-und-vorsorge-all?
tx_rsmbstpublications_pi2%5Bpage%5D=1&cHash=4ae3cb294fc407cf51799ffe31
01f6f8\)](https://hilfe.de/de/service/publikationen/publikation/did/risikofaktoren-und-vorsorge-all?tx_rsmbstpublications_pi2%5Bpage%5D=1&cHash=4ae3cb294fc407cf51799ffe3101f6f8) .

Zuletzt aktualisiert: 15.02.2023