



Deutscher Gehörlosen-Bund e.V.





Vorstellung

- Das Projekt wurde gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit
- Schwerpunkt "Diabetes"
- Ziel: kultursensitives Präventionsmaterial für Gebärdensprachler
- Seminar: Inhaltlicher Austausch und Ideen für Leitfaden "Diabetesprävention"





SEMINAR – AGENDA

- Vorstellung der Teilnehmer
- Kurzer Wissenstest Diabetes
- Diskussion – Gesundheitsherausforderungen
- Infos zu aktuellen Gesundheitsherausforderungen
- Grundlagen zu Diabetes
- Präventionsansätze – Review Leitfaden
- Informationsquellen
- Abschluss mit Feedback





KURZE VORSTELLUNGSRUNDE

- Name
- Verband
- Funktion





WISSENSTEST

- Namen auf Blatt oben schreiben
- 20 Fragen
- Nur eine Antwort richtig – Bitte ankreuzen
- Wenn Frage unklar – Bitte Bescheid geben





MEINUNGSBILD

- Was sind die wichtigsten Gesundheitsherausforderungen für die Gehörlosengemeinschaft in Deutschland?

- → **Themensammlung an Pinnwand**





Aktuelle Gesundheitsherausforderungen

- Die wichtigsten Erkrankungen in Deutschland sind "Nicht-übertragbare Erkrankungen" (Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall, Demenz usw.)
- Demographischer Wandel ("Alterung")
- Gesundheit ist ungleich verteilt (nach Wohnort, Bildung, Beruf, Lebensstil)
Wichtig: Zugang zu Gesundheitsversorgung (Institutionen, sprachlich)





Warum ist Diabetes wichtig?

- Über 4 - 7 Millionen in Deutschland (Tendenz: steigend)
- Häufige Ursache für Erblindung
- Risikofaktor für:
Herzinfarkt, Nierenversagen,
Schlaganfall, Nervenerkrankungen
- Verursacht hohe Gesundheitskosten





Wer hat Diabetes?

- Über 60-jährige am stärksten betroffen
- Frauen und Männer ungefähr gleich betroffen
- Aber auch immer mehr junge Patienten

- **→ Prävention beginnt in der Kindheit!**





Was ist Diabetes?

- "Diabetes" = griechisches Wort
- Bedeutet: "Honigsüßer Durchfluss"
- Grund: Früher hat man Diabetes durch süßen Urin diagnostiziert



Wie bekommt man Diabetes?

- Nahrungsaufnahme für Energie
- Zerkleinerung im Magen
- Vom Darm in den Blutkreislauf
- Zucker muss in Zellen (Muskel, Leber, ...)



Wie bekommt man Diabetes?

- Jede Körperzelle braucht Energie
- Energie = Zucker
- Insulin bringt Zucker in die Zelle





Wie bekommt man Diabetes?

- Bauchspeicheldrüse funktioniert nicht
- Zucker kann nicht in die Zellen
- Hoher Blutzuckerspiegel
- Wird über Urin ausgeschieden





Viel Zucker im Blut und dann?

- Hoher Blutzuckerspiegel schädlich
- Blindheit
- Nierenschädigung
- Wundheilungsstörung
- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Nervenerkrankungen (Kribbeln, Taubheitsgefühl)





Wie bekommt man Diabetes?

- Stoffwechselerkrankung
- Kein Insulin vorhanden (Typ 1)
- Insulin funktioniert nicht (Typ 2)
 - Ursachen Typ 1 (j ca. 10%):
 - Genetisch/ Autoimmun
 - Ursachen Typ 2 (ca. 90%):
 - Lebensstil





Risikofaktoren für Diabetes - Lebensstil

- Wichtigster Risikofaktor: Übergewicht
 - Durch falsche Ernährung und
 - mangelnde Bewegung





PAUSE - ca. 10 Minuten



Wie hoch ist mein Risiko?

Risiko-Fragebogen FINDRISK – Optimierte deutsche Version

Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!
Beantworten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen.

1. Wie alt sind Sie?
 0 Punkte: unter 35 Jahren
 1 Punkt: 35 bis 44 Jahre
 2 Punkte: 45 bis 54 Jahre
 3 Punkte: 55 bis 64 Jahre
 4 Punkte: älter als 64 Jahre

2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Bluts-Verwandschaft Diabetes diagnostiziert?
 0 Punkte: Nein
 5 Punkte: Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind
 3 Punkte: Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin
(Bei dieser Frage sind insgesamt höchstens 5 Punkte möglich)

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe.)

	Frau	Man
<input type="radio"/> 0 Punkte	unter 80 cm	unter 94 cm
<input type="radio"/> 3 Punkte	80-88 cm	94-102 cm
<input type="radio"/> 4 Punkte	über 88 cm	über 102 cm



4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung (in der Arbeit z.B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spazierengehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ...)?
 0 Punkte: Ja
 2 Punkte: Nein

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggenbrot oder Vollkornbrot)?
 0 Punkte: jeden Tag
 1 Punkt: nicht jeden Tag

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?
 0 Punkte: Nein
 2 Punkte: Ja

7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)?
 0 Punkte: Nein
 5 Punkte: Ja

8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index / BMI)?
 0 Punkte: unter 25 kg/m²
 1 Punkt: 25 bis 30 kg/m²
 3 Punkte: höher als 30 kg/m²

- "Findrisk"-Fragebogen um das persönliche Diabetesrisiko zu messen
- Ausfüllen – "Findrisk" – Fragebogen

(Martin, E., Ruf, E., Landgraf, R., Hauner, H., Weinauer, F., & Martin, S. (2011). FINDRISK questionnaire combined with HbA1c testing as a potential screening strategy for undiagnosed diabetes in a healthy population. Hormone and metabolic research, 43(11), 782-787.



Wie hoch ist mein Risiko? - Fragebogen

- Alter
- Verwandte mit Diabetes
- Bauchumfang
- Tägliche Bewegungsdauer?
- Ernährungsgewohnheiten
- Bluthochdruck
- Blutzucker?
- Größe und Gewicht





BMI – Body-Mass-index

- Der Body-Mass-Index (BMI) beschreibt das Verhältnis von Gewicht und Größe

- Berechnung:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Zum Beispiel: Größe 1,74 m, Gewicht 70 kg

$$\text{BMI} = \frac{70 \text{ kg}}{(1,74 \text{ m})^2} = 23,12 \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

- Interpretation:

- Untergewicht: BMI < 18,5
- Normalgewicht: BMI = 18,5 - 24,9
- Übergewicht: BMI = 25,0 - 29,9
- Adipositas: BMI > 30

Wie hoch ist mein Risiko?

Risiko-Fragebogen FINDRISK – Optimierte deutsche Version

Testen Sie Ihr Erkrankungsrisiko!

Beantworten Sie bitte folgende Fragen und zählen Sie dann Ihre Punkte zusammen.

1. Wie alt sind Sie?

- 0 Punkte: unter 35 Jahre
- 1 Punkt: 35 bis 44 Jahre
- 2 Punkte: 45 bis 54 Jahre
- 3 Punkte: 55 bis 64 Jahre
- 4 Punkte: älter als 64 Jahre

2. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Bluts-Verwandtschaft Diabetes diagnostiziert?

- 0 Punkte: Nein
 - 5 Punkte: Ja, bei leiblichen Eltern, Schwester, Bruder, Kind
 - 3 Punkte: Ja, bei leiblichen Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin
- (Bei dieser Frage sind insgesamt höchstens 5 Punkte möglich)

3. Welchen Taillenumfang messen Sie auf der Höhe des Nabels? (Wenn Sie kein Maßband zur Hand haben, verwenden Sie doch ein Stück Schnur und nehmen Sie ein Lineal zu Hilfe.)

	Frau	Mann
<input type="radio"/> 0 Punkte:	unter 80 cm	unter 94 cm
<input type="radio"/> 3 Punkte:	80-88 cm	94-102 cm
<input type="radio"/> 4 Punkte:	über 88 cm	über 102 cm



4. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung (in der Arbeit z.B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ...)?

- 0 Punkte: Ja
- 2 Punkte: Nein

5. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggenbrot oder Vollkornbrot)?

- 0 Punkte: jeden Tag
- 1 Punkt: nicht jeden Tag

6. Wurden Ihnen schon einmal Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet?

- 0 Punkte: Nein
- 2 Punkte: Ja

7. Hatten Sie bei ärztlichen Untersuchungen schon einmal zu hohe Blutzuckerwerte (z.B. während einer Krankheit, während einer Schwangerschaft)?

- 0 Punkte: Nein
- 5 Punkte: Ja

8. Wie ist bei Ihnen das Verhältnis von Größe zu Gewicht (Body-Mass-Index / BMI)?

- 0 Punkte: unter 25 kg/m²
- 1 Punkt: 25 bis 30 kg/m²
- 3 Punkte: höher als 30 kg/m²

Auswertung:

- ≤ 10 Punkte: geringes Risiko an Diabetes zu erkranken
- 11 – 19 Punkte: erhöhtes Risiko
Präventionsmaßnahmen steigern
- ≥ 20 Punkte: stark erhöhtes Risiko
Ärztliche Beratung empfohlen



Woher weiß man, ob man Diabetes hat?

- Regelmäßig zum Hausarzt gehen (1 x pro Jahr)
- Blutprobe
- Problem: Oft lange Beschwerdefreiheit
- Allgemeine Symptome:
Müdigkeit, häufige Infekte, allgemeine Schwäche
→ Hausarzt (mit Dolmetscher)





Was kann man im Blut sehen?



- Blutzuckerspiegel
- Glykosiliertes Hämoglobin (Hämoglobin A1
= Langzeitzuckerwert
(Information über Blutzuckerspiegel
in den letzten 6 – 10 Wochen)



Wie therapiert man Diabetes?

- Lebensstiländerung → immer
- Tabletten → Typ 2
- Spritzen (Insulin) → Typ 1 oder Typ 2





Wie kann man vorbeugen?

- Bewegung/Sport
- Ernährung
- Rauchstopp
- Alkohol reduzieren





Wie kann man vorbeugen? - BEWEGUNG

- Mindestens 30 Minuten Bewegung, 3 x pro Woche!
- Spaziergehen
- Fahrradfahren
- Schwimmen





Wie kann man vorbeugen? - BEWEGUNG

- Sportverein für Gehörlose
- Seniorensport - Gruppe gründen?
- Bewegung in Arbeitsalltag integrieren





Wie kann man vorbeugen? - ERNÄHRUNG

SPARSAM:

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel
(Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel)

MÄßIG:

Tierische Lebensmittel
(Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier, Fisch)

REICHLICH:

Getränke (kalorienfrei oder -arm) und
Pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln)



Wie kann man vorbeugen? - ERNÄHRUNG

- Ausgewogen
- Vollkorngetreide
- Viel Gemüse und Obst
- Wenig Fett
- Kochkurse über Verbände
- Kantine/Imbissangebot anpassen





Wie kann man vorbeugen? –NICHT RAUCHEN

- Besser nicht anfangen
- So früh wie möglich aufhören
- Es ist nie zu spät



Wie kann man vorbeugen? – WENIG ALKOHOL

- Nicht mehr als zwei alkoholische Getränke am Tag
- 2 Tage pro Woche kein Alkohol
- Auf harten Alkohol verzichten





Mehr Informationen zu Prävention

- Ernährungsberatung
- Internet:
 - <http://gesundheit.gehoerlosen-bund.de/>
(viele DGS-Videos)
 - www.in-form.de (keine DGS-Videos)
- Raucherentwöhnungen





Die Homepage des Deutschen Gehörlosen-Bundes e.V.

gesundheit.gehoerlosen-bund.de/weniger-uebergewicht-durch-gesunde-ernaehrung/

News Studies Diverses Denkanstöße Work Kultur Music Reisen Public Health Medical Education Deaf und DG

Gesundheit

Startseite Glossar Krankheiten Arztbesuche Schwangerschaft Kindesentwicklung Gesundheitspolitik Projekte 2013

← Bluthochdruck Scharlach →

Weniger Übergewicht durch gesunde Ernährung

Publiziert am 27. September 2013 von [admin](#)

Letzte Beiträge

- 10. Vorsorge – leichte Sprache
- 9. Pflegeversicherung – leichte Sprache
- 8. Betreuung und Pflege – leichte Sprache
- 7. Beratung und Unterstützung – leichte Sprache
- 6. Umgang und Kommunikation –





Die Homepage „in-form“

Start | Inhalt | Kontakt | FAQ | english | Videos in Gebärdensprache

AAA | Kontrastansicht | Merktzettel | Empfehlen | Suchbegriff

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



IN FORM SEIN

IN FORM ERLEBEN

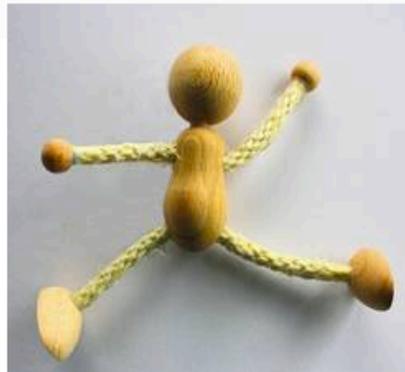
IN FORM FANS

IN FORM AKTUELL

► Start ► IN FORM Sein ► Aktiv und in Bewegung ► Bewegung in allen Lebenslagen ► Die Goldenen 10 Regeln der Bewegung

- **Bewusste Ernährung**
- ▼ **Aktiv und in Bewegung**
 - Bewegung in allen Lebenslagen
 - Aktive Familie
 - Spiel und Spaß in Kita und Schule
 - Bewegung im Job
 - Aktiv im Alter
- **Magazin: Kompass Ernährung**
- **IN FORM Check**
- **Rezepte**
- **Glossar**

10 Goldene Regeln für Bewegung



Rike / pixello

fürs Wohlbefinden!

Sport ist wichtig für die Gesundheit – wer sich regelmäßig bewegt, kann einer Reihe von Krankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselstörungen vorbeugen.

Doch viel hilft nicht viel. Einseitige Belastungen und Übertraining im Hochleistungssport sind ebenso möglich wie eine Überforderung für untrainierte Einsteiger.

Mit dem richtigen Maß an Sport sind Sie dagegen immer auf dem richtigen Trainingsweg. Ausreichend Bewegung und die notwendige Regeneration sollten sich die Waage halten. So wird Sport zur Garantie





Wissenstest und Evaluation des Seminars





Vielen Dank und viel Erfolg bei der
Diabetesprävention!

Materialien und Informationen zum
Seminar können
bei Cornelia von Pappenheim angefragt
werden.

c.vpappenheim@gehoerlosen-bund.de

