

Das Gesundheits Magazin *Diabetes*

3/2025



Leichter durchs Leben

Menschen mit Diabetes sollten möglichst ein gesundes Körpergewicht halten. Eine Gewichtsabnahme kann die Erkrankung positiv beeinflussen und helfen, Folgekrankheiten zu vermeiden. Erfahren Sie hier, wie Sie das erreichen und langfristig motiviert bleiben.

Ihre AOK Bayern.

Ihr täglicher Begleiter

Warum ist der Blutdruck wichtig, wann ist er zu hoch und welche Folgen hat das? Der für alle Interessierten kostenfreie Online-Coach der AOK hilft, Bluthochdruck besser zu verstehen und zu managen. Er gibt Tipps, wie Sie mit einer gesunden Ernährung und Bewegung Ihren Blutdruck senken können. Dabei werden Sie durch interaktive Übungen, Videos und individuelle Trainingspläne unterstützt. Außerdem können Sie Ihre Werte in einem Blutdrucktagebuch erfassen, um sie beim Arztbesuch parat zu haben.

Zum Online-Coach: → aok.de/online-coach-bluthochdruck



Wohlfühlen mit Balance

Übergewicht ist für Menschen mit Diabetes ein wichtiges Thema. Wer sich damit auseinandersetzt, kann es schaffen, dauerhaft besser zu leben.

Häufig haben Menschen mit Diabetes Typ 2 mit zu vielen Kilos zu kämpfen. Oft ist Übergewicht sogar die Ursache für den Diabetes. Auch auf den weiteren Krankheitsverlauf und Folgeerkrankungen, etwa an Herz und Gefäßen, wirkt sich Übergewicht negativ aus. Sind mehrere Abnehmversuche bereits gescheitert? Nur Mut! Ein dauerhaft gesundes Körpergewicht lässt sich erreichen, wenn Sie Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten langfristig umstellen (einen Weg dahin finden Sie auf Seite 4). Bevor Sie starten, sollten Sie sich ärztlich beraten lassen. Unter Umständen empfiehlt Ihr Arzt

oder Ihre Ärztin eine professionelle Beratung oder Schulung.

Um erfolgreich gegen Übergewicht anzugehen, fragen Sie sich doch einmal Folgendes:

Warum bin ich übergewichtig? Sind es Chips und Bier am Abend oder der Hang zu kalorienreichen Desserts? Vielleicht trösten Sie sich mit Süßigkeiten, wenn Sie Ärger haben oder sich einsam fühlen? Hilfreich ist es, ein Ernährungstagebuch zu führen, um sich zu verdeutlichen, was, wann und wie viel Sie essen. Und wie steht es um Ihr Bewegungspensum?

Was motiviert mich, Pfunde loszuwerden? Führen Sie sich vor Augen, dass bereits ein paar Kilo weniger spürbare gesundheitliche Effekte haben können. Der Blutdruck sinkt und Ihre Blutwerte bessern sich. Stellen Sie sich vor, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn

die Fettpolster schmelzen, wie frei Sie sich bewegen können, wie sich Ihr Körper anfühlt und wie viel Freude Sie haben werden.

An welchen Stellschrauben kann ich drehen?

Gehen Sie schrittweise vor, um Ihre Ernährungsweise und Ihr Bewegungspensum zu verändern. Feiern Sie kleine Fortschritte und lassen Sie sich von „Ausrutschen“ nicht entmutigen. Essen Sie bevorzugt Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und etwas Obst. Beginnen Sie mit Sport, anfangs etwa mit einem täglichen zügigen Spaziergang. Bauen Sie zudem mehr Bewegung in Ihren Alltag ein: Egal ob einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit – seien Sie jeden Tag aktiv und steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit allmählich.

Woher weiß ich, ob ich zu dick bin?

Der **Body-Mass-Index (BMI)** ist hilfreich, um das eigene Gewicht zu beurteilen. Er

ABNEHMSPRITZEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

Abnehmspritzen sind langfristig nur erfolgreich, wenn sie mit viel Bewegung und einer gesunden Ernährung kombiniert werden. Besonders wichtig sind gezieltes Kraft- und Ausdauertraining, da neben Fett oft auch Muskelmasse verloren geht. Ohne Muskelstärkung besteht die Gefahr des Jo-Jo-Effekts: Das heißt, Sie nehmen schnell wieder an Gewicht zu und wiegen vielleicht sogar mehr als vor der Behandlung.

**Essen Sie reichlich Gemüse –
um sich gesund und
ausgewogen zu ernähren.**



reicht aber nicht als alleiniger Indikator für ein gesundes Körpergewicht aus. Denn mit ihm lässt sich gesunde Muskelmasse nicht von ungesunder Fettmasse unterscheiden. So gelten muskulöse Menschen laut BMI oft als übergewichtig. Menschen mit wenig Muskelmasse und mehr Fettgewebe, die sich wenig bewegen, können hingegen einen niedrigeren BMI haben. Sie sind jedoch eventuell „versteckt“ übergewichtig.

Um mehr über Ihre Muskel-Fett-Verteilung zu erfahren, sollten Sie daher Ihren **Bauchumfang messen**. Denn Bauchfett fördert schädliche Entzündungsprozesse, die sich negativ auswirken können.

BMI-RECHNER

Hier können Sie Ihren BMI berechnen:

→ aok.de/magazin > Suche: **BMI berechnen**
und das Körpergewicht einordnen

SO MESSEN SIE IHREN BAUCHUMFANG:

- Messen Sie am besten morgens vor dem Frühstück, mit freiem Oberkörper und entspanntem Bauch.
- Legen Sie auf Höhe des Bauchnabels das Maßband um und lesen Sie den Wert ab.
- Werte von mehr als 80 Zentimetern gelten bei Frauen als erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Werte von mehr als 88 Zentimetern als kritisch für die Gesundheit. Bei Männern liegen die entsprechenden Werte bei mehr als 94 Zentimetern und über 102 Zentimetern.

WEBTIPPS

Der Online-Coach Diabetes begleitet Sie bei der Lebensstiländerung:

→ aok.de/online-coach-diabetes

Weitere Tipps für einen gesunden Lebensstil finden Sie im AOK-Patientenhandbuch:

→ aok.de/diabetes > **Hilfe für Patienten mit Diabetes Typ 1 und Typ 2** > **AOK-Curaplan Diabetes Typ 2** > „Den Diabetes im Griff“

Wenn Ihnen ärztlicherseits eine AOK-Ernährungsberatung empfohlen wurde, erfahren Sie hier mehr:

→ aok.de > **Leistungen & Services** > **Leistungen der AOK** > Suche: **Ernährungsberatung**





Endlich wieder motiviert

Sich gesünder ernähren, mehr Sport machen oder auf Alkohol verzichten – die sogenannte WOOP-Methode hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

Gerade für Menschen mit Diabetes ist ein gesunder Lebensstil wichtig. Wer sich viel bewegt, sich ausgewogen ernährt und dadurch ein paar Kilos verliert, beeinflusst den Krankheitsverlauf positiv. Der Blutzuckerspiegel sowie das Risiko für Folgeerkrankungen sinken. Vielen Menschen mit Diabetes ist das bewusst, doch oft scheitert es an der Umsetzung. Das lässt sich jedoch ändern.

Wie WOOP funktioniert

Die WOOP-Methode unterstützt Sie dabei, Ihre Ziele zu erreichen. WOOP ist eine mentale Strategie, die auf einer bewussten Vorstellung basiert und mit der Sie in vier Schritten Ihre Motivation nachhaltig aufbauen. Ein Beispiel dafür:

1. **W**ish (Wunsch):

Sie wollen sich fitter und wohler fühlen. Der konkrete Wunsch: mal wieder eine Radtour machen, so wie früher.

2. **O**utcome (Ergebnis):

Sie stellen sich vor, was das in Ihnen auslösen würde: ein Gefühl von Freiheit und Kraft sowie Stolz auf diese Leistung.

3. **O**bstacle (Hindernis):

Ihre momentane Fitness reicht für eine größere Radtour leider nicht aus. Außerdem haben Sie Sorge, dass Sie während der Tour eine Unterzuckerung haben könnten.

4. **P**lan (Plan):

Mit Blick auf die Hindernisse fassen Sie einen konkreten Plan: So oft es geht, fah-

ren Sie mit dem Rad zur Arbeit. Zusätzlich gehen Sie an ein paar Tagen in der Woche abends spazieren oder machen ein paar Kraftübungen. So verbessern Sie Ihre Fitness. Und hinsichtlich gesundheitlicher Bedenken lassen Sie sich beim nächsten Praxisbesuch ärztlich beraten. Etwa dazu, wie Sie den Diabetes unterwegs und bei Anstrengung gut im Griff behalten können, um eine Unterzuckerung zu vermeiden (zum Beispiel etwas Traubenzucker dabeihaben). Vermeintliche Hindernisse werden für Sie so überwindbar. Die Motivation ist groß und Ihrer Radtour steht bald nichts mehr im Wege.

Das ist nur eines von vielen Beispielen, wie Sie die WOOP-Methode nutzen können. Vielleicht möchten Sie die vier Schritte nur gedanklich durchspielen. Hilfreich kann es auch sein, sich diese aufzuschreiben und immer wieder vor Augen zu führen. Am besten probieren Sie WOOP einfach einmal aus.

WEBTIPPS

Mehr über WOOP unter:
→ aok.de/magazin > Suche: **Wie wir unsere Ziele erreichen**

Modul zu WOOP im Online-Coach Bluthochdruck der AOK:
→ aok.de/online-coach-bluthochdruck
> Themenübersicht > WOOP
> zum Modul

ONLINE-BERATUNG HAUT

Sie haben Hautbeschwerden oder ein verändertes Muttermal? Nutzen Sie die digitale Befundplattform onlineDoctor. Niedergelassene Hautärzte sehen sich Ihre Fotos an und geben erste Therapieempfehlungen. Bei Bedarf kann eine Abklärung vor Ort eingeleitet werden. Um den Service kostenfrei zu nutzen, melden Sie sich über das Online-Portal an und wählen die AOK Bayern aus. Mehr unter: → onlinedoctor.de

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin Diabetes**

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, aok.de/bayern; **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winkler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter aok.de/bayern/datenschutzrechte oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Diabetes.

Weitere Informationen erhalten Sie auf aok.de/curaplan oder telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**