

# Praxis Brenner

Die gesunden Seiten des Lebens  
Januar 2021 / Jg 4 / Nr. 11

## DEPRESSION

Bewegung senkt das  
Depressionsrisiko

Schlafentzug macht  
heißhungrig

Impfquoten bei  
Schulanfängern  
weiterhin zu niedrig

**HAUTVERÄNDERUNGEN**  
im Alter





**new  
Year  
2021**

## Liebe Patientin, lieber Patient!

„G’sundheit!“ - oder auch „Bleiben Sie gesund!“ - ein Wunsch, den man während der Corona-Pandemie von Patienten, Freunden, Kollegen, Mitarbeitern und auch Geschäftspartnern häufiger hört. Eine Begrüßung, wie wir sie alle aus dem Jahr 2019 gewohnt waren, - z.B. Frohe Weihnachten oder auch Frohes Neues Jahr - verstummt. Wir befinden uns aktuell alle in einer für uns ungewohnten Zeit. Die Nachrichten überschlagen sich, und es gibt viele neue Regelungen. Sicherlich haben Sie viele offene Fragen, und Ihr Alltag hat sich mehr oder weniger stark verändert. Dabei mental ausgegli-

chen, positiv und fokussiert zu bleiben, fällt vielen von uns nicht immer leicht.

Wir sehen es als unsere Verantwortung an, Ihr fester Partner zu sein, wenn es um die Genesung einer Erkrankung, die Prävention oder auch die Nachsorge nach einer Behandlung geht. Ihre Gesundheit ist unser Ziel - besonders in diesen schwierigen Zeiten.

Aus diesem Grund begrüßt Sie unser gesamtes Team und ich auch besonders herzlich im Jahr 2021. An dieser Stelle sagen wir auch al-

len „Danke“, die uns bis hierher unterstützt haben, allen, die sich an die Abläufe und Regeln im Praxisalltag halten, und denjenigen, die Ihre Lieben, Bekannte und Nachbarn bei der Umsetzung von den Corona-Maßnahmen jeden Tag zur Seite stehen.

## Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

*Susanne Brenner*

## IMPRESSUM

Herausgeber:  
Praxis Brenner  
Hausärztliche Versorgung  
Hauptstraße 100  
66583 Spiesen-Elversberg  
Telefon 06821 983 1300  
www.brenner-praxis.de

Redaktionsleitung:  
Dr. med. Hans Germann &  
Dr. med. Susanne Brenner

Gestaltung: Katja Sieger & Michelle Durrang  
Produktion: bmade.de  
Fotos: depositphotos.com, freepik.com

Hausarzt - Magazin  
Informationen für Patienten der  
Hausarztpraxis Dr. Hans Germann  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Hypertensiologe DHL®  
Januar 2021 / Jg. 4 / Nr. 11





## Titelthema · 6-7

Hautveränderungen im Alter gegen die man sich schützen kann Seite 6-7

## Aktuell · 4

Senken Kaffee und grüner Tee  
das Sterberisiko

Schlafentzug macht heißhungrig

Impfquoten bei Schulanfängern  
weiterhin zu niedrig

## Medizin · 5

Depression  
Bewegung senkt  
das Depressionsrisiko

## Kulturelles · 8

Unsere Buchempfehlung

Unsere Filmempfehlung

## Personenquiz · 10

Berühmte Persönlichkeiten  
aus der Medizingeschichte  
Personen die  
Geschichte schrieben

Gewinnspiel mit Buchpreis

## Praxisinfos · 11

Diabetesschulung - als  
Erwachsener noch einmal  
die Schulbank drücken?

Schulungs-  
termine 2021



## Senken Kaffee und grüner Tee das Sterberisiko?



In einer Langzeitstudie wurden knapp 5000 Diabetiker vom Typ 2 fünf Jahre lang begleitet und wissenschaftlich ausgewertet. Untersucht wurde der Einfluss des Konsums von Kaffee und grünem Tee auf das Sterberisiko.

Dabei wurde folgendes beobachtet: eine Tasse grüner Tee senkte das Risiko um 15% im Vergleich zu Nicht-Teetrinkern, 2-3 Tassen führten zu einer Abnahme des Risikos um 27%, vier oder mehr Tassen sogar um 40%. Kaffee senkte mit einer Tasse das Risiko um 19 %, zwei

oder mehr Tassen führten zu einer Reduktion um 41 %.

Noch niedriger war das Sterberisiko bei Patienten, die täglich beide Getränke zu sich nahmen: 2-3 Tassen grüner Tee plus mindestens zwei Tassen Kaffee waren mit einer Abnahme um 51 % assoziiert.

Inwieweit diese Daten valide und signifikant sind, bleibt noch abzuwarten. Dennoch kann man kurzerhand schlussfolgern: zumindest schaden Tee und Kaffee nicht, möglicherweise helfen sie entscheidend unsere Gesundheit zu unterstützen.

## Schlafentzug macht Heißhunger

Schlafmangel aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und fördert somit den Heißhunger auf Süßes und Fettiges.

Das haben Kölner Forscher in einer kleinen Studie herausgefunden. Wie Blutanalysen zeigten, sind für diesen Effekt nicht - wie zuvor erwartet - Hormone verantwortlich.

Vielmehr zeigen Kernspin-Untersuchungen verstärkte Aktivitäten in bestimmten Regionen unseres Gehirns.

Bereits eine Nacht ohne Schlaf setzte hier den Kreislauf eines neuronalen Belohnungssystems in Gang. Und die Snacks wirkten dabei wie ein Belohnungsreiz, auf den das Gehirn reagierte.



## Impfquoten bei Schulanfängern weiterhin zu niedrig

Noch im Mai 2019 haben Auswertungen des Robert-Koch-Instituts gezeigt, dass Impflücken bei Masern viel zu groß waren. Zwar hatten 97,1% der Schulanfänger die erste Impfung bekommen, aber bei der entscheidenden zweiten Masern-

impfung gab es regionale Unterschiede, so dass auf Bundesebene die gewünschte Impfquote von 95% noch immer nicht erreicht war.

Die Rate der Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten

oder auch Kinderlähmung bei den Schulanfängern lässt noch zu wünschen übrig. Das heißt, dass weitere Astrengungen notwendig sind, die Impflücken zu schließen.





## Depression - Bewegung senkt das Depressionsrisiko



In vielen Untersuchungen wurde die Frage untersucht und diskutiert, inwieweit körperliche Aktivität und Bewegung einen positiven Einfluss auf psychische Erkrankungen und hier besonders auf Depressionen haben kann.

Dabei scheint es mittlerweile unumstritten, dass ein sitzender Lebensstil mit verschiedenen Erkrankungen wie zum Beispiel der Depression assoziiert werden kann. Auch hat sich Bewegung bereits als wirksam in der Behandlung depressiver Episoden erwiesen. Bewegung wird inzwischen in verschiedenen Therapieleitlinien empfohlen.

Ein vorbeugender Effekt war dagegen bislang nicht eindeutig geklärt. Lange wurde durch sogenannte Zwillingsstudien nahe gelegt, dass eher genetische Faktoren die Assoziation von Bewegungsarmut und Depression erzeugen.

Eine jetzt vorliegende große Studienanalyse spricht für einen vorbeugenden Effekt körperlicher Aktivität auf das Erkrankungsrisiko einer Depression.

Der Nachweis neurobiologischer Effekte von Bewegung auf das Gehirn, speziell auch bei Depression, ermuntert dazu, körperliche Aktivität gezielt als vorbeugende Strategie

zur Reduktion psychischer Morbidität einzusetzen, gerade auch in der Sekundärprophylaxe bei rezidivierenden depressiven Störungen.

Insgesamt wurden Daten von mehr als 266.000 Personen analysiert. Und das Ergebnis war relativ eindeutig: Personen mit geringer körperlicher Aktivität hatten eine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu erkranken als Personen, die sich viel bewegten. Die Effekte waren bei Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren unabhängig von der regionalen Herkunft nachweisbar. Weitere Einflussfaktoren wurden nicht gefunden.

## Hautveränderungen im Alter gegen die man sich schützen kann

Mit steigendem Alter des Menschen altert natürlich auch das größte Organ des Menschen: die Haut.

Schließlich schützt uns die Haut jeden einzelnen Tag vor schädlichen Einflüssen mit ihrer Elastizität und Abwehrfähigkeit. So ist es nicht ungewöhnlich, dass dieses stark beanspruchte Organ irgendwann nicht mehr so funktionstüchtig ist wie am ersten Tag. Diese normalen Hautveränderungen der Haut im Alter lassen sich nicht immer vermeiden. Oftmals kann aber vorgebeugt werden und so schwerwiegende Hautkrankheiten abgewendet werden, wenn man sich frühzeitig schützt. Der natürliche Stoffwechsel und die Geschwindigkeit der Zellteilungen nehmen im Alter ab. So kann sich die Haut nicht mehr so schnell regenerieren.

### Fettabbau

Viele Hautveränderungen im Alter entstehen durch fehlendes Unterhautfettgewebe in der Hautstruktur.



depositphotos.com | 40860245 | evgenyataman

### Talgdrüsen

Auch die Funktionsfähigkeit der Talgdrüsen nimmt stark ab und somit trocknet die Haut nachhaltig aus.

### Säureschutzmantel

Der natürliche Säureschutzmantel der Haut wird bedeutend schwächer. So kann es leichter zu Hautkrankheiten verschiedener Art kommen.

### Immun- und Kreislaufsystem

Ein schwächerer Körper ist anfälliger für Erkrankungen und beschleunigt die Hautveränderungen im Alter.

ger für Erkrankungen und beschleunigt die Hautveränderungen im Alter.

### Hormone

Mit steigendem Alter wird die Ausschüttung vieler Hormone stark eingeschränkt. Durch den sinkenden Hormonspiegel kann es zu direkten, sichtbaren Hautveränderungen kommen.

### Drogen

Durch Alkohol und Zigaretten bewirkt der Mensch selbstverschuldet eine schnellere Hautalterung.

### Temperatur und Klima

Starke Klimaschwankungen und -veränderungen reizen und stressen die Hautstruktur zusätzlich.

### UV-Strahlen

Haut, die nicht ausreichend vor der Sonne geschützt wird, neigt schneller zur Bildung von Hautschäden und -problemen.

### Reibung

Wird die Hautoberfläche oft durch Reiben und Zerren strapaziert oder verletzt, dann kann es ab einem gewissen Zeitpunkt Probleme bei der Regeneration kommen.



depositphotos.com | 86849754 | rosedepositmyphotos



## Symptome und Behandlungsmöglichkeiten von ungefährlichen Hautveränderungen im Alter

### Haarausfall

Wird die Haut unelastischer und in ihrer Struktur beschädigt, können sich auch Haarwurzeln zurückbilden oder verlieren. Meistens ist der Ausfall jedoch mit Hormonschwankungen verbunden. So kommt es nicht selten im hohen Alter zum Verlust von Haaren an verschiedenen Körperstellen.

### Besenreiser, Äderchen und Säckchen

Durch die schlechte Versorgung der Haut mit Nährstoffen und durch den Abbau von Unterhautfettgewebe, kann es leicht zu ausgeprägten Adern, Besenreisern oder Säckchen auf der Haut kommen. Medizinisch können diese Alterserscheinungen z.B. durch Veröden behandelt werden.



### Dystrophie der Nägel

Bei älteren Menschen wird das Wachstum der Finger- und Zehennägel ab einem gewissen Zeitpunkt deutlich langsamer. Es kann leichter zu Krankheiten wie Fuß- oder Nagelpilz kommen, da die Nägel schnell

abbrechen und schlecht verheilen. Dies sind auch ideale Stellen für das Eindringen von Fremdkörpern.

### Hautwunden

Prinzipiell ist es für einen älteren Organismus schwieriger, entstandene Schäden der Haut zu regenerieren. So können bei offenen Wundstellen einfacher Bakterien, Viren oder Pilze eindringen.

### Atrophie der Haut

Veränderungen der Haut im Alter kommen oftmals in Form von dünnerer Haut vor, die schnell zur Faltenbildung neigt. Das liegt auch mit der niedrigeren Elastizität der Haut zusammen.

### Altersflecken

Kaum ein älterer Mensch wird vor den weitgehend ungefährlichen Pigmentflecken verschont. Glücklicherweise sind die Flecken, welche oft an den Händen oder im Gesicht auftre-

aber ein spezielles Make-up zur Abdeckung von Altersflecken reichen.

### Hautrötungen

Werden die Gefäße der Haut brüchig, kann es zu kleinen Blutergüssen kommen. So entsteht das ungefährliche Krankheitsbild der purpura senilis mit den charakteristischen geröteten Stellen auf der Hautoberfläche. Auch hier kann mit Make-up die Auffälligkeit der Hautstellen reduziert werden.

### Alterswarzen

Leicht entstehen kleine bräunliche Knötchen auf der Hautoberfläche älterer Menschen. Diese „Hautwucherungen“ sind meistens jedoch nur kosmetisch beeinträchtigend und sonst ungefährlich. Dennoch hilft hier regelmäßige Beobachtung, bösartigen Veränderungen der Warzen vorzubeugen.

### Xerose der Haut

Eine typische Hautveränderung im Alter ist trockene Haut, die zur Schuppenbildung neigt. Hier sollten natürliche Feuchtigkeit spendende Cremes oder Lotionen zum Einsatz kommen.

### Hautkrebs

Unterschieden werden verschiedene Hautkrebsarten, von denen das sogenannte maligne Melanom zu den gefährlichsten Krebsarten gehört. Wichtigste Maßnahme ist hier das regelmäßige Hautkrebscreening.

### Gürtelrose

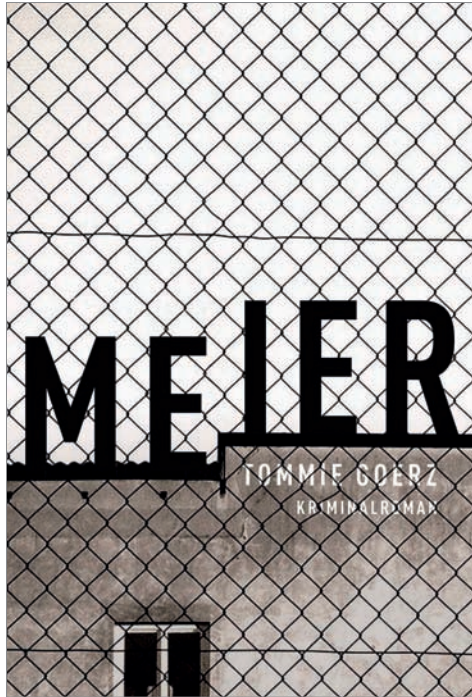
Durch ein bestimmtes Virus bricht oft in erhöhtem Alter eine Gürtelrose aus. Sie ist gekennzeichnet durch eine Entzündung der Haut mit Bläschenbildung und starkem Juckreiz. Die Gürtelrose kann grundsätzlich überall auf der Haut vorkommen. Immer sollte sie medizinisch behandelt werden, andernfalls kann es zu schwerwiegenden Zuständen kommen.

ten, meistens ungefährlich. Für viele Menschen ist diese Hautveränderung ein kosmetisches Problem, für das die Industrie unzählige Cremes anbietet, je nach Art der Veränderung kann auch eine Lasertherapie eingesetzt werden. Meistens kann



## Buchempfehlung

### Das hat uns gefallen



Sie hatten ihm alles genommen. Leben, Arbeit, Wohnung, Freunde, Kollegen, seinen Ruf. Zehn Jahre hatten sie ihm gestohlen. Für nichts. Ein Jahrzehnt saß Meier unschuldig im Knast, verurteilt für einen Mord, den er nicht begangen hat. Nun kommt er, der alles verloren hat, wieder frei. Doch er ist kein gebrochener Mann, er hat die Zeit gut genutzt. Hat die anderen studiert, hat genau zugehört, was sie getan haben und wie. Und er hat Kontakte geknüpft zur Unterwelt. Das Gefängnis war seine Hochschule für das Leben danach. Er hat

einen Plan, wie er nach dem Knast wieder auf die Beine kommt. Und dann, zufällig, trifft er auf den Polizisten, der ihn damals eingelocht hat ...



Designed by Freepik

## Filmempfehlung

### Das hat uns gefallen

Es ist eine provokante, durch und durch ambivalente Geschichte, die die dänische Regisseurin May el-Toukhy in ihrem zweiten Spielfilm erzählt. In erster Linie ist »KÖNIGIN« das Protokoll einer moralischen Selbstzerstörung – wobei Motive und tiefere Ursachen nur angedeutet werden. Was

treibt eine Frau, die sich beruflich für Missbrauchsoffer einsetzt, die intelligent, arrivierte und kultiviert ist, in eine wahrhaft verhängnisvolle Affäre mit einem Minderjährigen – und das in Zeiten von MeToo?



filmstarts.de

Amazon.de

Designed by Freepik



Dr. Germann's

# ROBEETIN<sup>plus</sup>

Bluthochdruck - Volkskrankheit Nr. 1

Gesundheitsstärkende Rote Beete Kapsel  
mit Weißdornextrakt, Traubenkern-Extrakt  
und L-Ararginin

Jeder 3. ist betroffen

Neue Rezeptur mit Weißdornextrakt!



90 Kapseln

Weißdorn und Rote Beete - zusammen stark für ein gesundes Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke. - [www.robeetin.de](http://www.robeetin.de)

## Berühmte Persönlichkeiten

### Personen die Geschichte schrieben

Unser Gesuchter wurde im Juni 1868 in Baden bei Wien geboren. Gestorben ist er 1943 in New York.

Er war ein österreichisch-US-amerikanischer Pathologe, Hämatologe und Serologe, der 1900 das AB0-System der Blutgruppen entdeckte, wofür er 1930 den Nobelpreis für Physiologie/Medizin erhielt. Zusammen mit Erwin Popper gelang ihm der Nachweis, dass die Poliomyelitis (Kinderlähmung) eine infektiöse Krankheit ist. 1921 führten ihn weitere Arbeiten zur Prägung des Begriffs Hapten.

Zusammen mit Clara Ning gelang ihm in den Jahren 1930-1932 Rickettsia prowazekii, den Fleckfiebererreger in lebenden Gewebekulturen zu züchten.

1940 beschrieb er mit Solomon Wiener und Philip Levine den Rhesus-

faktor. Er gilt als „Vater der Immunhämatologie“. „Millionen von Menschen verdanken ihm ihr Leben oder ihre Heilung“, beschreibt das pathologische Institut der Universität Wien seine Leistungen auf seiner Ehrentafel.

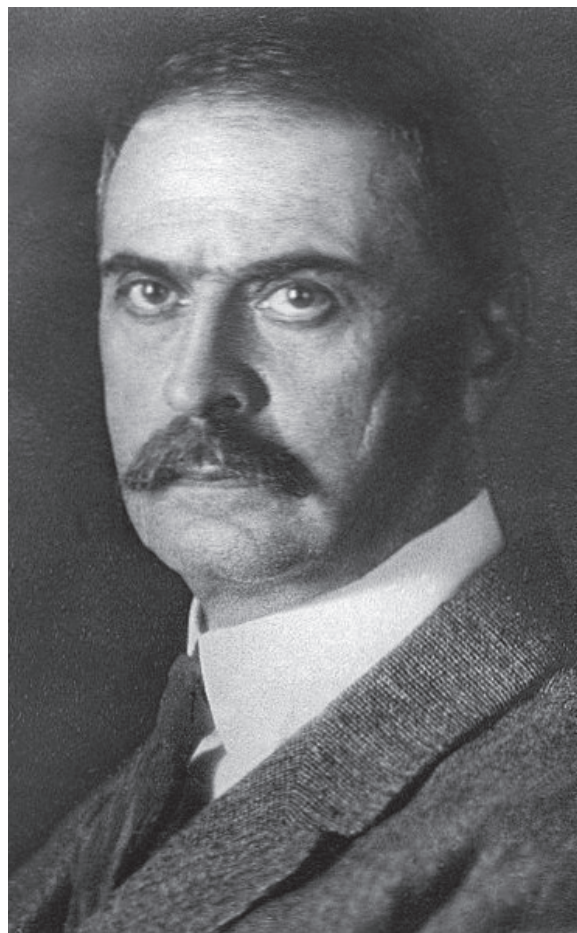
Obwohl er, wie seine Frau, seit 1929 die amerikanische Staatsbürgerschaft hatte, fühlte er sich zeit seines Lebens als Europäer, sprach Deutsch allerdings nur dann, wenn er ungehalten wurde, wie seine Schüler an der Universität feststellten.

Unser Gesuchter war ein Mensch voller Energie und Forscherdrang. Typisch dafür ist auch sein Ende: Mit 75 Jahren, am 24. Juni 1943, erlitt er während der Arbeit in seinem Labor am Rockefeller-Institut einen Herzinfarkt, dem er zwei Tage später erlag. In seinen letzten Lebensjahren galt seine Aufmerksamkeit auch der Onkologie, aus einem traurigen, menschlichen Grund: Seine Frau litt an einer bösartigen Geschwulst an der Schilddrüse, und um ihr helfen zu können, studierte er maligne Ge-

schwülste, leider ohne den ersehnten Erfolg.

### Auflösung aus Heft 10

In der letzten Ausgabe haben wir Gregor Mendel gesucht. Allen, die die richtige Lösung gefunden haben, sagen wir herzlichen Glückwunsch.



wikipedia.org

Designed by Freepik



Gewinner unseres  
Buchpreises aus  
der Ausgabe Nr. 20  
ist Frau Birgit  
Becker.

Herzlichen Glückwunsch und  
viel Spaß beim Lesen.

### Wissen Sie, wen wir suchen?

Trennen Sie den angehängten Coupon ab und geben Sie ihn in der Praxis ab. Unter allen richtigen Antworten lösen wir am 08.03.2021 einen Gewinner aus. Unser Preis für den Gewinner ist das auf der Vorseite beschriebene Buch.

## Antwortcoupon

Personenquiz  
Praxismagazin Nr. 11/2021  
Einsendeschluss: 05.03.2021

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Der Gewinner wird von uns schriftlich benachrichtigt,  
eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Name

Vorname

Straße

Wohnort

Meine Antwort



## Diabetesschulung - als Erwachsener noch einmal die Schulbank drücken?

Neben einem Einzelberatungs- oder Therapiegespräch ist eine Diabetesschulung in Kleingruppen sehr wertvoll. Die Diabetesschulung ist keine Schulung im eigentlichen Sinn. Sie ist vielmehr Wissensvermittlung und dient dem Informations- und Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten. Sie richtet sich an Menschen mit neu entdecktem Diabetes, aber auch an jene die schon länger mit der Erkrankung Diabetes umzugehen haben. Da es verschiedene Diabetestypen und verschiedene Therapieformen gibt, gibt es auch eine Vielzahl an Diabetesschulungsprogrammen. Die Gruppen werden

so zusammengestellt, dass jeder davon profitiert. Eine Diabetesschulung erfolgt im Rahmen des Disease Management Programms kurz DMP genannt in dem Menschen mit Diabetes mellitus eingeschrieben werden können. Die Inhalte reichen über Basiswissen bis hin zu Therapiemöglichkeiten einschließlich Ernährung und Bewegung.

Unsere Praxis bietet Gruppenschulungen für Menschen mit Typ 1 oder Typ 2 Diabetes an.

Die Termine hierfür finden Sie auf der Internetseite der Praxis Bren-

ner unter der Rubrik Diabetes/ Schulungen oder in Ihrem Praxismagazin, das Sie gerade in Händen halten.

Sie können sich bei Interesse an einer Schulung an eine unserer Diabetesberaterinnen wenden:

Anja Litz und Dorothea Wölfling erreichen Sie unter Telefon **06821 9196699** oder per Mail: **diabetes@brenner-praxis.de**

Natürlich können Sie sich auch an jeden Mitarbeiter der Praxis wenden.



## Vorab Termine erstes Halbjahr 2021 unter Einhaltung der gegebenen Corona Auflagen.



### Diabetes Typ 2 ohne Insulin ältere Menschen

19. Januar - 28. Januar 2021  
2x wöch. Di & Do 10 - 11.30 Uhr

### offene Gruppe

2. Februar - 11. Februar 2021  
2x wöch. Di & Do 15.30 - 17 Uhr

### Diabetes mellitus Typ 2 die kein Insulin spritzen

21. Januar - 25. Februar 2021  
2x wöch. Di & Do 17.30 - 19.30 Uhr

### Menschen mit Diabetes Typ 2 die kein Insulin spritzen

(Wochenschulung während der Faschingsferien)  
15. Februar - 18. Februar 2021  
tägl. von 9 - 12 Uhr

### Diabetes Typ 2 die Insulin spritzen

23. Februar - 25. März 2021  
2x wöch. Di & Do 10 - 11.30 Uhr

### Diabetes mellitus Typ 2 die basales Insulinspritzen

1. März - 19. März 2021  
2x wöch. Mo & Fr morg. 10 - 12 Uhr

### Diabetes mellitus Typ 2 die basales Insulin spritzen

15. April - 29. April 2021  
2x wöch. Di & Do 15.30 - 17 Uhr

### Menschen mit Typ 1 Diabetes

25. Mai - 28. Mai 2021 (Wochenschulung in den Pfingstferien) mit einem Nachtreffen 8. Juni 2021  
tägl. 9 - 12 Uhr

### Diabetes Typ 2 ohne Insulin ältere Menschen

19. Januar - 28. Januar 2021  
2x wöch. Di & Do 10 - 11.30 Uhr

### offene Gruppe

2. Februar - 11. Februar 2021  
2x wöch. Di & Do 15.30 - 17 Uhr

### Diabetes Typ 2 die kein Insulin spritzen

21. Januar - 25. Februar 2021  
2x wöch. Di & Do 17.30 - 19.30 Uhr

### Menschen mit Diabetes Typ 2 die kein Insulin spritzen

(Wochenschulung während der Faschingsferien)  
15. Februar - 18. Februar 2021  
tägl. von 9 - 12 Uhr

### Diabetes Typ 2 die Insulin spritzen

23. Februar - 25. März 2021  
2x wöch. Di & Do 10 - 11.30 Uhr

### Diabetes Typ 2 die basales Insulin spritzen

1. März - 19. März 2021  
2x wöch. Mo & Fr morg. 10 - 12 Uhr

### Diabetes Typ 2 die basales Insulin spritzen

15. April - 29. April 2021  
2x wöch. Di & Do 15.30 - 17 Uhr

### Menschen mit Typ 1 Diabetes

25. Mai - 28. Mai 2021  
(Wochenschulung in den Pfingstferien) mit einem Nachtreffen 8. Juni 2021  
tägl. 9 - 12 Uhr

## Vorschau

Das maligne Melanom  
Impfkalender

Nächste Ausgabe ab  
**01. April 2021**



# DIABETES-RISIKOTEST

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

## 1. Wie alt sind Sie?

- |                  | Punkte                     |
|------------------|----------------------------|
| unter 35 Jahren  | <input type="checkbox"/> 0 |
| 35 bis 44 Jahren | <input type="checkbox"/> 1 |
| 45 bis 54 Jahren | <input type="checkbox"/> 2 |
| 55 bis 64 Jahren | <input type="checkbox"/> 3 |
| älter als 64     | <input type="checkbox"/> 4 |

## 2. Wie hoch ist Ihr Body-Mass-Index? Der Body-Mass-Index (BMI) berechnet sich nach der Formel:

z.B. Größe 1,70 m Gewicht 65 kg

$$\text{BMI} = \frac{65}{1,7 \times 1,7} = 22,5$$

- |              |                            |
|--------------|----------------------------|
| unter 25     | <input type="checkbox"/> 0 |
| 25 bis 30    | <input type="checkbox"/> 1 |
| höher als 30 | <input type="checkbox"/> 3 |

## 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        |                            |
|-------------|-------------|----------------------------|
| unter 80 cm | unter 94 cm | <input type="checkbox"/> 0 |
| 80-88 cm    | 94-102 cm   | <input type="checkbox"/> 3 |
| über 88 cm  | über 102 cm | <input type="checkbox"/> 4 |

## 4. Wie oft essen Sie Gemüse, Obst oder dunkles Brot (Roggen- oder Vollkornbrot)?

- |                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| jeden Tag       | <input type="checkbox"/> 0 |
| nicht jeden Tag | <input type="checkbox"/> 1 |

## 5. Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung am Stück?

(in der Arbeit z. B. Verkaufsregale befüllen, im Haushalt z.B. Fensterputzen, in der Freizeit z.B. Radfahren, flott Spaziergehen, etwas anstrengendere Gartenarbeiten ...)

- |      |                            |
|------|----------------------------|
| ja   | <input type="checkbox"/> 0 |
| nein | <input type="checkbox"/> 2 |

## 6. Wurden bei Ihnen schon einmal bei einer ärztlichen Untersuchung zu hohe Blutzuckerwerte festgestellt? (z.B. während einer medizinischen Untersuchung, während einer Krankheit oder in einer Schwangerschaft)

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

## 7. Bekamen Sie schon einmal Blutdruck senkende Medikamente verordnet?

- |      |                            |
|------|----------------------------|
| nein | <input type="checkbox"/> 0 |
| ja   | <input type="checkbox"/> 2 |

## 8. Wurde bei Mitgliedern Ihrer Blutsverwandtschaft Diabetes („Alterszucker“) festgestellt?

(Es sind maximal 5 Punkte möglich.)

- |                                                   |                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------|
| nein                                              | <input type="checkbox"/> 0 |
| ja, bei den eigenen Eltern, Geschwistern, Kind    | <input type="checkbox"/> 5 |
| ja, bei Großeltern, Tante, Onkel, Cousine, Cousin | <input type="checkbox"/> 3 |

### Mein Punktestand

### Auswertung

An Ihrer erreichten Gesamt-Punktzahl können Sie nun erkennen, wie hoch Ihr Risiko ist, in den nächsten 10 Jahren an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

**0- 9 Punkte:** Sie haben kein oder ein sehr niedriges Risiko, an einem Diabetes zu erkranken.

**10-20 Punkte:** Der Diabetes kündigt sich an, es liegt ein erhöhtes Risiko für eine Diabeteserkrankung vor. Sie sollten etwas tun, um dieses Risiko zu senken und den Ausbruch der Erkrankung zu verhindern.



Dieses Heft ist nicht zur Weitergabe an Dritte geeignet!

Das Magazin ist für die Patienten der Facharztpraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Susanne Brenner, Praxis Dr. med. Ralf Kaiser sowie der Praxis Dr. med. Hans Germann. Standort Spiesen-Elversberg, Dr. med. Susanne Brenner, Hauptstraße 100, 66583 Spiesen-Elversberg für den Standort St.Ingbert / Hassel die Praxis Dr. med. Ralf Kaiser, Blumenstraße 4, 66386 St. Ingbert.