

KAMPF GEGEN DIABETES



Weltweite Aufgabe für Lions und Leos

Diabetes ist eine weltweit rasant zunehmende Erkrankung. Bis zum Jahr 2045 sollen 629 Millionen Erwachsene davon betroffen sein. Nach Angaben des Vereins [diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe e.V.](#) gibt es fast 8 Millionen Diabetiker in Deutschland. Davon sind ca. 90 % an Typ 2 Diabetes erkrankt, auch Altersdiabetes genannt. Bei ca. 2 Millionen an Diabetes erkrankten Menschen ist die Krankheit noch nicht diagnostiziert und entdeckt. Für die Erkrankung gibt es sowohl eine genetische Prädisposition als auch eine Abhängigkeit von individueller Lebensführung. Bis ein manifester Diabetes erkannt wird können Jahre vergehen. Es gibt eine Reihe von gut untersuchten Risikofaktoren, die in dem Begriff "Metabolisches Syndrom" zusammengefasst werden. Hier liegen neben erhöhten Blutzuckerwerten gleichzeitig Übergewicht, ein erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte vor. Es findet sich somit ein Zusammenhang zwischen erhöhtem Zuckerkonsum, Bewegungsmangel, vermehrtem Bauchfett und einer Diabeteserkrankung. Eine Verringerung des Krankheitsrisikos und die Entstehung von Neuerkrankungen ist durch eine gesunde Lebensweise möglich. Hier können Lions und Leos mit Information und Prävention helfen!

Information und Prävention durch Lions

- Mit dem medizinisch evaluierten [Diabetes-Risiko-Test!](#) Der Test ermittelt das persönliche Risiko in den nächsten 5 Jahren an Diabetes zu erkranken und gibt gleichzeitig Empfehlungen zur Senkung des Erkrankungsrisikos durch eine gesunde Lebensweise.
- Einen Clubdiabetesbeauftragten festlegen und Partnerschaften mit anderen Organisationen im lokalen Wirkungsbereich eingehen.
- Zum jährlichen [Weltdiabetestag, den 14. November](#) mit besonderen Aktionen aufklären und informieren.
- Gesundheitsförderung mit dem [Lions Jugendprogramm Klasse 2000](#) in der Grundschule unterstützen.
- Bewegungsactivities fördern z.B. mit der Förderung von Spiel- und Sportplätzen.
- Kochkurse für Kinder und Jugendliche. Gesunde Ernährung fördern z.B. mit einem gesunden Schulfühstück.
- Unterstützung der [Tafel-Arbeit vor Ort](#) mit Grundnahrungsmitteln und Kochkursen.
- Eigene Ideen einbringen.....



Fakten zu Diabetes

Diabetes kann zu schweren Krankheiten führen, die das Herz, Blutgefäße, Augen, Nieren, Nerven und Zähne betreffen. Diabetes ist die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erblindung, Nierenversagen und Amputation der unteren Gliedmaßen.

Links, Information, Flyer

<https://www.lions.de/diabetes>

<https://www.diabetesde.org/>

<https://www.diabetesde.org/risikotest>

<https://gesund.bund.de/diabetes-typ-2>

Flyer Distrikt 111-Bayern-Ost

<https://www.lions.de/web/111bo/diabetes>

- Schwerpunkt Diabetes BO
- Diabetes-Risiko-Test BO

Ansprechpartner Distrikt 111-Bayern-Ost

Kabinettsbeauftragter Dr. Karsten Ortlepp
Kontakt: dr.ortlepp@gmail.com