



Lions Deutschland

Gesundheit - Jugend - Prävention - Diabetes – Augenlicht – wie hängt das zusammen?

Prof. Dr. med. Hans-Peter Hammes
LC Schwetzingen
KDIA/KSEN



Agenda

- **Gesundheit**
- **Jugend**
- **Prävention**
- **Diabetes**
- **Augenlicht**

Gesundheit: eine Perspektive

Ca 21
Jahre



Ca 62
Jahre

	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Größe (cm)	168	181	164	179
Gewicht (kg)	63	71	71	80
BMI Kg/m ²	22,3	21,7	26,4	25

Gesundheit: eine Perspektive



Krankheit
steigt an
um das x
fache

Hypertonie	%	2-4	69	30x
HLP*		0,02	48	2400x
Diabetes		0,002	15	7500x
Erblindung		0,0005	0,05	100x
Raucher*in		20-40	30	n.d.

* Hyperlipoproteinämie

Agenda

- **Gesundheit**
- **Jugend**
- **Prävention**
- **Diabetes**
- **Augenlicht**

Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit als "einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen".

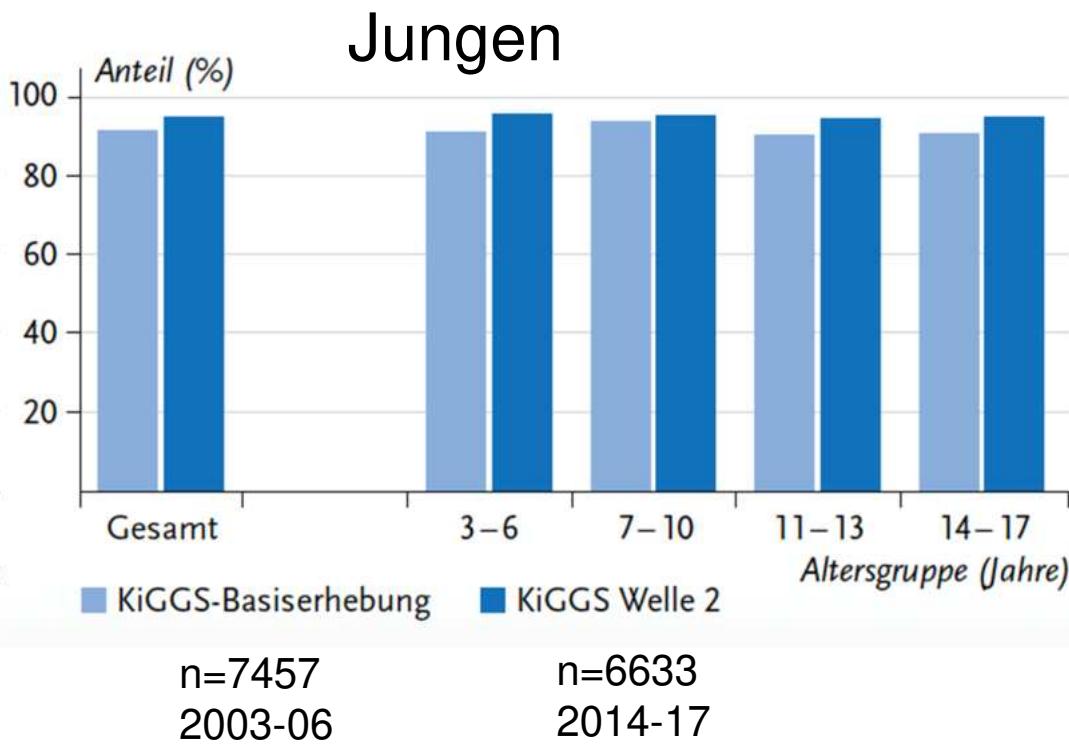
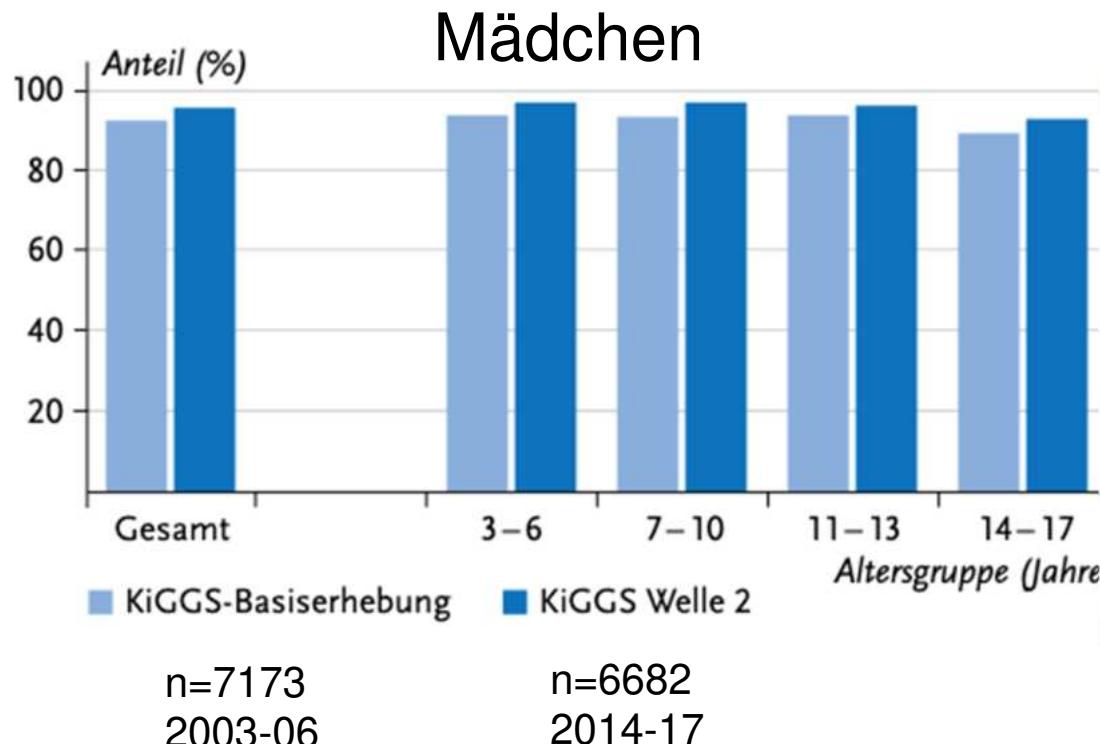
Diese Definition aus der WHO-Verfassung von 1948 betont, dass Gesundheit eine **positive** und **mehrdimensionale** Eigenschaft ist, die über das rein Biomedizinische hinausgeht und auch die **psychischen** und **sozialen** Aspekte des Lebens umfasst

Agenda

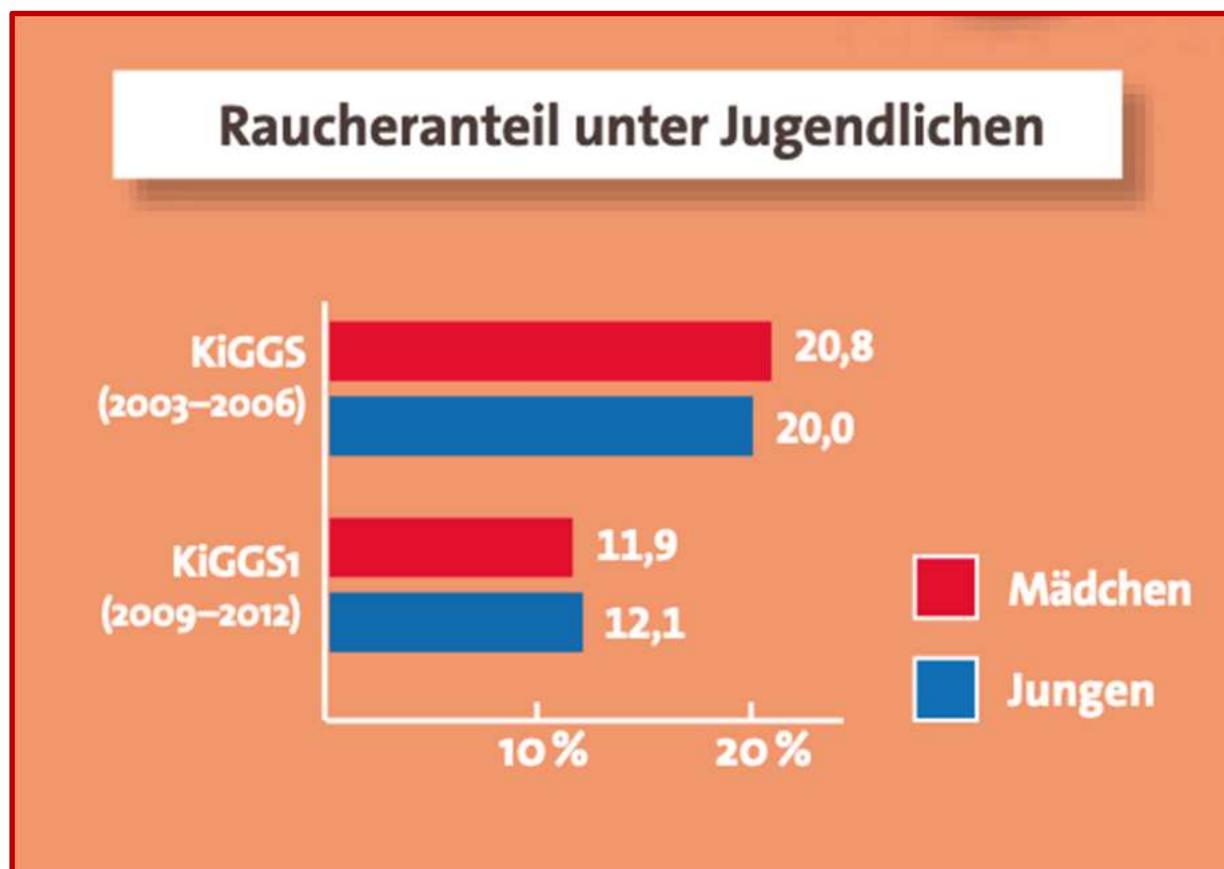
- **Gesundheit**
- **Jugend**
- **Prävention**
- **Diabetes**
- **Augenlicht**

Kinder zwischen 3 und 17 Jahren erfreuen sich einer guten bis sehr guten Gesundheit

Die Daten dazu

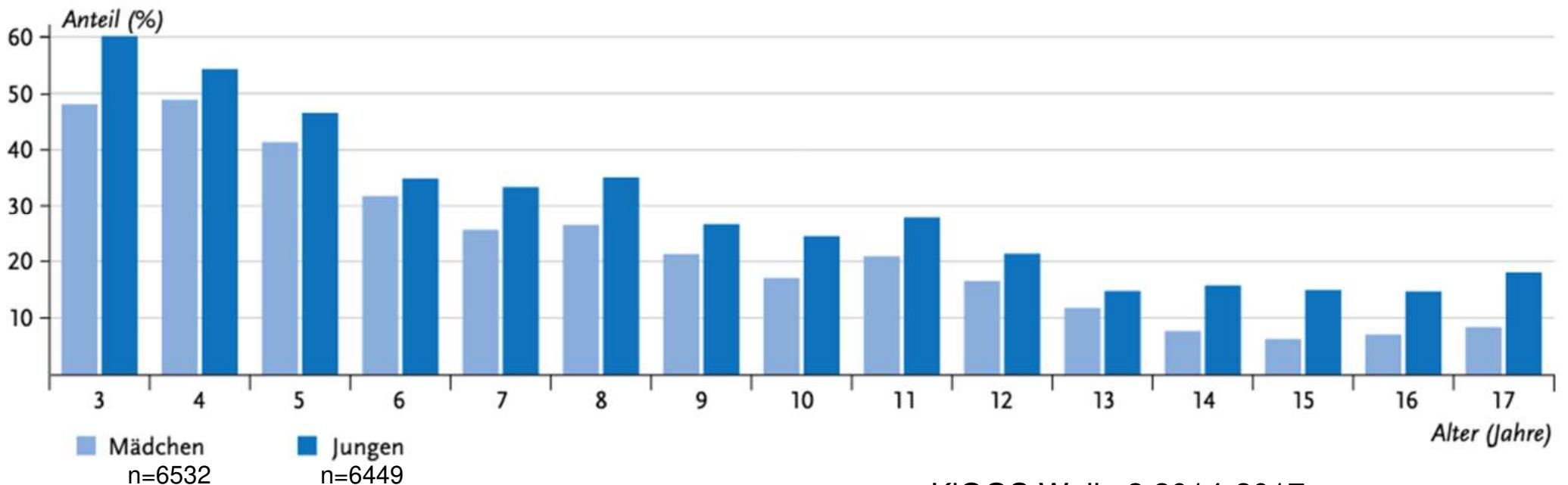


Eine gute Nachricht - Jugendliche rauchen weniger als früher



Weniger als 20 % aller Jungen und weniger als 10 % aller Mädchen bewegen sich ab dem 13. LJ mindestens 60 Minuten pro Tag*

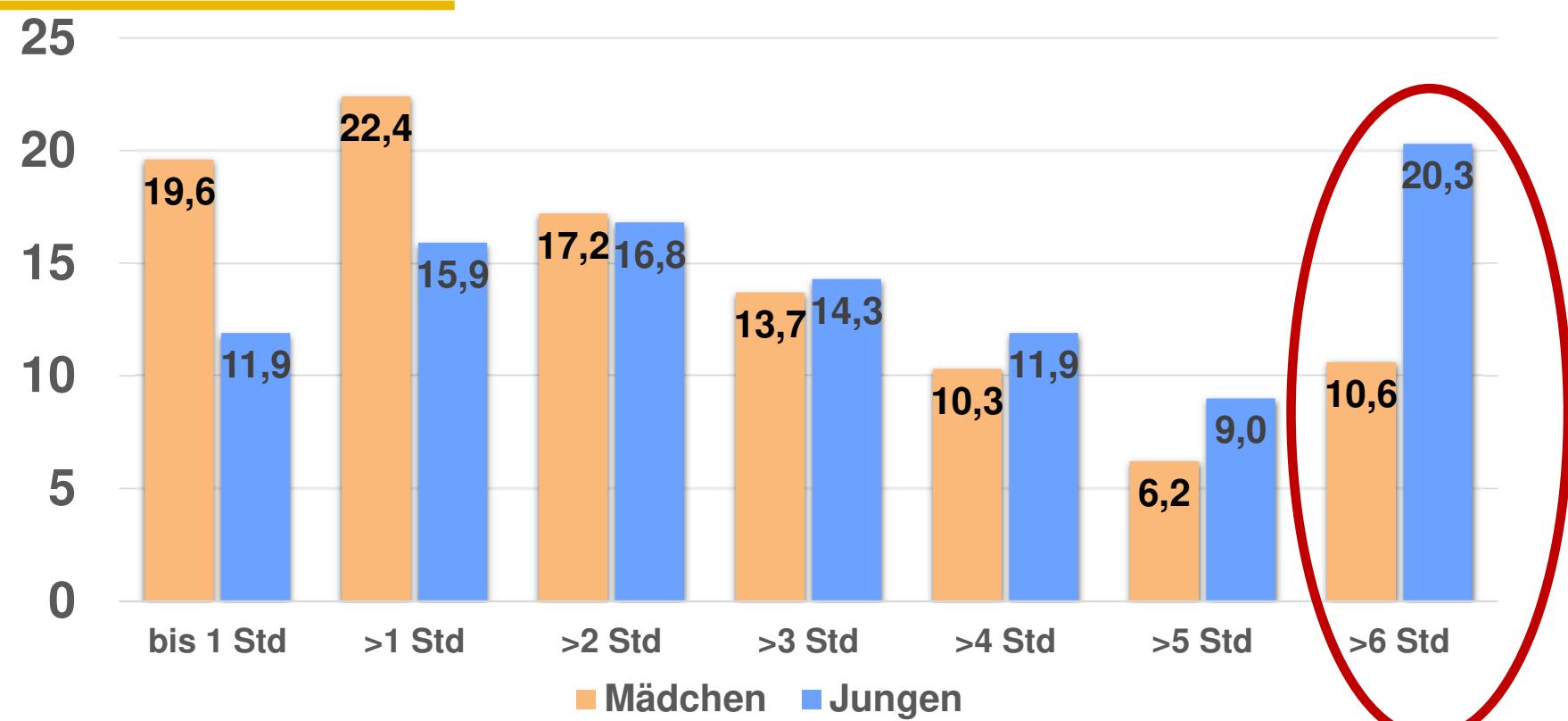
Die Daten dazu



KiGGS Welle 2 2014-2017

*WHO Empfehlung erreicht

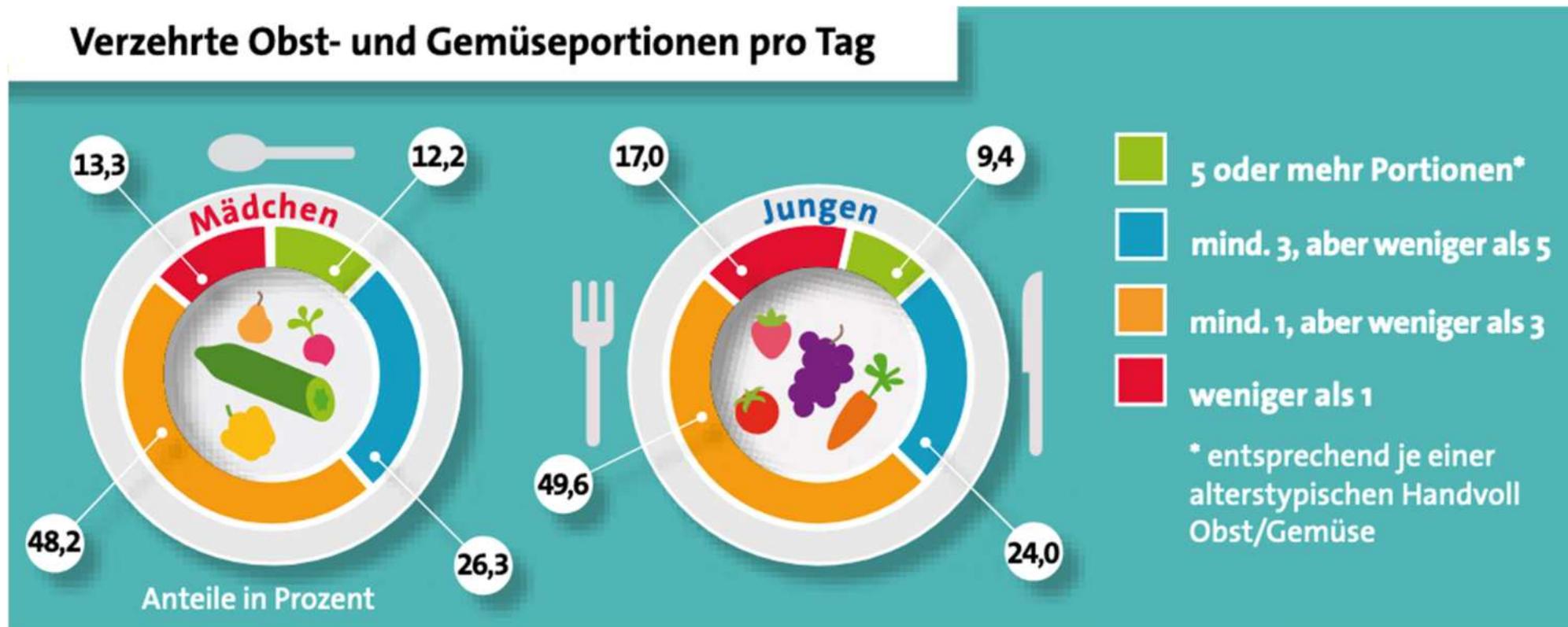
Die schlechte Nachricht: der Medienkonsum nimmt drastisch zu jedes 10. Mädchen und jeder 5. Junge sitzt mehr als 6 Stunden vor einem Bildschirm



Zeitliche Konkurrenz zwischen Mediennutzung und körperlicher Aktivität

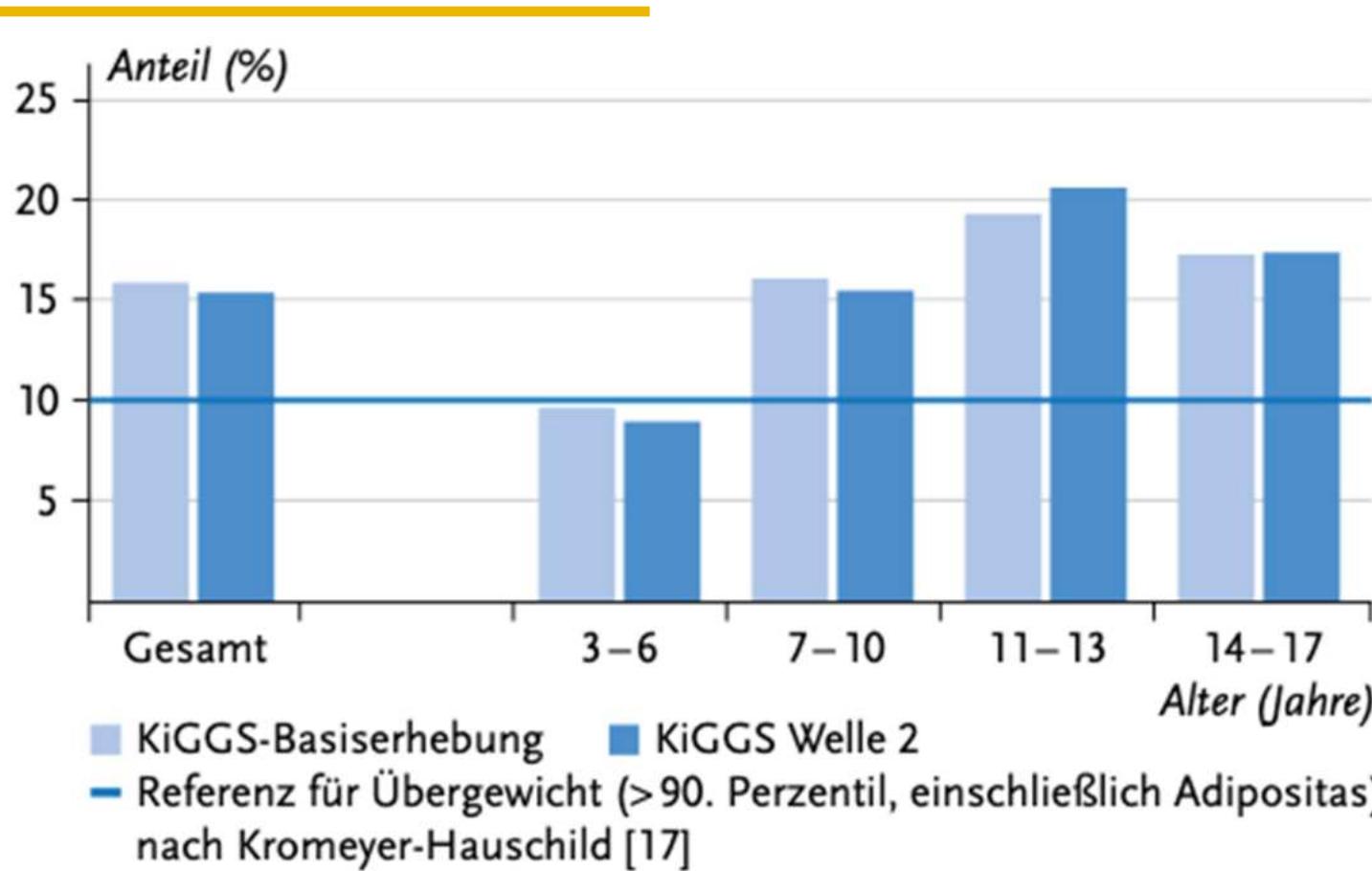
Ernährung und Essverhalten

Verzehrte Obst- und Gemüseportionen pro Tag



„Für die Ernährung spielt auch eine Rolle, wo die Mahlzeiten eingenommen werden.“

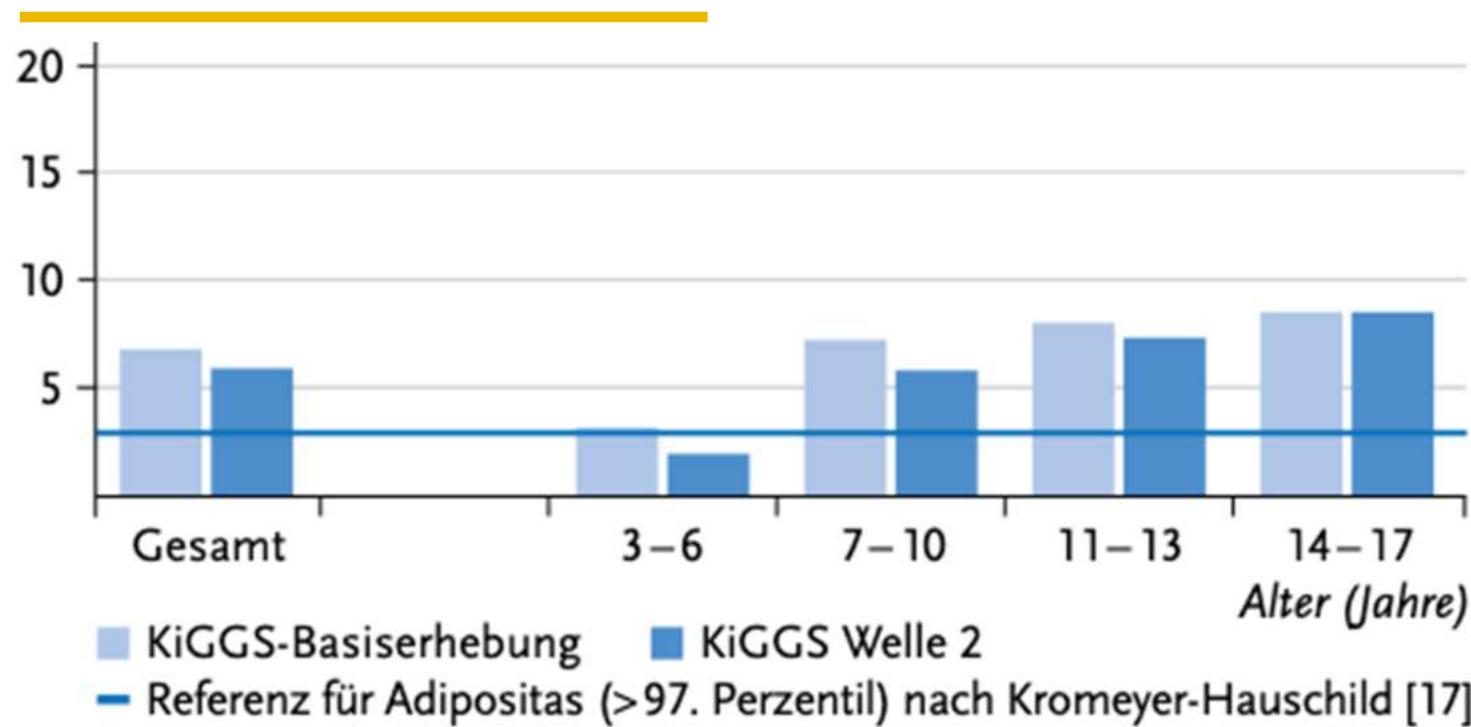
Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen



Basiserhebung 2003-2006
7215 Mädchen, 7531 Jungen

Welle 2 2014-2017
1799 Mädchen, 1762 Jungen

Adipositas (Fettleibigkeit) bei Kindern und Jugendlichen



Konsum zuckerhaltiger Getränke im Verlauf



Zwischenfazit Jugend

- Kinder erfreuen sich einer guten bis sehr guten Gesundheit
- Sie bewegen sich zu wenig
- Sie essen wenig Obst und Gemüse
- Kinder sind relativ häufig übergewichtig, einige auch adipös
- Sie trinken VIEL zu viel zuckerhaltige Getränke als Durstlöscher

Agenda

- **Gesundheit**
- **Jugend**
- **Prävention (einer Adipositas als Prädiabetes)**
- **Diabetes**
- **Augenlicht**

Prävention – Begrifflichkeiten in der Medizin

Primärprävention:

Verhinderung des Ausbruchs einer Krankheit. Beispiele: gesunde Ernährung, Sport und Nikotinverzicht

Sekundärprävention:

Früherkennung von Krankheiten, idealerweise bevor sie Symptome verursachen. Beispiel Diabetesrisikotest

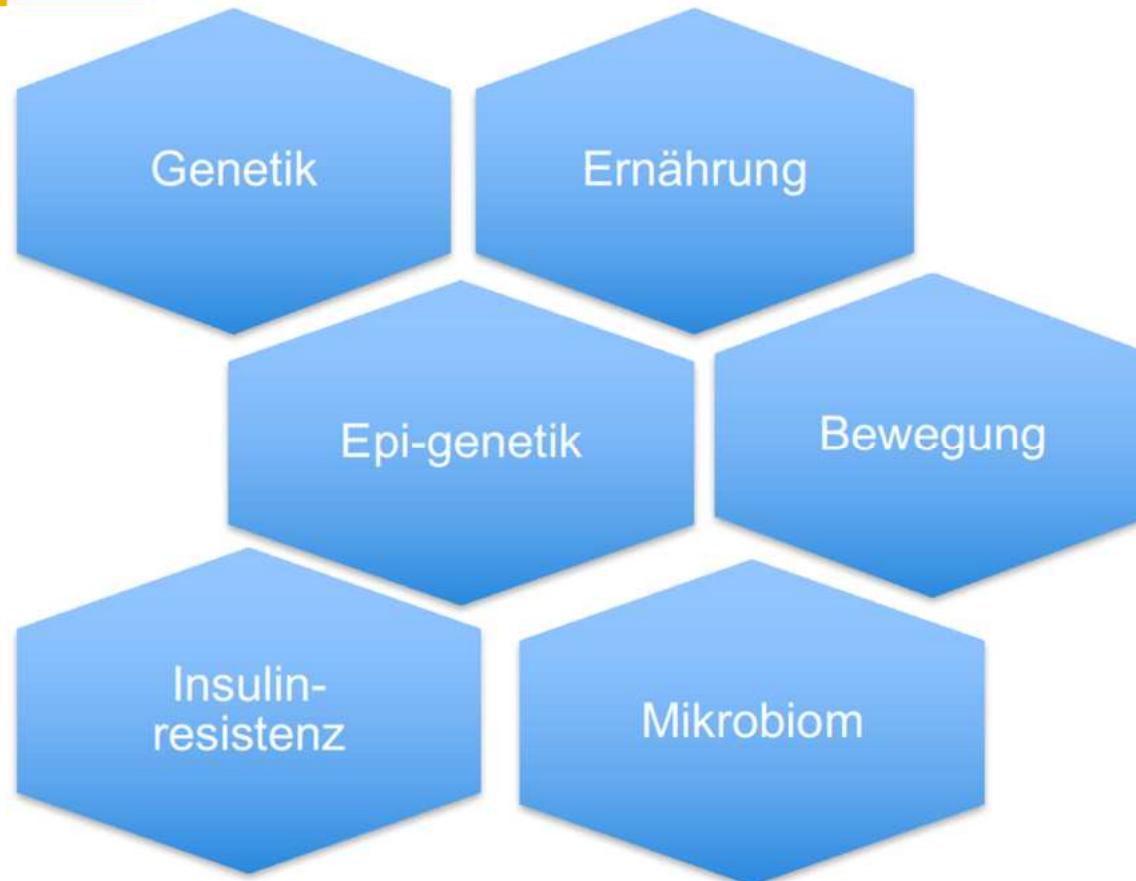
Tertiärprävention:

Vermeidung von Komplikationen. Beispiele: Verhinderung eines erneuten Herzinfarkts

Risikofaktor Schlaraffenland

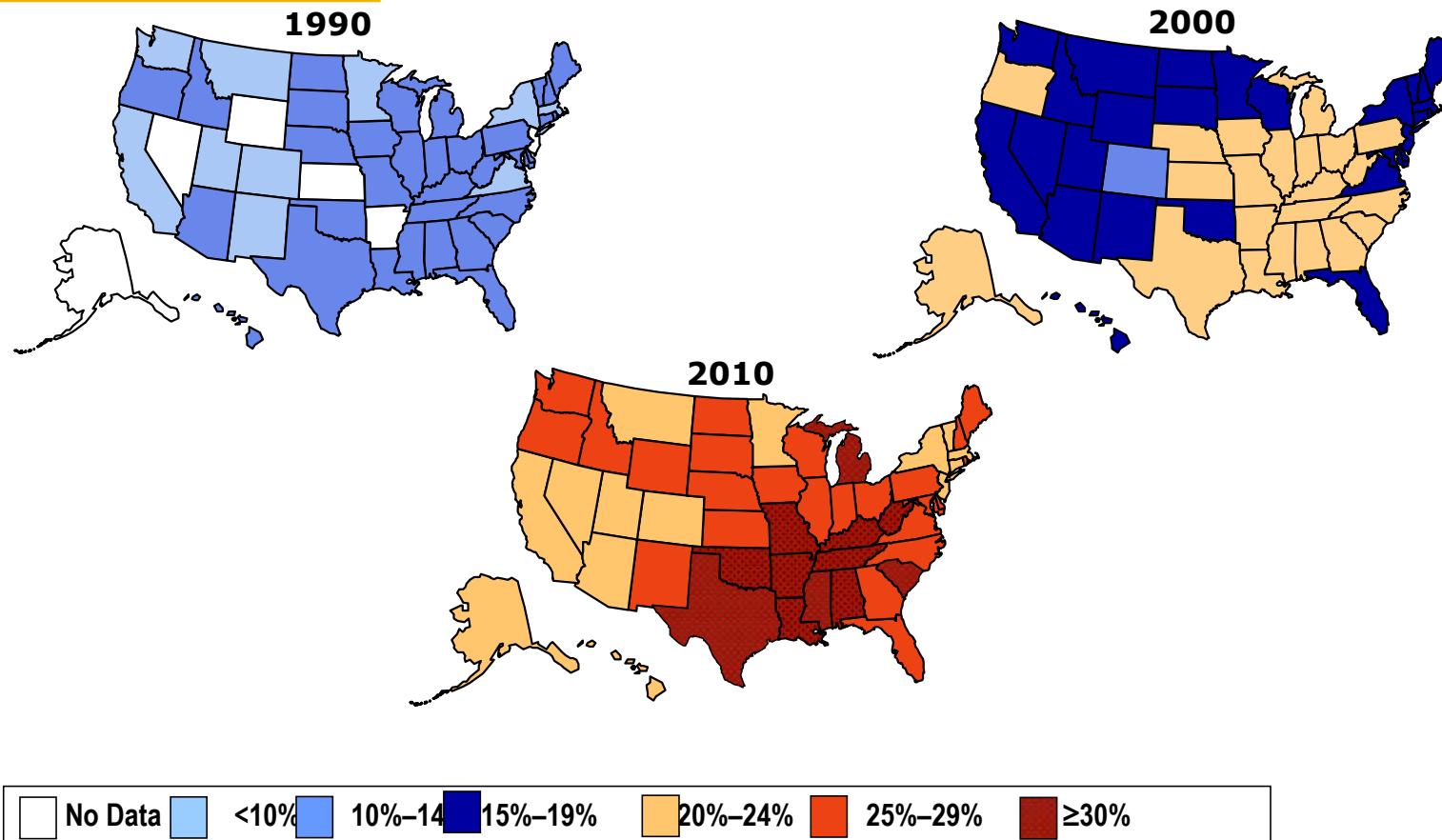


Die Ursachen der Adipositas sind komplex – es ist eine Erkrankung



Obesity Trends* Among U.S. Adults BRFSS, 1990, 2000, 2010

(*BMI ≥ 30 , or about 30 lbs. overweight for 5' 4" person)



Beide haben einen hohen BMI, aber nur einer ist krank

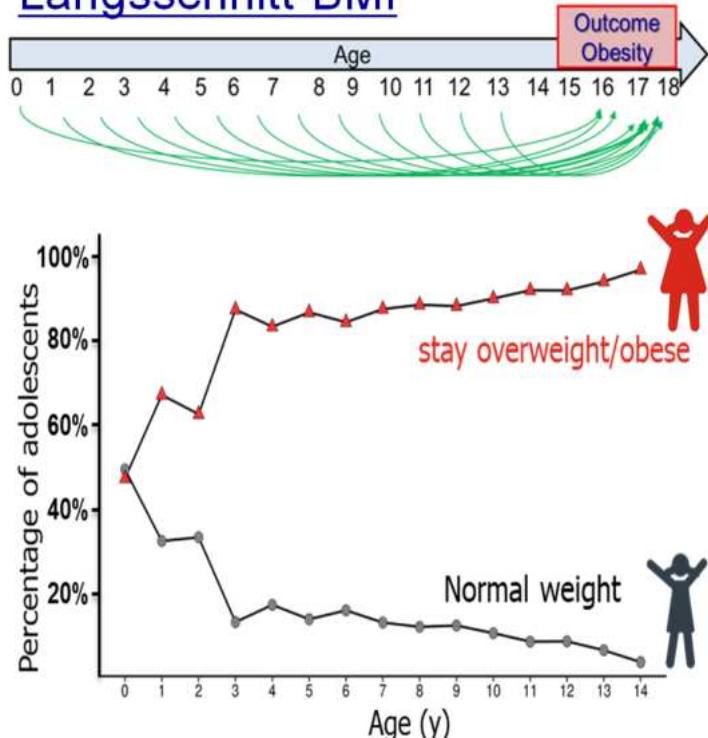


Wann entwickelt sich Übergewicht bei Kindern?

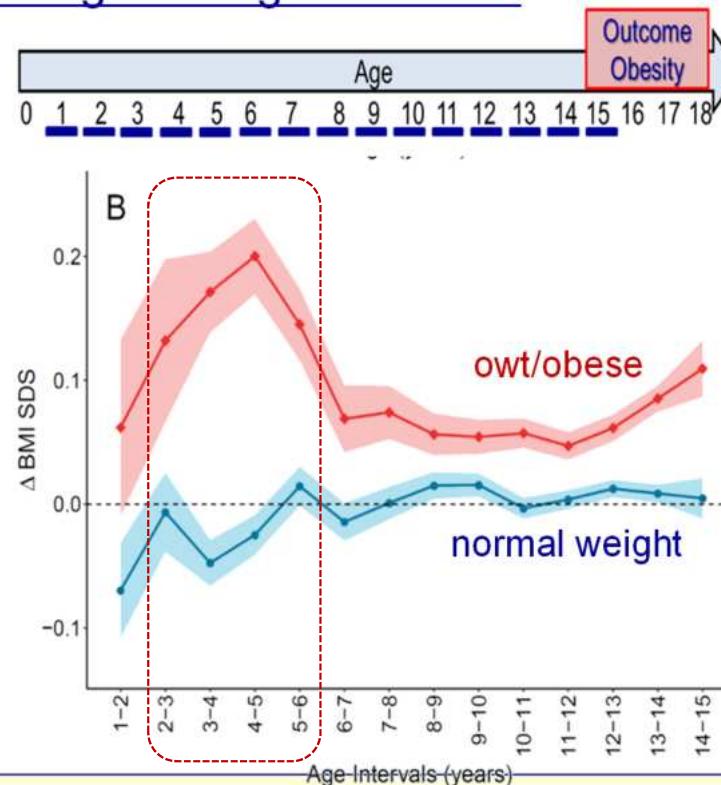
Langzeitverfolgung des Gewichtes bei 51,505 Kindern



Längsschnitt-BMI



BMI Verlauf bei schlanken und übergewichtigen Kindern

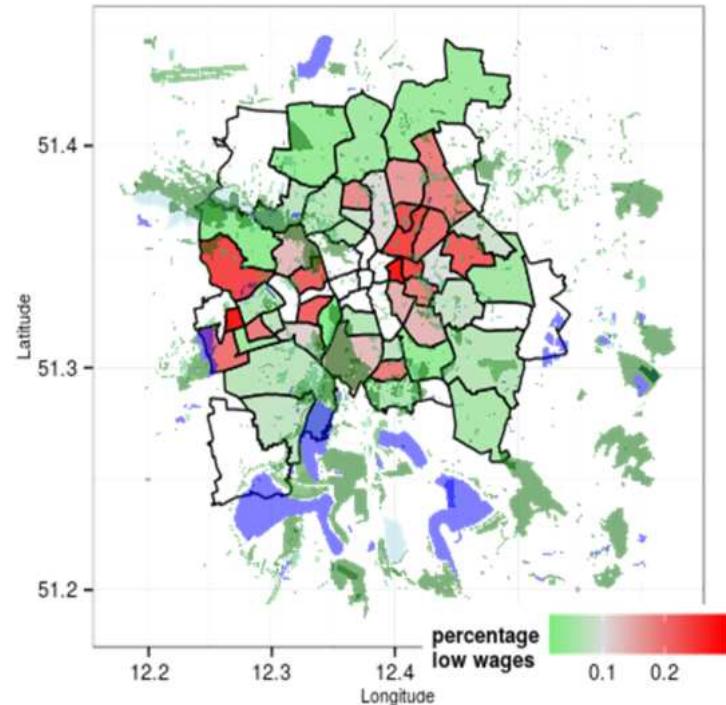


Übergewicht manifestiert sich bei Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

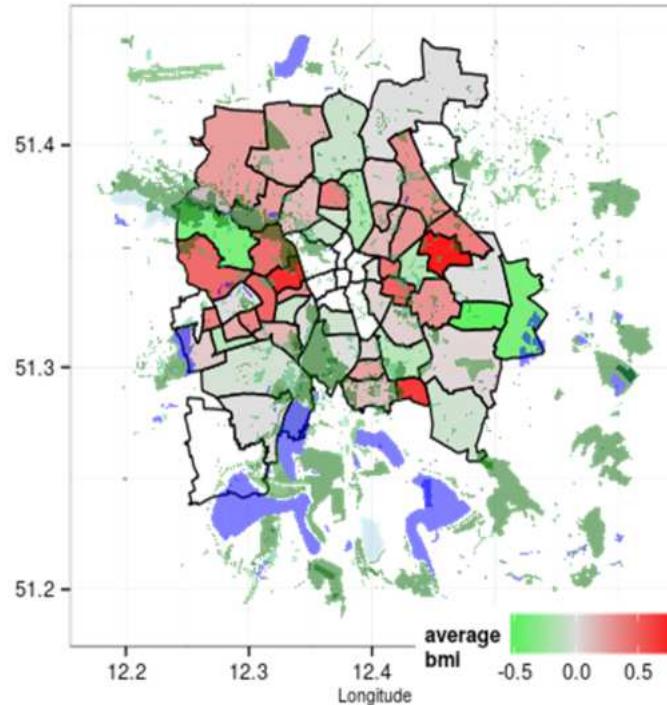
Risikofaktor Umgebung



„Leipzig income Map“



„Leipzig BMI Map“



Maßnahmen der Verhaltensprävention



Lebensmittelkennzeichnung



Zuckersteuer



Softdrinkgröße



Werbeverbot



Sportmöglichkeiten



Sportangebote für Kinder



Bewegte Kita, Schule



Bewegung im Alltag (Schulweg)



Pilotprojekt zur Diabetesprävention bei Kindern



1. Aufklärung für Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen (Plakate in Schulen und Kinderarztpraxen, Social Media-Begleitung)
2. Einfacher Zugang zu Trinkwasserspendern für die Kinder, z.B. über die Grundschulen, die am Programm „Klasse 2000“ teilnehmen



Flyer der Kampagne



Die Rolle von Wasser bei der gesunden Ernährung

Wasser ist wichtig, damit Ihr Kind gesund aufwachsen kann. Wir erläutern warum und geben Tipps für Ihren Familien-Alltag.

- In diesem Flyer fassen wir zusammen, was Expert*innen in Bezug auf die Ernährung von Kindern empfehlen.
- Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Empfehlungen ganz einfach umsetzen können.
- Und schließlich geben wir Antwort auf einige häufige Fragen.



Wir haben auch ein Video erstellt, bei dem all die süßen Tiere, die Sie hier sehen, die Hauptrolle spielen. Sie können sich das Video ansehen unter:

www.diabetesde.org/wasser

1. Kabinettssitzung 2025/2026 Distriktsrat WFGN, 20.09.2025 Nussloch



Die Kampagne „Wasser ist der beste Durstlöscher“ wird durchgeführt von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Lions Club International District 111 Süd-Nord in Kooperation mit Klasse 2000



WIR FREUDIGER Unterstützer sind:

Althaus, AOK, MV, ZDF, ZDFmediathek

Stadtwerke Hockenheim



Stadtwerke Heidelberg



Kontaktdaten

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel. 030 201 677-0
E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org
[deutsche-diabetes-hilfe.de](http://www.deutsche-diabetes-hilfe.de)

**Schlaue Tiere
trinken Wasser.
Und du?**



Klasse 2000®
STARK UND GESUND
IN DER GRUNDSCHULE





Poster der Kampagne



Klasse 2000®
STARK UND GESUND
IN DER GRUNDSCHULE





Media-V-Award 2023 für das Video zur Kampagne



**Die Printvorlagen
stehen allen Clubs
des Distrikts
zur Verfügung**

Link: <https://youtu.be/wLDUmTFpfzg>

**... verstetigt im
digitalen Klassenzimmer von Klasse 2000**



LC Mannheim Rosengarten: Spende von Wasserflaschen an Schulen in Mannheim



2023 Übergabe an Waldhofscole, Neckarschule und Maria-Montessori Schule
2025 Integrierte Gesamtschule Mannheim - Herzogenried

Maßnahmen der Verhältnisprävention



Städteplanung



Mobilität



Alltagsmobilität



Gesunde
Ernährungsangebote



Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Gesundheitsförderung



Diabetesplan bzw. NCD

Zwischenfazit

Es gibt unterschiedliche Ebenen von Präventionsansätzen – Beispiel
Fettleibigkeit (Adipositas)

Ursache für massiv steigende Zahlen von Betroffenen sind Umwelt
und unsere genetische Grundausstattung

Pilotprojekt „Wasser ist der beste Durstlöscher“ – Verhaltensprävention
Lions können zur Verhältnisprävention beizutragen

Agenda

- **Gesundheit**
- **Jugend**
- **Prävention**
- **Diabetes**
- **Augenlicht**

Diabetes in Deutschland

2021



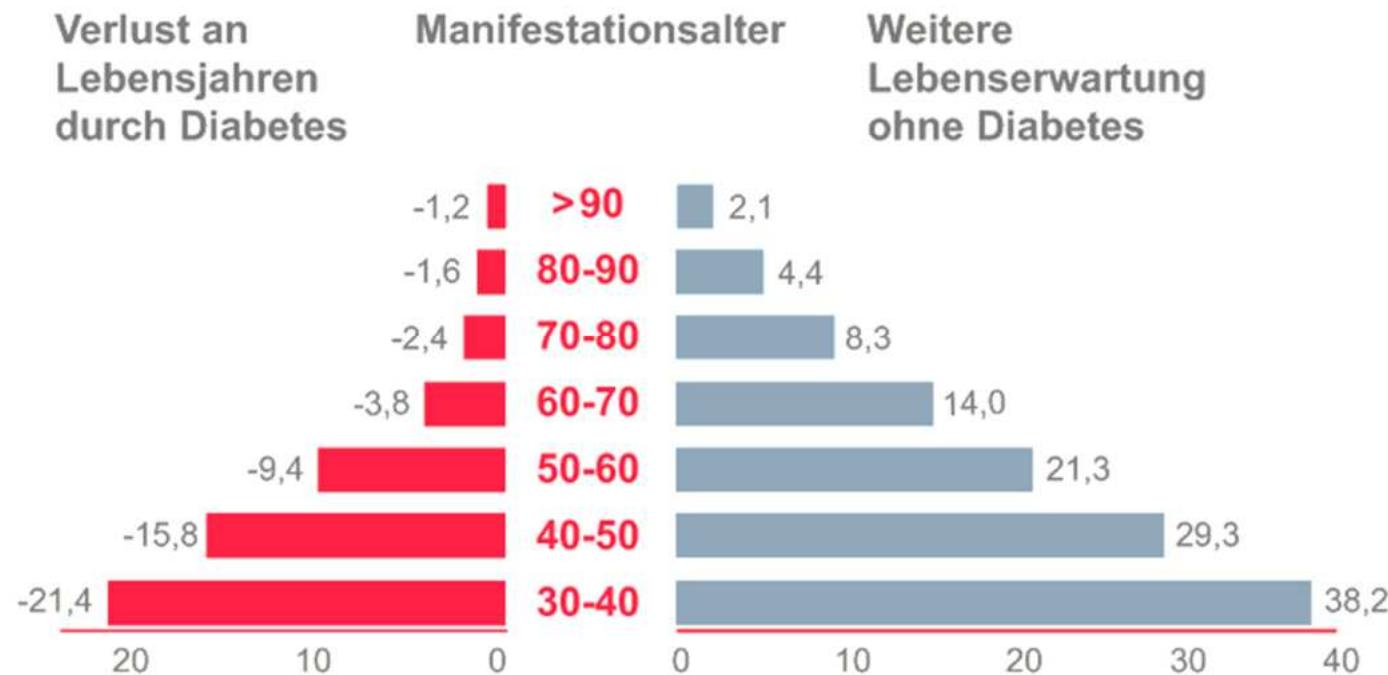
<https://ddz.de/diabetes-uhr>

<https://ddz.de/diabetes-uhr>

Diabetes-Typen

- **Typ 1 Diabetes:** Autoimmune Zerstörung der Betazellen der Langerhans Inseln des Pankreas
 - **Typ 2 Diabetes:** 5 verschiedene Typen mit unterschiedlicher Ausprägung von Insulinresistenz und Insulinmangel
 - **Typ 3 Diabetes:** verschiedene sekundäre Diabetesformen
 - **Schwangerschaftsdiabetes**

Verlust an Lebensjahren durch Diabetes



Viele Menschen wissen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind

15,010 Menschen (35–74 Jahre)

→ **1124 (7.5%) neue Fälle von Diabetes:**

davon wurden

→ **27.7% durch Screening neu entdeckt**

Aufmerksam machen – eine Aufgabe für Lions

Aktionen am Weltdiabetestag (14.11.)/ während des Diabetesmonats November

Aufmerksamkeit für eine unterschätzte Volkskrankheit

■ Lions Club Bertha Benz klärt mit Aktionsstand in der Schlössle-Galerie über Diabetes auf.

NICO ROLLER | PFORZHEIM

Den Piks in den Finger spürt man kaum. Er lässt einen kleinen Blutstropfen hervortreten, der auf einen Teststreifen gegeben und anschließend in ein Gerät gesteckt wird, das den Blutzuckergehalt misst.

Immer wieder kommen Interessierte an den Stand, den der Lions Club Pforzheim-Bertha Benz am Dienstag in der Schlössle-Ga-

lerie aufgebaut hat. Die beiden Ärzte Annemarie Zahn und Joachim Martin informieren dort kostenlos über Diabetes des Typs zwei, die sogenannte Altersdiabetes: eine Volkskrankheit, die auch in Deutschland viele Menschen betrifft, nämlich rund zehn Prozent der Gesamtbevölkerung. Das Tückische: Etwa ein Viertel der neu Erkrankten bemerkt zunächst gar nichts. „Nicht selten fällt das zufällig auf“, sagt Zahn, die genauso wie Martin in der Region eine eigene Hausarztpraxis betreibt. Dort haben die beiden Mediziner immer wieder mit Diabetikern zu tun.

Sie wissen, dass sich die Krankheit gut behandeln lässt,



Wichtige Infos: Tobias Zahn, Jochen Martin, Club-Präsidentin Gabi Theilmann, Annemarie Zahn und Evelyn Echle (von links) vom Lions Club Pforzheim-Bertha Benz informieren in der Schlössle-Galerie.

FOTO: ROLLER

wenn man sie frühzeitig erkennt. Insulin kommt dabei in der Regel erst als letztes Mittel zum Einsatz. Vorher versucht man laut Zahn, die Patienten zum Sporttreiben und zu einer gesunden Ernährung zu bringen, die unter anderem auf süße Speisen und Getränke verzichtet.

Wenn das nicht ausreicht, gibt es immer noch Medikamente und Insulin. Indizien für eine Diabetes-Erkrankung können laut Zahn unter anderem ein verringerter Sehvermögen und eine höhere Anfälligkeit für Infekte wie Bronchial- oder Harnwegsinfekte sein. Ab der zweiten Lebenshälfte steigt laut Martin das Risiko einer Erkrankung. Diabetes schränkt

die Lebenserwartung und -qualität ein, erhöht unter anderem das Risiko für Herzinfarkte und Nierenversagen. Deshalb raten Zahn und Martin dazu, sich bei einem entsprechenden Verdacht mit dem Hausarzt in Verbindung zu setzen. Im Vorfeld der Aktion in der Schlössle-Galerie haben sich die beiden Mediziner von einem emeritierten Professor für Diabetologie beraten lassen. Weltweit finden in diesen Tagen ähnliche Aktionen von Lions Clubs statt – anlässlich des Geburtstags von Frederick G. Banting, der 1921 das lebenswichtige Hormon Insulin entdeckt hat.

Weitere Infos auf www.drs.dife.de.

WDT 2024 - Gemeinsam in Mannheim



Infomaterial unseres Distriktes für Awarenesskampagnen

- Standardvortrag (findet man auf der Distrikthomepage)
- Diabetesflyer
- Material/Ansprechpartner für Awarenessstage

Diabetesflyer unseres Distrikts

MEHR BEWEGUNG IM LEBEN	MIT PARTNERN MEHR ERREICHEN	RISIKEN KENNEN	AUFLÄREN	EMPFEHLEN															
<p>Im Alltag bewegen: 30-60 Minuten am Tag z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Radfahren zur Arbeit oder in der Freizeit • Treppensteinen statt Fahrstuhl • Spazierengehen/Gartenarbeit • Tanzen • Wassergymnastik/Schwimmen • Sportarten, die Ihnen persönlich Spaß machen <p>Empfehlungen nach dem F.I.T.T. Prinzip</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>F.I.T.T. Prinzip</th> <th>Ausdauertraining</th> <th>Krafttraining</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Frequenz (Wie häufig)</td> <td>3x/Woche (Minimum)</td> <td>2-3/Woche</td> </tr> <tr> <td>Intensität (Wieviel)</td> <td>Leicht - moderat ca 50-70% der max. HF</td> <td>leicht bis moderat</td> </tr> <tr> <td>Zeit (time) (Wie lang)</td> <td>45-60 min</td> <td>1-3 x 8-15 Wiederholungen</td> </tr> <tr> <td>Typ (Welche Art)</td> <td>Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skifahren, Wandern</td> <td>Hauptmuskeln des Körpers, Fitnessgeräte, Theraband, eigenes Körpergewicht</td> </tr> </tbody> </table> 	F.I.T.T. Prinzip	Ausdauertraining	Krafttraining	Frequenz (Wie häufig)	3x/Woche (Minimum)	2-3/Woche	Intensität (Wieviel)	Leicht - moderat ca 50-70% der max. HF	leicht bis moderat	Zeit (time) (Wie lang)	45-60 min	1-3 x 8-15 Wiederholungen	Typ (Welche Art)	Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skifahren, Wandern	Hauptmuskeln des Körpers, Fitnessgeräte, Theraband, eigenes Körpergewicht	<p>Diabetesprävention ist machbar</p> <p>Diabetesprävention ist gesund</p> <p>Diabetesprävention hat Zukunft</p> <p>Diabetesprävention ist nachhaltig</p> <p>Diabetesprävention lohnt sich</p> <p>Kooperationspartner von Lions Deutschland und dem Distrikt 111-SN</p> <p>DiabetesDE/ Deutsche Diabetes-Hilfe</p> <p>DBW Diabetiker Baden-Württemberg e.V.</p> <p>Bad. Behinderten Rehabilitationssportverband e. V.</p> <p>Kontakt Lions Clubs International Distrikt 111-Süd-Nord DG@lions111sn.de</p>  	<p>Ca. 8 Millionen Menschen in Deutschland haben einen Typ 2 Diabetes – Tendenz steigend. Ca. 2 Millionen wissen nicht, dass sie gefährdet oder bereit erkrankt sind. Diabetes ist in vielen Fällen vermeidbar. Ein erhöhtes Risiko kann mit einfachen Mitteln erkannt und vermieden werden.</p> <p>Ein Typ 2 Diabetes schränkt die Lebenserwartung und die Lebensqualität ein. Das Risiko für Gefäßkomplikationen erhöht sich um eine Vielfache, besonders für</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herzinfarkt • Beinamputationen • Erblindung • Nierenversagen <p>Gefährdet für Diabetes sind Menschen mit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adipositas • Bewegungsmangel • Typ 2 Diabetes in der Familie (Eltern, Großeltern, Geschwister) • bei Frauen Diabetes in der Schwangerschaft • Bluthochdruck • Nikotingebräuch • viel Konsum von Fleisch, wenig Konsum von Obst und Gemüse <p>Unser Distrikt 111-SN folgt dem Aufruf von Lions Clubs International, über Diabetes aufzuklären</p>	<p>Die gute Nachricht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Risikopersonen lassen sich einfach identifizieren • Typ 2 Diabetes lässt sich verhindern <p>DiE Deutscher Diabetes-Risiko-Test© identifiziert mit hoher Wahrscheinlichkeit Menschen mit einem erhöhten 5- und 10-Jahresrisiko für einen Diabetes Typ 2</p>  <p>Quelle: https://www.diabetes.de/diabetes-risiko-test</p>	<p>Die Ernährungspyramide</p>  <p>Die Regeln einer gesunden Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittelvielfalt genießen • Gemüse und Obst – nimm 5 am Tag • Vollkornprodukte wählen • Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen (Milch-Produkte täglich, Fisch 1-2x/Woche, Fleisch und Wurst selten) • Gesundheitsfördernde Fette (einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) nutzen • Zucker und Salz sparen • Wasser (oder Tee) als Durstlöscher – keine Süßgetränke • Schonend zubereiten • Achtsam essen und genießen <p>Quelle: www.dge.de</p>
F.I.T.T. Prinzip	Ausdauertraining	Krafttraining																	
Frequenz (Wie häufig)	3x/Woche (Minimum)	2-3/Woche																	
Intensität (Wieviel)	Leicht - moderat ca 50-70% der max. HF	leicht bis moderat																	
Zeit (time) (Wie lang)	45-60 min	1-3 x 8-15 Wiederholungen																	
Typ (Welche Art)	Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Skifahren, Wandern	Hauptmuskeln des Körpers, Fitnessgeräte, Theraband, eigenes Körpergewicht																	

<https://schwetzingen.lions.de/diabetes-pr%C3%A4vention>



Lions Clubs International

Weltweite Aufgabe für Lions und Leos

Risiko erkennen | Lebensstil ändern | Diabetes vermeiden
Früherkennung gegen Folgeerkrankungen

DIFE – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST®

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Bornim (DIfE) entwickelten Risiko-Tests können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten 5 Jahren an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist.

Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

<input type="checkbox"/> <35	0 Punkte	<input type="checkbox"/> 35-59	13 Punkte
<input type="checkbox"/> 35-39	1 Punkt	<input type="checkbox"/> 60-64	16 Punkte
<input type="checkbox"/> 40-44	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 65-69	19 Punkte
<input type="checkbox"/> 45-49	7 Punkte	<input type="checkbox"/> 70-74	22 Punkte
<input type="checkbox"/> 50-54	10 Punkte	<input type="checkbox"/> >75	25 Punkte

Körperliche Aktivität

Sind Sie pro Woche mindestens 5 Stunden aktiv? (z.B. Sport, Gartenarbeit, Radfahren)

<input type="checkbox"/> Nein	1 Punkt	<input type="checkbox"/> Ja	0 Punkte
-------------------------------	---------	-----------------------------	----------

Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

<input type="checkbox"/> Nein	0 Punkte	<input type="checkbox"/> Ja	3 Punkte
-------------------------------	----------	-----------------------------	----------

Vollkornbrot- und Müsliverzehr

Wie viele Scheiben Vollkorn-, dörfliches und Portionen Müsli (D Portion = 30g Kaffee) essen Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0	5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3	2 Punkte
<input type="checkbox"/> 1	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 4	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 2	3 Punkte	<input type="checkbox"/> >4	0 Punkte

Fleischkonsum

Wie oft essen Sie Kind-, Schweine- oder Lammfleisch (keine Wurstwaren)?

<input type="checkbox"/> Nie oder sehr selten	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 1-2 mal pro Woche	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 3-4 mal pro Woche	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 5-6 mal pro Woche	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Täglich	6 Punkte
<input type="checkbox"/> Mehrmals täglich	8 Punkte

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

<input type="checkbox"/> 0-1	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 2-5	2 Punkte
<input type="checkbox"/> >5	0 Punkte

Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

<input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht.	0 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht.	1 Punkt
<input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht.	5 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag.	2 Punkte
<input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag.	8 Punkte

Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

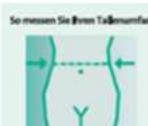
<input type="checkbox"/> <152	11 Punkte	<input type="checkbox"/> 176-183	3 Punkte
<input type="checkbox"/> 152-159	9 Punkte	<input type="checkbox"/> 184-191	1 Punkt
<input type="checkbox"/> 160-167	7 Punkte	<input type="checkbox"/> >192	0 Punkte
<input type="checkbox"/> 168-175	5 Punkte		

Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

<input type="checkbox"/> <75	0 Punkte	<input type="checkbox"/> 100-104	24 Punkte
<input type="checkbox"/> 75-79	4 Punkte	<input type="checkbox"/> 105-109	28 Punkte
<input type="checkbox"/> 80-84	8 Punkte	<input type="checkbox"/> 110-114	32 Punkte
<input type="checkbox"/> 85-89	12 Punkte	<input type="checkbox"/> 115-119	36 Punkte
<input type="checkbox"/> 90-94	16 Punkte	<input type="checkbox"/> >120	40 Punkte
<input type="checkbox"/> 95-99	20 Punkte		

District III-Mitte-Nord



Der DIFE – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST® (DRT) wurde mit öffentlichen Mitteln (Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Bornim, Deutsche Unionsversicherung) vom DIfE entwickelt. Er basiert auf den Daten der Potsdamer European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Seine Weiterentwicklung wird im Rahmen der D2D-Forschung finanziert.

©

Lions Clubs International

District III-Mitte-Nord

DIFE



AUSWERTUNG

So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Mit Hilfe der unten stehenden Skala können Sie die von Ihnen ermittelte Punktzahl Ihrem Diabetes-Risiko zuordnen.

Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.

Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie daher, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Wirkung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Vollkornprodukte

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis und Getreideflocken solche mit einem hohen Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr von vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine- oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

Rauchen

Als Raucher sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen.

Anmerkung zum Kaffekonsum:

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigen Kaffekonsum und einem vermindernden Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit nichts dagegen, dies auch weiterhin zu tun.

© Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Bornim (DIfE), Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft, Partner des Deutschen Zentrums für Diabetesforschung e.V. (DZD). Kontakt: Tel. +49 (0335) 50-2235, E-Mail: presseservice@difepotsdam.de. Individuelle Nutzung des DRT ist ohne schriftliche Genehmigung untersagt. (Stand: Mai 2014)

Diabetesprävention ist nachhaltig

Beispiele



12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION



Konsum und Produktion nachhaltig ausrichten



Bewußtsein für nachhaltigen Konsum überlappt vollständig mit einer gesunden Ernährung zur Adipositasprävention. Nachhaltig produzierte Produkte sind Balaststoff-reich, Kalorienreduziert, und unterstützen saisonale Produkte der Region.

PLANETARY HEALTH DIET

- Pflanzenbasierte Ernährung: Hälften des Tellers Obst und Gemüse.
- Vollkornprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte sind: Hauptkalorien- und Proteinquellen.
- Begrenzung tierischer Produkte: Essen Sie nur geringe Mengen Fisch, Geflügel und Eier und reduzieren Sie den Verzehr von rotem Fleisch deutlich.
- Ungesättigte Fette: Bevorzugen Sie ungesättigte Fette, (Pflanzenöle) vorkommen.
- Beschränkung ungesunder Lebensmittel ein: zugesetzter Zucker, raffiniertes Getreide und stark verarbeitete Lebensmittel

17 Ziele* für Nachhaltige Entwicklung gemeinsam umsetzen

ions Deutschland

*UN Sustainable Development Goals, SDGs





Ein Mädchen (K.) aus Wiesloch fährt nach Waren unterstützt durch den LC Mannheim Rosengarten



Lions Club Müritz

Diabetescamp
für Kinder und Jugendliche
Waren (Müritz)

Inmitten der Mecklenburgischen Seenplatte verbringen die Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit anderen Betroffenen fünf Tage in einem altersgerechten sowie alltagsnahen Umfeld. In dieser Zeit werden sie von unserem spezialisierten Diabetesteam betreut und geschult. Das Ziel ist es, neben schönen Freizeitaktivitäten und Erlebnissen im Rahmen der Schulungswoche, einen routinierten Umgang mit der Stoffwechselkrankung Diabetes mellitus zu erlernen.

Jetzt Spenden
Unterstützen Sie mit Ihrer Spende das Diabetescamp – ein Projekt des Lions Clubs Müritz.

Empfänger: Hilfswerk des Lions-Club Müritz e. V.
IBAN: DE 62 1506 1618 0000 1012 65
Raiffeisenbank Mecklenburgische Seenplatte

Diabetescamp
für Kinder und Jugendliche
Waren (Müritz)

18. bis 22. August 2025
im Kinderhotel Leizen
in Mecklenburg-Vorpommern

Lions Club Müritz

Gemeinsam Gutes tun
Lions engagieren sich für
Kinder mit Diabetes

Kinder mit einem Diabetes mellitus, die eine Insulintherapie benötigen, sind oft von normalen kindgerechten Feriencamps, Klassenfahrten und Wandertagen ausgeschlossen, da die betreuenden Lehrer und Erzieher Angst vor den Nebenwirkungen der Insulintherapie haben und die Verantwortung nicht übernehmen wollen. Um diesen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, gemeinsam Ferien zu erleben, sich auszutauschen und nebenbei durch alltagsnahe Schulungen selbstständiger im Umgang mit ihrer Erkrankung zu werden, plant der Lionsclub Müritz gemeinsam mit weiteren Clubs in MV erneut ein Diabetescamp.

Wir bieten Deutschlandweit allen Lionsclubs an, für Kinder die Patenschaft für eine Woche Diabetescamp in der Müritzregion zu übernehmen. Idealerweise entsenden die Clubs Kinder aus ihrem Umfeld und übernehmen die Kosten für ein oder zwei Kinder.

Es gibt bereits viele gute Angebote für eine spannende Woche im Camp und Mitstreiter, die zum Gelingen der Aktion beitragen werden.

Geplant ist das Camp vom 18. bis 22.8.2025 im Kinderhotel Leizen in MV.

Pro Kind werden 500,00 Euro für den Aufenthalt benötigt.

Geplant ist die Betreuung der Kinder durch erfahrene Diabetologen, Diabetesberater, Kinderkrankenschwestern, Psychologen, Erzieher sowie Leos.

Gemeinsam mehr erreichen
Der Lionsclub Müritz möchte dieses Projekt als einen dauerhaften Beitrag etablieren und würde sich freuen, wenn viele Clubs sich beteiligen und Kinder aus ihrer Region entsenden.

Um das zu ermöglichen benötigen wir Spenden
Alle Lionsclubs, die dieses Projekt unterstützen, können diese Activity über ihre wohnortnahe Presse, Funk und Fernsehen selbst bewerben und darstellen.



LC Schwetzingen unterstützt das Camp



Auftritt der Blue Knights!





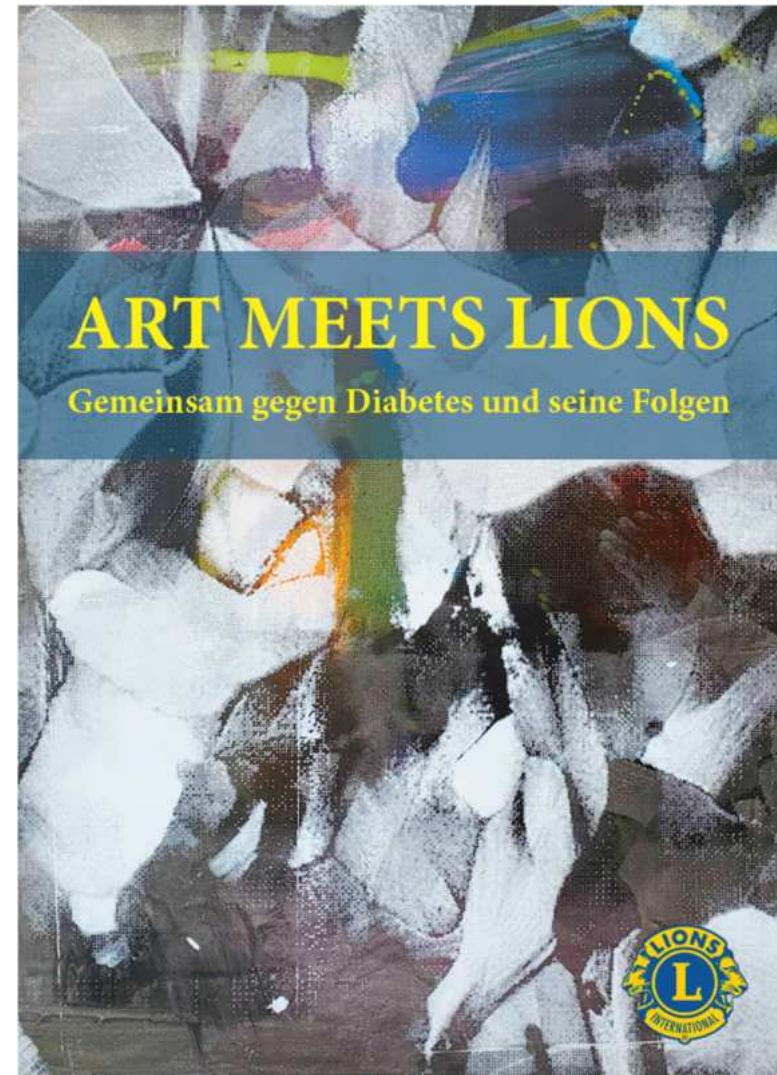
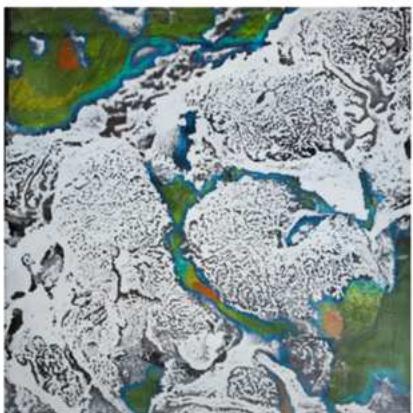
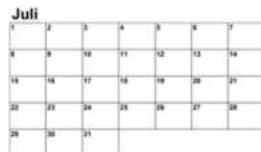
**Wir haben es geschafft- das erste
Mal einen Sensor alleine und
ohne Mutti gesetzt und dann
gleich noch den ersten Katheter
alleine gesetzt.**

Bei anderen zugesehen und...
Jetzt ... muss Mutti nicht mehr in
die Schule kommen, wenn der
Katheter oder Sensor aus
Versehen rausgerissen wurde ...
tolles Ergebnis als ein Ziel des
Diabetescamps



Lions Deutschland

Wir bitten um Eure Unterstützung



Ein „Diabeteskalender“ zur Finanzierung von Diabetescamps im Distrikt und bei Beteiligung von Kindern aus unserem Distrikt im MD

Zwischenfazit Diabetes

10% der Bevölkerung hat einen Diabetes – viele wissen es leider noch nicht mal

Lions im Distrikt sind aufgerufen, Aufmerksamkeit für Diabetes zu steigern

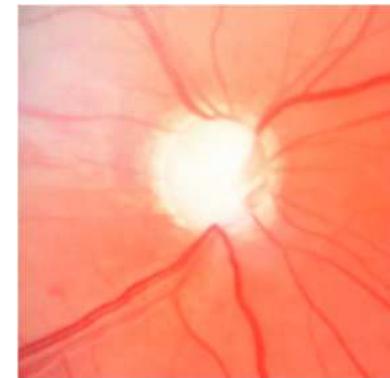
Diabetesprävention ist nachhaltig

Kinder mit Typ 1 Diabetes verdienen die besondere Aufmerksamkeit von Lions zusammen mit unseren Kooperationspartnern

Agenda

- **Gesundheit**
- **Jugend**
- **Prävention**
- **Diabetes**
- **Augenlicht**

Hauptursachen für Erblindungen weltweit



12 %

Grüner Star



5 %

Diabetische Retinopathie

RESEARCH ARTICLE

Prevalence and Cardiovascular Associations of Diabetic Retinopathy and Maculopathy: Results from the Gutenberg Health Study

Philipp Raum¹, Julia Lamparter¹, Katharina A. Ponto^{1,4}, Tunde Peto², René Hoehn¹,
Andreas Schulz³, Astrid Schneider³, Philipp S. Wild^{4,5,6}, Norbert Pfeiffer¹,
Alireza Mirshahi^{1,7*}
PLOS One. 2015 Jun 15;10(6):e0127188

→ 22.7 % Retinopathie → 5 % Sehkraft-bedrohende
Retinopathie

Fahrsicherheitstraining für Führerscheinneulinge mit T1D In Kooperation mit DBS und dem BADS

am 24.2.24 am Hockenheimring

- Finanziert durch Spenden der Lionsclubs Hockenheim, Schwetzingen, Leimen, Kraichgau und Walldorf
- 2 Mithelfende von Diabetiker BW
- 4 Mitwirkende vom BADS



Agenda

10.00-10.30 Uhr

Verkehrsrecht und Diabetes – Regeln und Praxis

10.30-11.00 Uhr

Do's und Dont's im Straßenverkehr

11.00-11.30 Uhr

Gefahrenprävention im Straßenverkehr

11.30-12.00 Uhr

Hypoglykämien – Ursachen, Erkennung, Vermeidung



13.00- 15.00 Uhr

Parallel

- a. Fahrsimulation
- b. Geschicklichkeitstests
- c. Diabetesberatung Hypoglykämie
- d. Retinopathiescreening**



Fahrtraining für Menschen mit Typ 2 Diabetes und Insulinbehandlung



Termin 22.11.2025

Ort Hockenheimring – Sachshaus

Programm:

Fahrtraining am Simulator (BADS)

Fahrsicherheit (DBW)

Diabetesberatung (DBW)



Mit Unterstützung der LC Hockenheim und Schwetzingen

Anmeldung: <https://www.diabetiker-bw.de/veranstaltungen/fahrsimulationstraining-am-hockenheimring/>

Take home message

- Gesundheit ist relativ (abhängig vom individuellen, kulturellen und gesellschaftlichen Kontext)
- Die Jugend hat zunehmend ein Problem mit gesunder Lebensweise – sie leben in einer orexigenen Umgebung
- Prävention kann auf jeder Ebene stattfinden und umfaßt Verhalten und Verhältnisse
- Der Diabetestsunami geht alle an – besonders auch Lions
- Diabeteskomplikationen sind für Betroffene mit erheblichen Einschränkungen an Lebensqualität und Teilhabe verbunden

Gesundheit – Jugend – Prävention – Diabetes – Augenlicht – alles hängt miteinander zusammen

- Die meisten jungen Menschen erfreuen sich guter bis sehr guter Gesundheit
- Das Aufwachsen in einer orexigenen Umgebung und die vielfältigen Herausforderungen des modernen Lebensstils erschweren ein gesundes Erwachsensein
- Verhaltens- und Verhältnisprävention von Adipositas und Diabetes sind machbar, preiswert und nachhaltig

Indem Lions beitragen, das Bewußtsein für Diabetes zu wecken, und betroffene Kinder mit Diabetes unterstützen, erfüllen sie das Motto





Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit

