

# Typ 2 Diabetes

## Wie hoch ist Ihr Herz-Risiko?

### Ihr Leitfaden für das Arztgespräch

#### Herzensangelegenheit

Bei Menschen mit Typ 2 Diabetes ist das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung besonders hoch. Dazu gehören auch Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Unterschätzen Sie Diabetes deshalb nicht – werden Sie selbst aktiv, machen Sie Diabetes zu Ihrer Herzensangelegenheit!

#### Herzinfarkt wie aus dem Nichts

Da Typ 2 Diabetes häufig mit Nervenschäden einhergeht, nehmen Patienten die für eine koronare Herzerkrankung typischen Warnsignale wie Brustschmerzen und Engegefühl oft nicht wahr.\* Lassen Sie sich deshalb von Ihrem Arzt beraten, was Sie frühzeitig gegen Herzinfarkt und Schlaganfall tun können.

### Fragen an Ihren Arzt: Risikoeinschätzung

Die folgenden Fragen können Ihnen dabei helfen, den Zusammenhang zwischen Typ 2 Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen besser zu verstehen.

Erfahren Sie von Ihrem Arzt, wie Sie das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall reduzieren können.

- 1 Warum ist das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls höher, wenn ich Typ 2 Diabetes habe?
  - 2 Wie kann ich dieses Risiko reduzieren?
  - 3 Kann durch eine Gewichtsabnahme das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls reduziert werden?
  - 4 Reduziert mein aktuelles Typ 2 Diabetes-Medikament sowohl meinen Blutzucker als auch das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls?
- Weitere Fragen: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Denken Sie daran, diesen Leitfaden auszudrucken und zu Ihrem nächsten Arzttermin mitzubringen.

### Menschen mit Typ 2 Diabetes können selbst einen Beitrag zu ihrer Herzgesundheit leisten:



**Blutzucker senken, Zielwerte erreichen:** Nehmen Sie Ihre Medikamente wie mit Ihrem Arzt besprochen ein.



**Bluthochdruck angehen:** Setzen Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung und hören Sie mit dem Rauchen auf.



**Gesundes Gewicht erreichen:** Schon zehn Minuten Bewegung am Tag beeinflussen die Lebenserwartung positiv.



**Sprechen Sie mit Ihrem Arzt:** Ihr Arzt berät Sie individuell und informiert Sie über moderne Therapieoptionen.

\* Quelle: Diabetes Ratgeber „Typ-2-Diabetes: Folgekrankheiten“ [www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes-Typ-2/Typ-2-Diabetes-Folgekrankheiten-11704\\_5.html](http://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes-Typ-2/Typ-2-Diabetes-Folgekrankheiten-11704_5.html)