

Weltherztag am 29. September 2018

Damit Diabetes nicht zum „Herzensbrecher“ wird: Informieren und mit dem Arzt sprechen

Mainz, 25. September 2018 – Der Weltherztag am 29. September bietet eine gute Chance, um über mögliche Risiken aufzuklären. Wie das geht? Einfach jemanden mit Typ 2 Diabetes auf den Zusammenhang zwischen seiner Stoffwechselerkrankung und der Herzgesundheit aufmerksam machen. Denn bei Menschen mit Typ 2 Diabetes zählt der Herzinfarkt zu den häufigsten Todesursachen.¹ Bis zu drei Viertel der Diabetes-Patienten versterben an einem Herzinfarkt und Schlaganfall oder anderen Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems.² Dabei können die Betroffenen eigentlich selbst viel tun, um ihr Herzrisiko zu senken. Nur viele wissen das gar nicht.³

Unter dem Motto „Mein Herz, dein Herz“ geht es am diesjährigen Weltherztag vor allem um die Frage, wie wir unsere eigene Herzgesundheit und die Herzgesundheit uns nahestehender Menschen fördern können. Für Menschen mit Typ 2 Diabetes ist dies eine lebenswichtige Frage. Sie tragen ein vier- bis sechsmal höheres Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden als Menschen ohne Diabetes.⁴ Dieses Risiko lässt sich jedoch verringern – durch einen aktiven Lebensstil, ausgewogene Ernährung und moderne Therapieoptionen.

Betroffene sollten deshalb gezielt mit ihrem Arzt darüber sprechen, was sie selbst für ihre Herzgesundheit tun können. Rund 10 Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an Typ 2 Diabetes.⁵ Wichtig ist, dass sie ihre Erkrankung nicht auf die leichte Schulter nehmen. „Das Tückische am Typ 2 Diabetes ist, man bemerkt ihn erstmal kaum. Das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle entwickelt sich schleichend über die Zeit. Man ist lange symptomfrei und das macht es eigentlich so gefährlich“, erklärt Prof. Dr. Andreas Zirlik, Kardiologe und Angiologe am Universitäts-Herzzentrum Freiburg.

Blutzucker, Blutdruck und Körpergewicht in den Griff bekommen

Das oberste Ziel für Menschen mit Typ 2 Diabetes sollte es von Anfang an sein, die Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen. Zudem haben Betroffene häufig mit Bluthochdruck zu kämpfen.⁶ Auf Dauer schädigt Bluthochdruck das Herz – deshalb heißt es auch hier, frühzeitig zu handeln. Erste Maßnahme: den Blutdruck regelmäßig messen lassen. „Und wenn ich übergewichtig bin, muss

Gewicht runter. Vor allem wenn ich Typ 2 Diabetes habe“, mahnt Zirlik. Übergewicht schadet dem Bewegungsapparat und dem Herzen. Hier legen Betroffene mit ausreichender körperlicher Aktivität und ausgewogener Ernährung selbst den Grundstein.

Unterstützung vom Arzt und Diabetes-Berater

„Ich rate den betroffenen Patienten, gemeinsam mit ihrem Arzt, einem Kardiologen sowie mit einem Diabetes-Berater frühzeitig eine individuelle Behandlung abzustimmen und diese dann auch konsequent zu befolgen“, sagt Herzspezialist Zirlik. Zwei wichtige Fragen für das Gespräch mit dem Arzt:

- Wie kann ich das durch Typ 2 Diabetes deutlich erhöhte Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall reduzieren?
- Und senkt meine derzeitige Therapie sowohl den erhöhten Blutzucker als auch das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse?

„Damit machen Sie einen wichtigen ersten Schritt, um Ihren Typ 2 Diabetes in den Griff zu bekommen und mögliche Folgeerkrankungen zu vermeiden.“

Über Novo Nordisk

Novo Nordisk ist ein globales Unternehmen der Gesundheitsbranche und durch seine Innovationen seit 95 Jahren führend in der Diabetesversorgung. Diese langjährige Erfahrung und Kompetenz nutzen wir auch, um Betroffene bei der Bewältigung von Adipositas, Hämophilie, Wachstumsstörungen und anderen schwerwiegenden chronischen Erkrankungen zu unterstützen. Novo Nordisk beschäftigt derzeit rund 43.100 Menschen in 79 Ländern. Die Produkte des Unternehmens mit Hauptsitz in Dänemark werden in über 170 Ländern vertrieben. Weitere Informationen unter www.novonordisk.de.

Über Changing Diabetes

Changing Diabetes® - Diabetes verändern - ist die Antwort von Novo Nordisk auf die globale Herausforderung durch Diabetes. Seit über 90 Jahren verändern wir Diabetes, indem wir immer bessere biopharmazeutische Arzneimittel erforschen, entwickeln und herstellen. Wir machen sie Menschen mit Diabetes weltweit zugänglich. Aber wir wissen auch, dass es mehr braucht als Medikamente: mehr Aufklärung, frühere Diagnosen und den Zugang zu einer guten Versorgung. Mehr Menschen mit Diabetes sollen ein Leben mit so wenigen Einschränkungen wie möglich führen können. In Zusammenarbeit mit vielen Partnern treiben wir diese Veränderungen voran, in der festen Überzeugung, dass wir gemeinsam Diabetes besiegen können. Erfahren Sie mehr unter www.changingdiabetes.de und diskutieren Sie mit unter #changingdiabetes.

Pressekontakt:

Michaela Frank • Manager Communications
Market Access & Public Affairs
Novo Nordisk Pharma GmbH • Brucknerstraße 1 • 55127 Mainz
Telefon: 0 61 31/903 – 1956 • Fax: 0 61 31/903 – 287

E-Mail: DE-Presse@novonordisk.com

Literatur

- ¹ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018: 83
- ² Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018: 71
- ³ Interrogare Healthcare Research befragte im Auftrag von Novo Nordisk 405 Menschen mit Typ 2 Diabetes. Stand: März 2017.
- ⁴ Rathmann et al. Type 2 diabetes: prevalence and relevance of genetic and acquired factors for its prediction. Dtsch Arztebl Int 2013;110(19):331-7
Online verfügbar unter: [http://www.aerzteblatt.de/archiv/138136\(e6e6](http://www.aerzteblatt.de/archiv/138136(e6e6) (zuletzt abgerufen am 19.07.2018)
- ⁵ International Diabetes Federation, 2017. www.diabetesatlas.org
- ⁶ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018:88