

## 18,5 Kilo in 9 Monaten

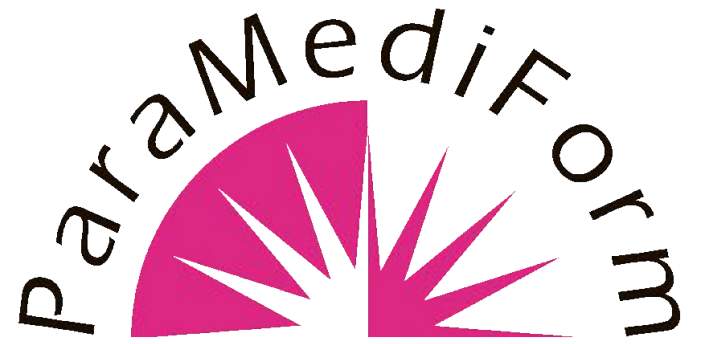
Jetzt anrufen und Termin vereinbaren unter 041 710 66 02



Velimir Sakic aus Cham: -18,5 Kilo in 9 Monaten

### 1. Beratung kostenlos 041 710 66 02

- immer **satt**
- **ohne Hunger**
- **mehr Energie**
- **verbesserter Schlaf und Verdauung**
- **Auswärtsessen möglich**
- **ohne Sport möglich**
- **individuelle Einzelberatung**
- **Ernährungsumstellung ohne Diät**
- **ärztlich empfohlen und nachhaltig**
- **Seit 26 Jahren bewährte Methode**



Institut für Gesundheit & Wohlbefinden

[www.paramediform.ch](http://www.paramediform.ch)

Bahnhofstrasse 25 • 6300 Zug  
zug@paramediform.ch



Institutsleiterin Simone Häcki  
und Ihr Team beraten Sie gerne.

**Sprechen Sie mit uns**  
Telefon 041 710 66 02

Im Alltag praktikabel



Einfach und erfolgreich



Mit normalen Lebensmitteln



Besuchen Sie uns auch auf  und 

Diabeteserkrankung nimmt weiter zu

## Wissen Sie Bescheid über Ihren Blutzuckerwert?

«diabeteszug» führt am **Mittwoch, 14. November 2018, von 13.30 bis 18.30 Uhr im Einkaufszentrum Zugerland in Steinhausen ihre jährliche Info-Veranstaltung durch. Das Programm umfasst nebst Beratungen kostenlose Tests und eine Produktausstellung von Messgeräteherstellern.**

Weltweit erkranken immer mehr Menschen an Diabetes mellitus (2017: 425 Millionen Betroffene), in der Umgangssprache auch Zuckerkrankheit genannt. Die meisten von ihnen sind Typ-2-Diabetiker. Nur etwa neun Prozent sämtlicher Diabetiker haben Typ-1-Diabetes. So steigt auch in der Schweiz besonders die Zahl der Typ-2-Diabetiker.

Dies hängt in erster Linie damit zusammen, dass immer mehr Menschen übergewichtig sind – ein entscheidender Risikofaktor für einen Diabetes mellitus Typ 2. Auch die erhöhte Lebenserwartung führt dazu, dass es immer mehr Menschen mit Diabetes mellitus gibt.

Bis ins Jahr 2045 erwartet man eine Zunahme der Betroffenen auf rund 629 Millionen. In der Schweiz leben schätzungsweise 40 000 Menschen mit einem Typ-1-Diabetes und circa 460 000 Personen mit einem Typ-2-Diabetes. Man muss allerdings von weitaus mehr Diabetikern ausgehen: Da Typ-2-Diabetes lange Zeit keine Beschwerden bereitet, wissen viele Betroffene oft gar nicht, dass sie bereits erkrankt sind.

Entsprechend ist auf typische Symptome, die auf einen erhöhten Blutzuckerwert hinweisen könnten, zu achten: Beispielsweise bei häufigem Wasserlassen und entsprechend vermehrtem Durst, trockener oder juckender Haut, allgemeiner Müdigkeit, schlechter Wundheilung und allenfalls unklarem Gewichtsverlust sollte an einen Diabetes mellitus gedacht werden. Entsprechende Abklärungen beim Hausarzt sind dann angezeigt.

### Lifestyle, Tabletten und Insulinspritzen

Ziel jeder Diabetes-Behandlung ist das Vermeiden der sogenannten Spätkomplikationen an Augen, Nieren, Nerven und grossen Blutgefässen im Herz, im Gehirn und an den Beinen unter Berücksichtigung einer

guten (gesunden) Lebensqualität. Bei allen Formen des Diabetes ist eine umfassende Schulung und Instruktion bezüglich Erkrankung, Ernährung und Blutzucker-Selbstkontrolle ein wichtiger Grundpfeiler.

**«Durch ausgewogene Ernährung und regelmässige körperliche Aktivität kann, gemäss einer finnischen Studie, das Diabetes-Risiko um die Hälfte reduziert werden. Bei bereits bestehendem Diabetes haben diese Massnahmen einen positiven Einfluss auf die Blutzuckerwerte.»**

*Cornelia Willi, Leitung Diabetesfachberatung am Zuger Kantonsspital und Vorstandsmitglied von «diabeteszug»*

Beim Diabetes mellitus Typ 2 geht es neben der Veränderung des Lebensstils mittels gesunder Ernährung und verstärkten körperlichen Aktivitäten primär häufig um den Einsatz von Tabletten. Werden jedoch bereits zum Zeitpunkt der Diagnose sehr hohe Blutzuckerwerte gemessen, ist eine – meist vorübergehende – Insulintherapie sinnvoll. Damit können die erschöpften Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse entlastet werden. Auch bei längerer Erkrankungsdauer ist der Einsatz von Insulin im Verlauf meist nicht zu vermeiden. Dies kann unter Umständen in Kombination mit Tabletten geschehen.

Beim Diabetes mellitus Typ 1 dagegen ist eine Insulintherapie sofort

nach der Diagnosestellung nötig. Die Insulintherapie erfolgt durch mehrmals tägliche Injektionen ins Subkutangewebe – meist in den Oberschenkel oder den Bauch. Bei Jugendlichen mit Diabetes mellitus Typ 1 werden als Alternative zu den regelmässigen Injektionen von Insulin gelegentlich Insulinpumpen eingesetzt.

Der Schwangerschaftsdiabetes oder Gestations-Diabetes wird, wenn immer möglich, mittels Ernährungsumstellung behandelt. Werden die Blutzuckerzielwerte dadurch nicht erreicht, muss die schwangere Frau jedoch ebenfalls Insulin spritzen. Momentan gibt es noch keine Möglichkeit, den Gestations-Diabetes mit den für den Typ-2-Diabetes benutzten Tabletten zu behandeln.

### Informationen, Beratungen und kostenlose Tests

Am Mittwoch, 14. November 2018, von 13.30 bis 18.30 Uhr, haben Sie im Einkaufszentrum Zugerland in Steinhausen (2. OG) die Gelegenheit, Ihr persönliches Diabetes-Risiko abschätzen zu lassen. Lassen Sie sich über Diabetes und vorbeugende Massnahmen informieren und gratis Ihren Blutzucker messen. Pro Senectute Zug, «ortholab – Knecht Technische Fuss-Orthopädie», Lungenliga Zentralschweiz sowie das Amt für Gesundheit sind ebenfalls mit einem Informationsstand vor Ort. So können Sie z.B. kostenlos die Lungenfunktion testen oder prüfen, wie sturz sicher Sie sind. Oder wagen Sie am Stand des Gesundheitsamtes eine Schätzung

der Mengen an Zucker, Fett und Kalorien in Getränken und Snacks. Sie werden überrascht sein.



### Werden Sie Mitglied!

Jedes Mitglied macht «diabeteszug» stärker und hilft, die Interessen der Diabetikerinnen und Diabetiker besser zu vertreten. Als Mitglied (Jahresbeitrag: CHF 45.–) unterstützen Sie nicht nur eine Institution, sondern profitieren auch von unseren Dienstleistungen:

- 6x jährlich die informative Zeitschrift D-Journal von «diabetes-schweiz»
- Einladungen zu Vorträgen, Aktivitäten und Veranstaltungen
- Diabetes-Hilfsmittel zu den von der Krankenkasse vergüteten Preisen

### Sekretariat (Anmeldung Mitgliedschaft)

Ägerstrasse 52, 6300 Zug  
T 041 727 50 64  
info@diabeteszug.ch  
www.diabeteszug.ch  
www.facebook.com/diabeteszug



< Direkt zur Anmeldung Mitgliedschaft

### Beratungen/Materialverkauf

Zuger Kantonsspital  
Landhausstrasse 11, 6340 Baar  
T 041 399 41 42

**Ein Drittel aller Diabetikerkrankten in der Schweiz haben Diabetes, ohne es zu wissen.**

Mach den Test auf [diabeteszug.ch/risikotest](http://diabeteszug.ch/risikotest)



www.facebook.com/diabeteszug