



WIE HOCH IST MEIN DIABETES-RISIKO?

Der schnelle Selbstcheck

Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich häufig über Jahre. Einige Risikofaktoren können wir nicht verändern – andere dagegen sehr wohl. Kreuze an, was auf Dich zutrifft.

Das bringe ich mit

- ☐ Ich bin 45 Jahre oder älter.
- ☐ In meiner Familie gibt es Typ-2-Diabetes.
Eltern oder Geschwister sind/waren betroffen.
- ☐ Bei mir wurde Bluthochdruck festgestellt.
- ☐ Mein Blutzucker war schon einmal auffällig.
Zum Beispiel Nüchternblutzucker oder HbA1c.
- ☐ Ich hatte eine Schwangerschaftsdiabetes.

Körper & Bauch

- ☐ Ich habe Übergewicht.
- ☐ Ich trage mein zusätzliches Gewicht vor allem am Bauch.

Mein Taillenumfang: _____ cm*

Kleiner Tipp zum Messen: Das Maßband waagrecht um die Taille legen – etwa in der Mitte zwischen unterstem Rippenbogen und Oberkante des Beckenknochens.

***Erhöhtes Risiko:** Taillenumfang bei Frauen > 80 cm, bei Männern > 94 cm.

Wie sieht mein Alltag aus?

- ☐ Ich bewege mich im Alltag eher wenig und/oder sitze über viele Stunden am Tag.
- ☐ Sport oder gezielte Bewegung kommen bei mir zu kurz.
- ☐ Krafttraining gehört bisher nicht zu meinem Alltag.

Und meine Ernährung?

- ☐ Gemüse und Hülsenfrüchte könnten häufiger auf meinem Teller landen.
- ☐ Ich esse häufig Süßigkeiten, Weißmehlprodukte statt Vollkorn oder stark verarbeitete Lebensmittel.
- ☐ Ich trinke regelmäßig zuckerhaltige Getränke.
- ☐ Ballaststoffreiche Lebensmittel kommen bei mir eher zu kurz.

Noch ein wichtiger Faktor

☐ Ich rauche.

Hier kann ich selbst etwas tun

Ich möchte in den nächsten Wochen besonders auf Folgendes achten:

☐ **Mehr bewegen**

Mehr Alltagsbewegung und regelmäßiges Training, insbesondere Krafttraining

☐ **Weniger sitzen**

Lange Sitzzeiten immer wieder unterbrechen

☐ **Bauchfett reduzieren**

Schon eine Gewichtsabnahme kann bei Übergewicht günstig sein.

☐ **Besser essen**

Mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn statt Weißmehl – weniger Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel

☐ **Zuckerhaltige Getränke reduzieren**

Wasser und ungesüßte Getränke zur Regel machen

☐ **Nicht rauchen / mit dem Rauchen aufhören**

Diese Lebensstilfaktoren gehören zu den Ansatzpunkten, mit denen sich das Typ-2-Diabetes-Risiko beeinflussen lässt.

★ Meine 3 ersten Schritte

1. Das möchte ich verändern:

2. Damit fange ich konkret an:

3. Mein erster Schritt ab morgen:

Du hast mehrere Risikofaktoren angekreuzt?

Dann ist es sinnvoll, das persönliche Risiko bzw. die Blutzuckerwerte **ärztlich abklären zu lassen**. Ein Typ-2-Diabetes entwickelt sich häufig über viele Jahre und wird nicht selten erst bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Aber: Schon vorher entstehen Folgeschäden wie z.B. Nervenschädigungen, die schwerwiegende Folgen haben können. Deshalb: lieber einmal mehr checken lassen als zu wenig und frühzeitig präventiv gegensteuern.

Kleiner Hinweis: Dieser Selbstcheck dient der Orientierung. Er ersetzt weder einen wissenschaftlich validierten Diabetes-Risikotest noch eine ärztliche Diagnose.

Diabetes entsteht nicht über Nacht

Ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes bedeutet nicht, dass Du zwangsläufig erkranken wirst. Es ist vielmehr ein Hinweis darauf, dass es sich lohnt, **jetzt genauer hinzuschauen**.

Typ-2-Diabetes entwickelt sich meist schleichend – oft über viele Jahre. Lange bevor die Blutzuckerwerte dauerhaft erhöht sind, kann der Körper bereits weniger empfindlich auf Insulin reagieren. Man spricht von einer **Insulinresistenz**.

Was passiert dabei?

Insulin wirkt wie ein **Türöffner**: Es hilft der Glukose aus dem Blut, in unsere Zellen zu gelangen, wo sie als Energie genutzt werden kann.

Reagieren die Zellen zunehmend schlechter auf Insulin, versucht der Körper zunächst gegenzusteuern und produziert mehr Insulin. Das kann lange funktionieren – häufig ohne spürbare Beschwerden.

Irgendwann reicht dieser Ausgleich möglicherweise nicht mehr aus. Die Bauchspeicheldrüse kann den ständig erhöhten Insulinbedarf mit der Zeit nicht mehr ausreichend ausgleichen und stellt schließlich nicht mehr genügend Insulin zur Verfügung. Der Blutzucker steigt – zunächst kann sich ein **Prädiabetes**, später ein **Typ-2-Diabetes** entwickeln.



Die gute Nachricht: Du kannst selbst viel beeinflussen.

Gerade in einer frühen Phase können Veränderungen im Alltag viel bewirken. Dabei geht es nicht um Verbote oder eine perfekte Ernährung.

Schon kleine Schritte zählen:

- mehr Gemüse, Ballaststoffe und möglichst unverarbeitete Lebensmittel
- Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel bewusster auswählen
- regelmäßige Bewegung – auch im Alltag
- Übergewicht, insbesondere Bauchfett, reduzieren
- ausreichend Schlaf und Erholung
- Blutzuckerwerte und persönliche Risikofaktoren im Blick behalten

Dein Testergebnis ist keine Diagnose.

Es kann Dir aber einen wichtigen Anstoß geben, Dein persönliches Risiko ernst zu nehmen. Bei einem erhöhten oder hohen Risiko solltest Du Deine Blutzuckerwerte ärztlich überprüfen lassen.

Denn je früher Du weißt, wo Du stehst, desto früher kannst Du etwas verändern.

Dein nächster Schritt

Ernährungsscheck – wissen, wo Du stehst

Du hast dein persönliches Diabetes-Risiko eingeschätzt. Vielleicht fragst Du Dich jetzt: **Was kann ich ganz konkret bei meiner Ernährung verbessern?**

Genau hier setzt der Ernährungsscheck an. Denn oft sind es nicht die großen Fehler, sondern kleine Gewohnheiten und versteckte Stellschrauben, die im Alltag einen Unterschied machen.

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSHECK

Drei Tage dokumentieren

Du hältst fest, was und wann Du isst und trinkst – so, wie Dein Alltag wirklich aussieht.

Ich schaue genau hin

Ich werte dein Ernährungsprotokoll aus und analysiere Deine Mahlzeiten, Gewohnheiten und mögliche Ansatzpunkte.

45 Minuten nur für Dich

In einem persönlichen Online-Gespräch besprechen wir die Auswertung und Deine wichtigsten Stellschrauben.

DANACH WEISST DU...

- ✓ was bei deiner Ernährung bereits gut läuft,
- ✓ wo sich Veränderungen besonders lohnen können,
- ✓ welche konkreten nächsten Schritte zu dir und deinem Alltag passen.

Kein Schema F. Sondern ein genauer Blick auf deine Ernährung und eine klare Orientierung, wo du ansetzen kannst.

ACHTUNG: AKTIONSPREIS

Anlässlich der Gesundheitsmesse Barsinghausen am 06.09.2026

NUR BIS ZUM 30.09.2026

Statt 59 € für 49 €

Verwende den Code: **Barsinghausen**



HIER BUCHEN

Mehr verstehen. Bewusster entscheiden. Aktiv werden. | www.genuss-im-leben.de

Sondra Parlayan | Ernährung ~ Fokus Blutzucker & Diabetes | sondra@genuss-im-leben.de