

Pressekonferenz

„Unerkannt Unterwegs? Diabetes Typ 2 vorbeugen und früh erkennen – betriebliches Gesundheitsmanagement trägt aktiv dazu bei“

Termin: Donnerstag, 1. November 2018, 13.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Bundespresseamt, Reichstagufer 14, 10117 Berlin

Moderation: Henning Worch vom Bundespresseamt

Referenten:

- Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, Diabetologe aus Hamburg
- Bastian Hauck, Vorstand diabetesDE, Typ 1er
- Tetje Mierendorf, Schauspieler und Autor („Halbfettzeit“), Typ2er
- Ellen Schmoll, Mitglied im Gesamtpersonalrat des Bundespresseamtes und Typ1erin
- Martin Schaper, Vorsitzender des Gesamtpersonalrates des BPA

Bei den beigelegten Statements gilt für alle:

Es gilt das gesprochene Wort!



Weltdiabetestag

14. November

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



PRESSEMITTEILUNG

Der Diabetestag im Bundespresseamt Berlin: Auftakt zum Weltdiabetesmonat November

Diabetes Typ 2 kann jeden treffen! – Risiko testen, Risiko mindern, Diabetes früh erkennen und behandeln sichert eine hohe Lebensqualität

Berlin, 1.11.2018 Rund um den Weltdiabetestag am 14. November finden bundesweit eine Reihe von Veranstaltungen zur Diabetesaufklärung statt. Den Auftakt macht diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mit einem „Aktionstag Diabetes“ am 1. November für die Mitarbeiter des Bundespresseamtes der Dienststelle in Berlin – eine Gemeinschaftsaktion mit und auf Initiative des Betriebsrats. Weltweit sind 425 Mio. Menschen an Diabetes erkrankt – in Deutschland sind 7 Mio. Menschen betroffen; 2 Mio. wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. Rund 4,5 Prozent der Erwerbstätigen haben Diabetes. „Hier kann betriebliche Gesundheitsförderung sinnvoll ansetzen, denn jeder kann selbst dazu beitragen, sein Diabetesrisiko hinsichtlich der Entwicklung eines Typ 2 Diabetes zu senken – und wir zeigen heute wie’s geht“, so Dr. Jens Kröger, Diabetologe und Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. „Unser bunter Aufklärungstag beinhaltet einen interaktiven Vortrag, einen kostenlosen Diabetes-Risikotest mit Blutzuckermessung, die Mitarbeiter können sich im „Diabetes-Markt“ an fünf Stationen spielerisch zu den Themen Diabetes, Ernährung und Bewegung informieren und Experten „löchern“; außerdem gibt es hippen HipHop zum Mitmachen und leckeres gesundes Essen in der Kantine“, stellt Kröger in Aussicht. „Unsere zentrale Botschaft heißt: es bleibt viel Zeit, um das Ruder in Richtung Gesundheit rumzureißen! Diabetes Typ 2 ist größtenteils verhinder- oder zumindest verzögerbar!“, bekräftigt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

„Wir begrüßen es sehr, dass das Bundespresseamt in Sachen **betriebliche Gesundheitsförderung** mit gutem Beispiel vorangeht. Aktionstage zu Diabetes in Betrieben sollten keine Ausnahme, sondern gängige Praxis werden, denn schließlich kann ein Mensch mit hohem Diabetesrisiko sein Risiko auch senken – durch einen gesünderen Lebensstil – und ein früh entdeckter Diabetes Typ 2 kann durch eine Lebensstilintervention komplett in Remission gebracht werden, d.h. die Betroffenen könnten ohne Medikation oder Insulinspritzen auskommen – eine enorme Motivation für Betroffene, nun gesünder zu leben“, sagt Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe.

2 Mio. Menschen in Deutschland sind „**unerkannt unterwegs**“ – sie wissen noch nichts von ihrer Erkrankung, denn eine Insulinresistenz und ein hoher Blutzuckerspiegel verursachen lange Zeit keine spürbaren Beschwerden. Treten aufgrund von Folgeerkrankungen zum Beispiel an Herz-Kreislauf, Augen oder Nieren schließlich Symptome auf, besteht der Diabetes durchschnittlich bereits acht bis zehn Jahre. Viel Zeit, die ungenutzt für Menschen verstreicht, die ihr Diabetesrisiko nicht kennen, nicht wissen, dass sie gefährdet sind und nicht wissen, dass sie durch eine Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil ihr Diabetesrisiko auch senken könnten. Denn sind Organschädigungen durch einen unerkannten Diabetes, z.B. eine

Niereninsuffizienz erst eingetreten, können sie nicht mehr rückgängig gemacht, sondern lediglich medikamentös am Fortschreiten gehindert werden.

„Erwerbstätige Menschen in Deutschland stehen heute durch permanente Arbeitsverdichtung, Stress, Bewegungsmangel, schlechte Schlafqualität, ungesundes Kantinenessen und Raubbau am eigenen Körper durch sehr hohe Leistungsbereitschaft, z.B. durch zunehmende Bereitschaft zu unbezahlten Überstunden, unter zunehmendem gesundheitlichen Druck. Das äußert sich z.B. durch hohe Fehlzeiten und hohe Medikalisierung“, so Dr. Kröger.

„Gegensteuern heißt für Arbeitgeber, das Arbeitsumfeld gesünder zu gestalten, Stressfallen strukturiert zu reduzieren und den Mitarbeitern Regeneration zu ermöglichen – das kann z.B. auch das gesunde Angebot in der Kantine sein“, so Kröger.

Das Präventionsgesetz hat 2015 den Weg für Arbeitgeber frei gemacht, der betrieblichen Gesundheitsförderung mehr Raum zu geben: von den 7€ pro Versichertem und Jahr sind die Krankenkassen verpflichtet, 2 € pro Versichertem und Jahr für die betriebliche Gesundheitsförderung aufzuwenden.

Schauspieler und Autor Tetje Mierendorf (Diabetes Typ 2) ist das lebende Beispiel dafür, was ein gesünderes Leben bewirken kann: „Mit einer konsequenten Lebensstiländerung habe ich 68 kg abgenommen und konnte damit meinen Diabetes so bändigen, dass ich heute ohne Diabetesmedikamente auskomme“, so der Autor des aktuellen Buches „Halbfettzeit – Mein neues Leben ohne Rettungsringe“ und Referent des Vortrags „Fett vorm Kopf“. Hier erzählt Mierendorf ehrlich und authentisch, wie ihm der lange Weg zum neuen Ich gelang.

Zentral wichtig ist Dr. Jens Kröger die **Forderung von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe** nach einer schnellen Umsetzung der im Koalitionsvertrag genannten Nationalen Diabetes Strategie und der in Aussicht gestellten Nachbesserung beim Präventionsgesetz: „Wir müssen es den Menschen leichter machen, gesünder zu leben. Dazu müssen wir gesundheitsfördernde Verhältnisse in der Gesellschaft schaffen, wie zum Beispiel ein größeres Angebot von kostengünstigen gesunden Lebensmitteln. Deshalb sollte die Reduktion von Zucker, Salz und Fett in verarbeiteten Lebensmitteln für die Lebensmittelindustrie ebenso verpflichtend gemacht werden, wie eine leicht verständliche, plakative Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackungen“.

Die gemeinnützige Organisation diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe hat gerade ihr 10jähriges Bestehen gefeiert. Hier kann jeder die Aufklärungsarbeit der Organisation unterstützen und Förderer werden: <https://www.diabetesde.org/foerderer>

Den Deutschen Diabetes Risikotest kann jeder machen unter www.2mio.de

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin

Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme PR Agentur
Medizinkommunikation Stuttgart
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist eine Gesundheitsorganisation, die sich aktiv für die Interessen von 6,7 Mio. Menschen mit Diabetes, deren Angehörige sowie Risikopatienten einsetzt. Wir mobilisieren den politischen Willen für notwendige Veränderungen im Hinblick auf eine bestmögliche Versorgung, frühzeitige Prävention und den Ausbau der Forschung. Wir betreiben Aufmerksamkeitslenkung und Aufklärung und können auf ein breites, kompetentes Netzwerk verweisen. Die enge Zusammenarbeit mit unseren Förderorganisationen Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe (VDBD) sichert unsere fachliche Expertise, die praktische Erfahrung der Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) sichert die Patientenorientierung unserer Arbeit.
Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE59 1002 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33BER

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.



Dr. Jens Kröger,

Vorstandsvorsitzender diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Niedergelassener Diabetologe aus Hamburg

Pressekonferenz im Bundespresseamt, 1. November 2018

Aktuelle Zahlen zu Diabetes

- Von der Erkrankung Diabetes sind weltweit 425 Mio. Menschen betroffen – in 25 Jahren wird erwartet, dass diese Zahl um fast die Hälfte angewachsen sein wird (+48% = 625 Mio. Menschen mit Diabetes).
- In Deutschland sind derzeit rund 7 Mio. Menschen betroffen (je nach Bundesland 8-12% der Bevölkerung).
- Von den rund 40 Mio. Erwerbstätigen in Deutschland haben 1,8 Mio. Menschen Diabetes (4,5%).

Das Präventionsgesetz – Betriebliche Gesundheitsförderung

Das Präventionsgesetz will die **Eigenverantwortung** der Menschen für ihre Gesundheit fördern, aber auch **krankmachende Verhältnisse** adressieren, um der gesundheitlichen Ungleichheit entgegenzuwirken. Deshalb wird Betriebliche Gesundheitsförderung in der Lebenswelt „Arbeitsplatz“ explizit gefördert.

Das Bundespresseamt geht mit seiner Aktion heute hier mit **leuchtendem Beispiel** voran, um seine Mitarbeiter

- zum Thema Diabetes aufzuklären
- ihnen eine Diabetes-Risikobestimmung zu ermöglichen
- und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihr persönliches Diabetesrisiko senken können.

Nationale Diabetesstrategie

- Wir benötigen eine ganzheitliche, bundesweite Strategie.
- Wir sind stolz darauf, dass die Koalitionsregierung sich darauf verständigt hat, im Koalitionsvertrag eine **Nationale Diabetes-Strategie** zu betonen. Das bedeutet, die Bundesländer werden aufgefordert, regionale Diabetespläne aufzustellen. Damit ist gesichert, dass das Thema Diabetes prioritär behandelt wird. Seit 10 Jahren haben wir dafür gekämpft, dass 5 politische Handlungsfelder berücksichtigt werden: Primärprävention, Früherkennung, Forschungsförderung, Diabetes-Register für die Versorgungsforschung, Patienteninformation/Schulungen. Eine Diabetes-Strategie ist ein wichtiger Teilerfolg.
- **Bislang** können wir jedoch noch keine nennenswerten Aktivitäten im politischen Berlin verzeichnen, die auf eine Umsetzung des Koalitionsvertrages hinsichtlich der Diabetesstrategie hinweisen.
- Das geht uns deutlich **zu langsam** – die Regierung ist aber seit Monaten, wie Sie wissen, stark mit sich selbst beschäftigt und wird sich jetzt – nach der Bayern- und Hessenwahl – hoffentlich neu ausrichten.
- Wir **befürchten** auch, dass durch eine Diabetesstrategie auf Länderebene die Prozesse in den verschiedenen Regionen Deutschlands zeitlich und inhaltlich unkoordiniert sein werden. Im Sinne der Patienten könnte das bedeuten, dass der Diabetes in verschiedenen Regionen mit unterschiedlicher Priorität behandelt wird und unterschiedliche Versorgungsqualitäten resultieren könnten. Patienten und Personen mit einem hohen Diabetesrisiko in Deutschland sollten jedoch in jeder Region Anspruch auf dieselbe Versorgungsqualität, Früherkennung, frühe Behandlung und Möglichkeiten zur Senkung ihrer Risikofaktoren vorfinden. Hier brauchen wir ein bundeseinheitliches Vorgehen.
- **Weitere Teilerfolge** aus der letzten Legislaturperiode im Bereich Diabetes sind außerdem:
 - Die Bewilligung von zusätzlichen **3 Mio. €** für
 - o die „**Diabetes-Surveillance**“ am Robert-Koch-Institut seit 2015 (ein erster Diabetesbericht wird 2019 erwartet und soll „Daten für Taten“ liefern.)
 - o eine **Diabetes-Aufklärungskampagne** bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Leider können wir jedoch noch keine Umsetzung feststellen. Die Diabetes-Aufklärungskampagne seitens der BZgA lässt bislang auf sich warten, obwohl die Gelder dafür seit 2016 verfügbar sind).
- Außerdem haben wir seit 2015 ein **Präventionsgesetz**. Hier sind
 - eine effektivere Primärprävention zur Senkung der Risikofaktoren
 - Maßnahmen zur Früherkennung des Diabetes
 - eine frühe Behandlung

... des **Diabetes Typ 2 Gesundheitsziel Nr. 1**. Das ist der gesetzliche Auftrag gemäß Präventionsgesetz seit 2015.

Update Gesundheits-Check-up

Gerade hat der **G-BA** beschlossen, den gesundheitlichen Checkup auf das Jugendalter zu erweitern, um den Übergang von der Kinder- in die Erwachsenenmedizin zu gestalten. Im Alter von 18-35 Jahren ist einmalig ein Check-up möglich, ab dem Alter von 35 Jahren **neu nur** alle drei Jahre. Hier ist die Bestimmung eines Nüchternblutzuckers vorgesehen. Wir bedauern, dass man den Langzeitblutzuckerwert (HBA 1 c) nicht für Risikogruppen zusätzlich in die Laboruntersuchungen integriert hat.

Anhand des Deutschen Diabetes-Risiko Tests für den Hausarzt könnte hier jeder Patient, ergänzend zu dem Patientenselbsttest, zusammen mit seinem Hausarzt besprechen wie hoch sein 5-Jahres-Risiko hinsichtlich der Entwicklung eines Typ 2 Diabetes ist.

- Check-up-Untersuchungen sind wichtig und empfehlenswert, weil Diabetes Typ 2 **nicht wehtut** und in Deutschland **8-10 Jahre zu spät diagnostiziert** wird – manchmal sogar erst durch die Folgeerkrankungen des Diabetes, die die Lebensqualität der Betroffenen empfindlich einschränken.
- Diabetes ist aber bereits in **Vorstufen** erkennbar (Prädiabetes). Durch zu späte Diagnosen verstreicht viel zuviel Zeit, die die Betroffenen hätten, um das Ruder nochmal rumzureißen, ihren Lebensstil in Richtung Gesundheit neu auszurichten. Prädiabetes lässt sich „zurückdrehen“ und der Ausbruch des Diabetes lässt sich wirkungsvoll verhindern oder zumindest verzögern!

Notwendige Nachbesserung des Präventionsgesetzes

- Ob Personen mit hohem Diabetes-Risiko jetzt tatsächlich die **Präventionsempfehlungen** eines Arztes oder Betriebsarztes erhalten, damit sie vermehrt in Krankenkassenkurse zum Gewichtsmanagement, zur Bewegungsförderung, zum Stressmanagement und zur Raucherentwöhnung eingeschleust werden können, ist nicht bekannt. Denn dieses Ziel des Präventionsgesetzes kontrolliert niemand nach. Hier muss das **Präventionsgesetz dringend nachgebessert** werden. Insgesamt profitieren aber sowieso nur 6-8% der Bevölkerung von diesen Kursen – das ist ein Tropfen auf den heißen Stein, wenn Sie bedenken, dass **jeden Tag mehr als 1300 Menschen** in Deutschland die **Neudiagnose Diabetes** erhalten.
- Wir brauchen viel **effektivere Präventionsmaßnahmen** auf Bevölkerungsebene. Das Zukunftsforum Public Health¹ empfiehlt einen Vorrang für Verhältnisprävention; auch die Deutsche Allianz Nichtübertragbarer Krankheiten² empfiehlt einen solchen Paradigmenwechsel, insbesondere:
 1. Eine gesunde Mehrwertsteuer (Obst und Gemüse von der MwSt. befreien, Grundnahrungsmittel mit 7% besteuern, Lebensmittel mit hohen Gehalten an Zucker, Salz, Fett mit 19% besteuern, Softgetränke mit 29% besteuern).
 2. Werbeverbote für übergewichtsfördernde Lebensmittel, die speziell an Kinder und Jugendliche vermarktet werden
 3. Verbindliche Qualitätsstandards für das Essen in Kitas und Schulen
 4. Jeden Tag eine Stunde Bewegung für jeden Schüler an jeder Schule

Quellen:

1. https://zukunftsforum-public-health.de/wp-content/uploads/2018/01/2017_12_Handreichung_Verh%C3%A4ltnispr%C3%A4vention_Zukunftsforum.pdf
2. https://www.dank-allianz.de/files/content/dokumente/DANK-Grundsatzpapier_ES.pdf



Tetje Mierendorf,
Schauspieler, Autor

Pressekonferenz im Bundespresseamt, 1. November 2018

Tetje Mierendorf, vielen Menschen bekannt als „Großer dicker peinlicher Verlobter“, aus der Schillerstraße oder von Frei Schnauze und unzähligen anderen TV-Shows, Filmen und Musicals, hat 2014 radikal sein Leben verändert, nachdem ein Lebenserwartungstest ihm eine Restlebenszeit von 2 Jahren attestierte. Als Vater einer Familie mit einer zweijährigen Tochter war ihm klar, dass er nicht wie die ganzen Jahrzehnte zuvor weiterleben konnte, als gäbe es kein Morgen. Bis zu 10 Tafeln Schokolade täglich bei Diabetes und Bluthochdruck waren die Garanten für einen frühen Tod.

Er übernahm Verantwortung für sich und seine Familie, setzte sich mit sich selbst und seiner Vergangenheit auseinander und schmiedete einen Plan, wie er sein Ziel erreichen konnte, insgesamt 68 Kilo abzunehmen und sein Gewicht bis heute zu halten.

Die Umstellung seiner Gewohnheiten machte ihn zu einem neuen, aktiven, fitten, begeisterten, lebensbejahenden und vor allem authentischen Menschen.

Er merkte schnell, dass es bei seinem Weg im Grunde nicht um die Reduktion des Gewichtes, sondern vor allem um mentale Kraft, Motivation und Zielsetzung geht. Wichtige Faktoren, mit denen sich jedes x-beliebige Vorhaben gegen alle Widerstände erreichen lässt, ob es sich um Rauchen, Alkohol, den Job, die Beziehung oder sonstige Ziele im Leben handelt.

In seinem Vortrag werden die Zuhörer animiert, über sich und ihr Leben, ihre Wünsche und Ideale nachzudenken, aus ihren Routinen auszubrechen und das aktive Leben wiederzuentdecken, in all seinen Facetten und mit all seinen Möglichkeiten.

Tetje Mierendorf erhält nach seinen Vorträgen regelmäßig Dankeschreiben von Teilnehmern, die sich ein Herz gefasst und wieder Kontrolle über ihr Leben übernommen haben. Sein Buch „Halbfettzeit“ hat bereits unzählige Menschen nicht nur schlanker werden lassen, auch Menschen mit Alkohol- und Drogenproblemen, mit dem Wunsch nach beruflicher Veränderung oder nach Rauchfreiheit haben in Mails und Nachrichten über den endlich erfolgten Impuls zu Veränderung berichtet. Das macht natürlich stolz, aber auch demütig gegenüber der schönen Aufgabe, anderen Menschen zu vermitteln, dass sich auch der schwerste Weg zu gehen lohnt.

Der frei gehaltene Vortrag mit einer Länge von 20 bis 60 Minuten berichtet sehr persönlich und emotional über den Weg Tetje Mierendorfs vom fettleibigen Schauspieler in klischeebesetzten Rollen hin zum erfolgreichen und mitreißenden Vortragsredner und Vorbild für Lebensveränderung. In der optionalen anschließenden Fragerunde erhalten die Teilnehmer Alltagstipps und Motivationshilfen - eine persönliche Note zum Abschluss dieses Events, das niemand so schnell vergessen wird. Keine nackten Zahlen, sondern eine echte Geschichte, die niemanden kalt lässt und jeden anregt, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, welches Ziel auch immer man vor Augen hat.

Vortragsdauer: 20 bis 60 Minuten

Optional: 30minütige Fragerunde

Optional: anschließende Signierstunde mit dem Buch „Halbfettzeit“

Tetje Mierendorf moderiert auch Events, Talkshows und Podiumsdiskussionen

Medien:

- 20minütiger Vortrag bei „Gedanken Tanken“ am 11.11.2017 im Essener Colosseum bei der 1. Essener Rednernacht:
<https://m.youtube.com/watch?v=40sqijEv69w>
- Interview mit Stefan Frädrich von „Gedanken Tanken“
<https://m.youtube.com/watch?v=mml1E4vulEM>
- Zu Gast bei „3 nach 9“ am 31. August 2018:
https://m.youtube.com/watch?v=jMnLrB2_4ml
- Zu Gast bei „Markus Lanz“ im ZDF am 30. August 2018:
Auf Wunsch schicke ich Ihnen gern die MP4-Datei zu. Aus rechtlichen Gründen ist das Video nicht öffentlich zugänglich.
- Ganzseitiger Artikel in der „Welt“ vom 26.08.2018:
<https://www.welt.de/vermishtes/plus181311816/Tetje-Mierendorf-Der-Traum-vom-Tod-verhahm-zurueck-ins-Leben.html?wtrid=onsite.onsitesearch>

Für mehr Medienberichten, Kundenstimmen und weitere Informationen besuchen Sie meine Website www.tetje-spricht.de.



„Halbfettzeit“ ist am 27. August 2018 als Buch und als Hörbuch erschienen.

Lebensgestaltung

TETJE MIERENDORF

»Dieses Buch kann alles bewirken. Wenn Du es zulässt!«



Tetje Mierendorf ist Comedian, Schauspieler, Sänger und Synchronsprecher und bekannt unter anderem aus *Let's Dance* und der Doku-Soap *Mein großer, dicker, peinlicher Verlobter*. Seine größte Leistungsleistung in den letzten drei Jahren: Er hat sich halbiert, d.h. 80 Kilo abgenommen!
Wie ihm das gelungen ist und wie dieser Prozess nicht nur seinen Körper, sondern sein ganzes Leben verändert hat, beschreibt er in diesem Buch. Neben vielen Infos und Tipps zu Ernährung, Stoffwechsel und Sport erfahren wir, warum Tetje Mierendorf eigentlich so dick geworden ist. Welche Probleme er damit löste, welchen Konflikten er aus dem Weg gehen wollte. Scham, Verletzlichkeit und Selbstwertgefühl spielen dabei eine Rolle – Themen, mit denen Männer in der Regel ja nicht gerade offen umgehen. Tetje ist da anders und besonders.

Tetje Mierendorf, geboren 1972, nahm Gesangs- und Schauspielunterricht, bis sein Weg ihn nach Abitur und Bankjahr schließlich zum Musical führte. 2001 erlangte er als »Mein großer, dicker, peinlicher Verlobter« große Bekanntheit, es folgten zahlreiche Serien, Shows und Filme. Seit einigen Jahren arbeitet er als Sprecher und Moderator und ist er als Speaker zu den Themen Verantwortung, Zielsetzung und Selbstbestimmung im gesamten deutschsprachigen Raum unterwegs. Er lebt mit seiner Frau und Tochter Emma in Hamburg.

www.tetje.com

- Anders – aber immer noch Tetje
- Was Waage und Selbstwert miteinander zu tun haben
- Vom Schwer-Gewicht zum Wohlfühl-Ich



Halbes Gewicht – doppelter Spaß!

Tetje Mierendorf
Halbfettzeit
Mein neues Leben ohne Rettungsringe

ca. 256 Seiten / mit 16-seitigen vierfarbigen Bildteil
Gebunden mit Schutzumschlag / 13,5 x 21,5 cm
ca. € 20,00 (D) / € 20,60 (A) / CHF* 27,99
ISBN 978-3-576-08721-4

Warengruppe: 1961, Sachbücher / Musik, Film, Theater / Biographien, Autobiographien
Erscheint August 2018



Auch als E-Book erhältlich

Wir werben in



Bestellen Sie Ihr digitales Leserepigramm unter: etex@gvh.de

»Er will nie wieder der lustige Dicke sein. Denn für Tetje Mierendorf ist klar, dass es für ihn noch ganz viele andere tolle Rollen geben wird.«

www.sai/regional.de



Bastian Hauck

Vorstand diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Gründer #dedoc° Diabetes Online Community

Pressekonferenz im Bundespresseamt, 1. November 2018

„2 Millionen Menschen in Deutschland haben Diabetes, ohne es zu wissen.“

Ein erhöhter Blutzucker tut zunächst nicht weh, ist aber gefährlich: Menschen mit Diabetes sterben fünf bis zehn Jahre früher – meist aufgrund einer zu späten Diagnose. Diabetes erhöht das Risiko für einen Schlaganfall um das Dreifache, verursacht jährlich rund 2.000 Erblindungen und 40.000 Amputationen und kostet das deutsche Gesundheitssystem mehr als 35 Milliarden Euro pro Jahr. Allein in Deutschland kommen täglich fast 1.000 Neuerkrankungen hinzu – die wenigsten werden rechtzeitig erkannt.

„Unerkannt Unterwegs?“

Bereits im November 2015 ging die #dedoc°-Community mit ihren Kampagnen „Deutschland misst!“ und „Blutzucker-Bingo“ an die Öffentlichkeit, um Menschen auf ihr persönliches Risiko für Typ-2-Diabetes aufmerksam zu machen; im Folgejahr wurde daraus gemeinsam mit der Deutschen Diabetes-Hilfe die Kampagne „Unerkannt Unterwegs?“.

Herzstück war der vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) entwickelte Deutsche Diabetes-Risiko-Test, der auf Flyern und Plakaten an 50.000 Hausarztpraxen, 20.000 Apotheken und 2.000 Diabetes-Schwerpunktpraxen verteilt und unter www.2mio.de online gestellt wurde. Er screent Teilnehmer schnell und zuverlässig anhand von 11 einfachen Fragen auf ihr Risiko, in den nächsten 5 Jahren an Diabetes zu erkranken. Menschen, bei denen ein erhöhtes Diabetes-Risiko ermittelt wurde, konnten im Kampagnenzeitraum ihren Blutzucker in kooperierenden Apotheken kostenlos überprüfen und sich unverbindlich beraten lassen.

Jeder 5. Teilnehmer mit erhöhtem Diabetes-Risiko

Die Auswertung von mehr als 50.000 online durchgeführten Diabetes-Risiko-Tests ergab, dass rund 19% der Teilnehmer ein erhöhtes Diabetes-Risiko aufwiesen - jeder zehnte lag sogar über der kritischen Marke von 63 Punkten. Ein hohes Risiko ist zwar noch keine Diagnose, denn diese kann nur ein Arzt stellen. Doch nur, wer sich seines persönlichen Diabetes-Risikos bewusst ist, kann gezielt gegensteuern und hoffentlich lange gesund bleiben.

Dennoch gibt es in Deutschland bis heute kein flächendeckendes Screening für Diabetes-Risikofaktoren, selbst in der Neufassung des erweiterten Checkup 35 wird der Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c) nur bei begründetem Anfangsverdacht durch den Arzt erhoben. Eine landesweite Diabetes-Aufklärungskampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) lässt ebenfalls noch immer auf sich warten.

Aktuelle Daten und Fakten zu Diabetes mellitus

Deutschland

- In Deutschland gibt es aktuell mehr als 7 Millionen Menschen mit Diabetes
- Jeden Tag gibt es über 1.300 Neuerkrankungen
- Hohe Dunkelziffer: 2 Mio Menschen haben Diabetes und wissen es nicht
- Mehr als 90 Prozent der Betroffenen leiden an Typ-2-Diabetes
- 363.000 Menschen in Deutschland haben Diabetes Typ 1. Mehr als 31.500 Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren haben Diabetes Typ 1
- Heute ist 1 von 500 Kindern an Diabetes Typ 1 erkrankt – im Jahr 2026 werden 3 von 1.000 Kindern an Diabetes Typ 1 erkrankt sein

Therapie

- Rund 50 Prozent der Menschen mit Diabetes Typ 2 könnten ohne Medikamente gut behandelt werden, d.h. mit Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, spezieller Schulung und Bewegung
- Knapp die Hälfte der Menschen mit Diabetes Typ 2 erhalten blutzuckersenkende Tabletten
- Mehr als 1,5 Millionen Menschen mit Diabetes Typ 2 werden mit Insulin behandelt, sei es als kombinierte Therapie mit Tabletten, konventionelle Zweispritzentherapie oder intensivierete Insulintherapie ähnlich wie bei Diabetes Typ 1
- Menschen mit Typ 1 Diabetes müssen immer und lebenslang Insulin spritzen. Meist erfolgt diese Insulingabe in Form einer Intensivierten Insulintherapie

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Kinder und Jugendliche

- Mehr als 31.500 Kinder und Jugendliche im Alter unter 20 Jahren haben Diabetes Typ 1
- Pro Jahr erkranken 2.200 Kinder im Alter von 0-14 Jahren neu an Diabetes Typ 1
- Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen mit Diabetes wird mit einer Insulinpumpe behandelt; bei Kindern unter 6 Jahren über 85%
- Die Maßnahmen zur Inklusion und Integration von Kindern mit Diabetes Typ 1 in Kitas und Schulen sind nach wie vor unzureichend. Dadurch entstehen den Familien große finanzielle Belastungen
- Bei 1-2% der Jugendlichen mit schwerem Übergewicht tritt Diabetes Typ 2 auf; bei ca. 10 % eine Vorstufe, d.h. eine Störung des Glukosestoffwechsels
- Die Zahl der Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei Jugendlichen hat sich in den letzten 10 Jahren verfünffacht. Das entspricht etwa 200 Neuerkrankungen jährlich. Dabei handelt es sich fast ausnahmslos um sehr stark übergewichtige Personen, bei denen bereits die Eltern und Großeltern an einem Typ-2-Diabetes leiden.
- Kinder und Jugendliche aus Migrantenfamilien sind stärker von Übergewicht oder Adipositas und Typ-2-Diabetes betroffen als Kinder deutscher Abstammung

Ursachen

- Familiäre Veranlagung, zu wenig Bewegung und Übergewicht sind die wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes Typ 2
- Übergewicht fördert Diabetes Typ 2. Zwei Drittel der Männer (67 %) und mehr als die Hälfte der Frauen (53 %) haben ein zu hohes Körpergewicht. Knapp ein Viertel (23 % bzw. 24 %) ist schwer übergewichtig (adipös); die Tendenz ist steigend.

Begleit- und Folgeerkrankungen

- Diabetes-assoziierte Begleit- und Folgeerkrankungen vermindern die Lebensqualität und die Lebenserwartung
- Jede Stunde sterben drei Menschen an Diabetes
- Es gibt jedes Jahr 40.000 Amputationen durch Diabetes
- Jedes Jahr erblinden 2.000 Menschen neu durch Diabetes
- 30 bis 40 Prozent der Menschen mit Diabetes haben Nierenschäden. Es gibt jedes Jahr mehr als 2.000 Patienten pro Jahr, die durch Diabetes neu dialysepflichtig werden (Nierenersatztherapie)
- Diabetes erhöht das Schlaganfall-Risiko um das Doppelte bis Dreifache

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Versorgung

- 80-90 % der Menschen mit Diabetes werden permanent von Hausärzten und Internisten versorgt: 60.000 Hausärzte und Internisten versorgen je ca. 100 Patienten mit Diabetes
- Diabetes Typ 2 wird im Schnitt acht bis zehn Jahre zu spät diagnostiziert
- Zwei bis fünf Menschen mit Diabetes Typ 1 befinden sich pro Hausarzt in Betreuung – die meisten werden von Diabetologen in Schwerpunktpraxen und Krankenhausambulanzen betreut
- Es gibt mehr als 4.100 DiabetologInnen DDG (Stand Sommer 2018), 4250 DiabetesberaterInnen DDG, mehr als 8.000 DiabetesassistentInnen DDG und mehr als 3.000 WundassistentInnen DDG
- Es gibt ca. 1.100 Diabetesschwerpunktpraxen (SSP), die im Schnitt je 600 Patienten betreuen. Zehn bis 20 Prozent der Menschen mit Diabetes bedürfen permanenter oder vorübergehender Versorgung in einer SSP oder Krankenhausambulanz
- Hinsichtlich der Diabetikerversorgung bestehen erhebliche regionale Unterschiede
- Die direkten Kosten durch Diabeteserkrankungen steigen deutlich an, obwohl sich die Kosten pro Patient verringern:
 - Diabetesbedingt fallen jährlich rund 35 Mrd. € Kosten an; davon sind nach Schätzungen auf Basis von AOK-Daten 21 Mrd. Euro /Jahr direkte Diabetes-Zusatzkosten; weitere Kosten entstehen durch direkte, nicht medizinische sowie indirekte Kosten (Arbeitsunfähigkeit, Frühverrentung)
 - Die direkten Exzesskosten sind von 2000 -2009 um 60,5% auf 21 Mrd. € gestiegen, vor allem bedingt durch die zunehmende Prävalenz
 - Behandlungskosten des Diabetes pro Patient sind eher rückläufig. Von 2000 - 2009 sind sie inflationsbereinigt um drei Prozent gesunken. Die zusätzlichen direkten Kosten, die durch eine Diabeteserkrankung entstehen, sind in diesem Zeitraum im Mittel sogar inflationsbereinigt um sechs Prozent gesunken

Europa und die Welt

- Derzeit sind in Europa bzw. weltweit 58 Mio bzw. 425 Mio Menschen an Diabetes erkrankt (2017). Die Häufigkeit an Diabetes-Erkrankungen nimmt zu; bis 2045 wird eine Zunahme um 16% in Europa bzw. 48% weltweit auf 67 Mio in Europa bzw. 629 Mio weltweit erwartet

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Zahlen und Fakten Diabetes in Deutschland



2 MIO.
Erkrankte
wissen nicht,
dass sie Diabetes
haben

Diabetes wird im Schnitt
8-10 JAHRE
zu spät diagnostiziert

Alle
2 MINUTEN
erkrankt ein Mensch an
DIABETES

**35
Mrd. €**

35 Mrd. €/Jahr
direkte und indirekte
diabetesbezogene Kosten

363 000
Menschen in Deutschland
leiden an Typ-1-Diabetes

**MEHR ALS
90 %**
der Erkrankten leiden
an Typ-2-Diabetes

ZAHLEICHE FOLGEERKRANKUNGEN



Ein Diabetiker verursacht
**FAST DOPPELT SO
HOHE KRANKHEITSKOSTEN**
wie ein Mensch ohne Diabetes

3/4
dieser Krankheitskosten entstehen
DURCH FOLGEERKRANKUNGEN



mehr als
99 % DER ZEIT
sind Betroffene mit
ihrer Krankheit allein

16 %
der Todesfälle in Deutschland
sind durch Diabetes verursacht

**Durchschnittlicher Kalorienverbrauch einer
 70 kg schweren Person
 für 1 h der genannten Sportart**



Sportart	Kalorienverbrauch
Gymnastik	200 – 250 kcal
Gehen (4 km/h)	200 kcal
Golf	250 kcal
Walken (5 - 6 km/h)	300 – 350 kcal
Radfahren (15 km/h)	300 – 350 kcal
Radfahren (20 km/h)	500 – 550 kcal
Inline-Skaten (20 km/h)	500 kcal
Freizeitfußball	500 – 600 kcal
Tennis / Badminton	500 – 600 kcal
Joggen (7-8 km/h)	500 – 600 kcal
Schwimmen (2 km/h)	600 kcal
Laufen (10 km/h)	700 – 750 kcal
Schnelles Radfahren (25 km/h)	700 kcal
Bergsport (20% Steigung, 3,3 km/h)	750 – 800 kcal



Beachte: Die Angaben sind Näherungswerte und dienen eher dem Vergleich der Sportarten zueinander. Der tatsächliche Energieverbrauch ist sehr individuell und benötigt umfangreiche Messungen (Grundumsatz, etc.).

Über diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

Mission

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist eine Gesundheitsorganisation, die sich aktiv für die Interessen von 6,7 Mio. Menschen mit Diabetes, deren Angehörige sowie Risikopatienten einsetzt. Wir mobilisieren den politischen Willen für notwendige Veränderungen im Hinblick auf eine bestmögliche Versorgung, frühzeitige Prävention und den Ausbau der Forschung. Wir betreiben Aufmerksamkeitslenkung und Aufklärung und können auf ein breites, kompetentes Netzwerk verweisen. Die enge Zusammenarbeit mit unseren Förderorganisationen Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) und Verband der Diabetesberatungs- und Schulungsberufe (VDBD) sichert unsere fachliche Expertise, die praktische Erfahrung der Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) sichert die Patientenorientierung unserer Arbeit.

Vision

Unsere Vision ist, dass die Politik den Diabetes-Tsunami zum Stoppen bringt, damit die Zahl der Neuerkrankten von heute 1 000 pro Tag auf Dauer sinkt. Wir setzen uns deshalb dafür ein, dass verhältnispräventive Maßnahmen implementiert werden. Wir wollen, dass 80 Mio. Menschen in Deutschland die Risikofaktoren für Diabetes mellitus Typ 2 kennen und Diabetes Typ 1 und Typ 2 voneinander unterscheiden können. Im Hinblick auf Diabetes Typ 2 wollen wir durch bessere Aufklärung Neuerkrankungen reduzieren und Folgeerkrankungen vermeiden. Wir möchten jedem Menschen den Zugang zu gesünderer Ernährung und mehr Bewegung erleichtern. Wir setzen uns dafür ein, dass Innovationen, die das Management der Erkrankung verbessern und die Lebensqualität erhöhen, schnell bei den Patienten ankommen. Wir wünschen uns, dass durch mehr Forschung eines Tages Diabetes Typ 1 und Typ 2 sowohl verhindert als auch geheilt werden können. Wir wollen unterbinden, dass Menschen mit Diabetes diskriminiert werden. Eine Nationale Diabetesstrategie sollte mittelfristig in einen Nationalen Diabetesplan münden.

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de