

# SO SPRICHST DU MIT DEINEM ARZT/ DEINER ÄRZTIN ÜBER TYP-2-DIABETES UND HERZERKRANKUNGEN

## Fragen, die Du bei Deinem nächsten Arzttermin stellen kannst:



Sollte ich mir Sorgen um mein Herz und das Risiko einer Herzerkrankung machen?



Was kann ich in meinem Alltag ändern, um die Wahrscheinlichkeit einer Herzerkrankung zu verringern?



Welche zusätzlichen Faktoren sollte ich kennen, die das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen?



Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, um mein Herz zu entlasten?



Wenn ich bereits Medikamente zu Behandlung von Herzerkrankungen nehme (z.B. Blutdruck- oder Lipidsenker), bin ich immer noch gefährdet z.B. einen Herzinfarkt zu erleiden?

**Es ist Dein Herz.  
Schütze es.**

# SO SPRICHT DU MIT DEINEM ARZT/ DEINER ÄRZTIN ÜBER TYP-2-DIABETES UND HERZERKRANKUNGEN

## Was sind Herzerkrankungen?

Herzerkrankungen ist ein Überbegriff für alle Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße. Dabei kann es zu Ereignissen wie einem Herzinfarkt kommen.<sup>1-3</sup>

## Bekomme ich mit Typ-2-Diabetes eher eine Herzerkrankung?

Menschen mit Typ-2-Diabetes haben ein zwei- bis viermal höheres Risiko eine Herzerkrankung zu entwickeln. Das Risiko an einer Herzerkrankung zu versterben, ist sogar bis zu viermal höher als bei Menschen ohne Diabetes.<sup>3-6</sup>

Als Typ-2-Diabetiker sollten Sie sich mit Ihrem persönlichen Risiko für Ihr Herz auseinandersetzen – ganz gleich, wie alt und wie fit Sie sind. Das ist ein wichtiger Bestandteil der Diabetestherapie.<sup>3-8</sup>

## Wodurch lässt sich das Risiko für Herzerkrankungen verringern?

Ein guter Anfang ist, sich zu informieren und bewusst zu machen, dass Typ-2-Diabetes das Risiko einer Herzerkrankung erhöhen kann.

Die gute Nachricht ist, dass Du einiges tun kannst, um Dein Risiko für Herzerkrankungen zu senken. Den Lebensstil zu verändern, ist ein erster Schritt: Zum Beispiel ein gesundes Körpergewicht halten, sich gesund ernähren, mit dem Rauchen aufhören, angemessene Bewegung. Der nächste Schritt ist das Gespräch mit einem Arzt, darüber wie er Dich unterstützen könnte, Dein Risiko für Herzerkrankungen zu senken.<sup>7</sup>

### Referenzen

1. Mackay J, Mensah GA *et al.* World Health Organization. 2004.
2. Mozaffarian D, Benjamin E *et al.* *Circulation*. 2015;132:e1-e323.
3. Beckman J, Creager M, Libby P. *JAMA*. 2002;287:2570-2581.
4. Nwaneri C, Cooper H, Bowen-Jones D. *Br J Diabetes Vasc Dis*. 2013;13(4):192-207.
5. Emerging Risk Factors Collaboration, Di Angelantonio E, *et al.* *JAMA*. 2015;314(1):52-60.
6. Booth G, Kapral M, Fung K, *et al.* *Lancet*. 2006;368: 29-36.
7. American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2018;41(Suppl.1):S7-S12.
8. Chillarón J, Flores-Le Roux J, Benaiges D, *et al.* *World J Clin Cases*. 2014;2(9):415-421.

**Es ist Dein Herz.  
Schütze es.**