



Lions Deutschland

Distrikt 111 SN

Distrikt-Diabetes-Projekt



Lions Deutschland

KDIA Prof. Dr. med. Hans-Peter Hammes

LC Schwetzingen

Ernst-Brauch-Straße 28, 68766 Hockenheim

Mobil 0174 966 1524

Email: hp.hammes@umm.de

Agenda

Warum Diabetes bei Lions?

Was ist Diabetes?

Was tut der Distrikt?

Was kann Euer Club tun?

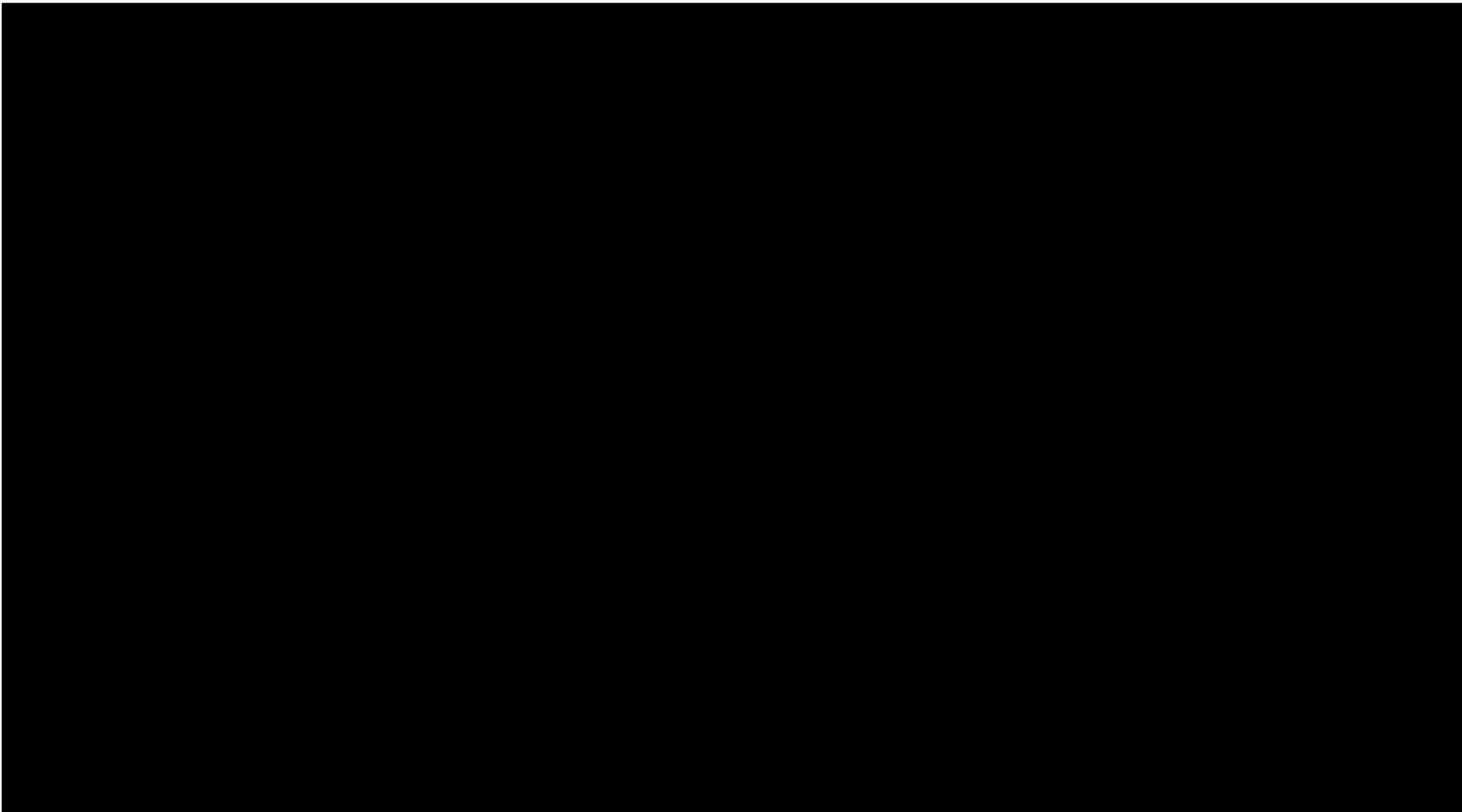
Agenda

Warum Diabetes bei Lions?

Was ist Diabetes?

Was tut der Distrikt?

Was kann Euer Club tun?



Unsere Partner

Wir arbeiten strategisch mit Partnerorganisationen zusammen, die Experten im Bereich Diabetes sind.



**Diabetes Education and
Camping Association
(DECA)**



**International
Diabetes
Federation**

**International Diabetes
Federation (IDF)**



MedicAlert Foundation



**National Diabetes Education
Program (NDEP) - USA**



**National
Eye
Institute**

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**National Eye Institute /
National Eye Health
Education Program
(NEI/NEHEP)**



**World Health
Organization**

**World Health Organization
(WHO)**



Fakten zu Diabetes in Europa



Anzahl der Clubs
In dieser Region:
16.038

Durchschnittliche Anzahl diabetischer
Erwachsener in der Gemeinschaft jedes Clubs
3.457

Überblick: Konstitutionelles Gebiet		Höchste Anzahl von erwachsenen Diabetikern (20-79 Jahre alt)	
Erwachsene Bevölkerung 656 Millionen	Diabetische Erwachsene 55.4 Millionen	1 Russland	8,5 Millionen
Regionale Prävalenz 8,6%	Nicht diagnostizierte Diabetesfälle 21.1 Millionen	2 Deutschland	7,5 Millionen
Diabetes-verursachte Todesfälle 448.268	Typ-1-Diabetes-kranker Kinder (0-19 Jahre) 280.390	3 Türkei	6,7 Millionen
		4 Spanien	3,6 Millionen
		5 Italien	3,4 Millionen

Globale Statistiken

► Jeder elfte

Erwachsene leidet an Diabetes

► Über 425 Millionen

Menschen haben Diabetes. Im Jahr 2045 wird diese Zahl auf 629 Millionen ansteigen

► Jeder zweite

diabetische Erwachsene leidet unter nicht diagnostiziertem Diabetes (212 Millionen) und steht dadurch unter höherem Risiko, schädliche und teure Komplikationen zu entwickeln

► 352 Millionen

Menschen sind davon bedroht, an Typ 2-Diabetes zu erkranken; dieses Risiko steigt in den meisten Ländern

► Über 1,1 Millionen

Kinder haben Typ 1-Diabetes

► 4 Million Todesfälle

waren 2017 diabetesbedingt

► 79%

der Diabetiker leben in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen

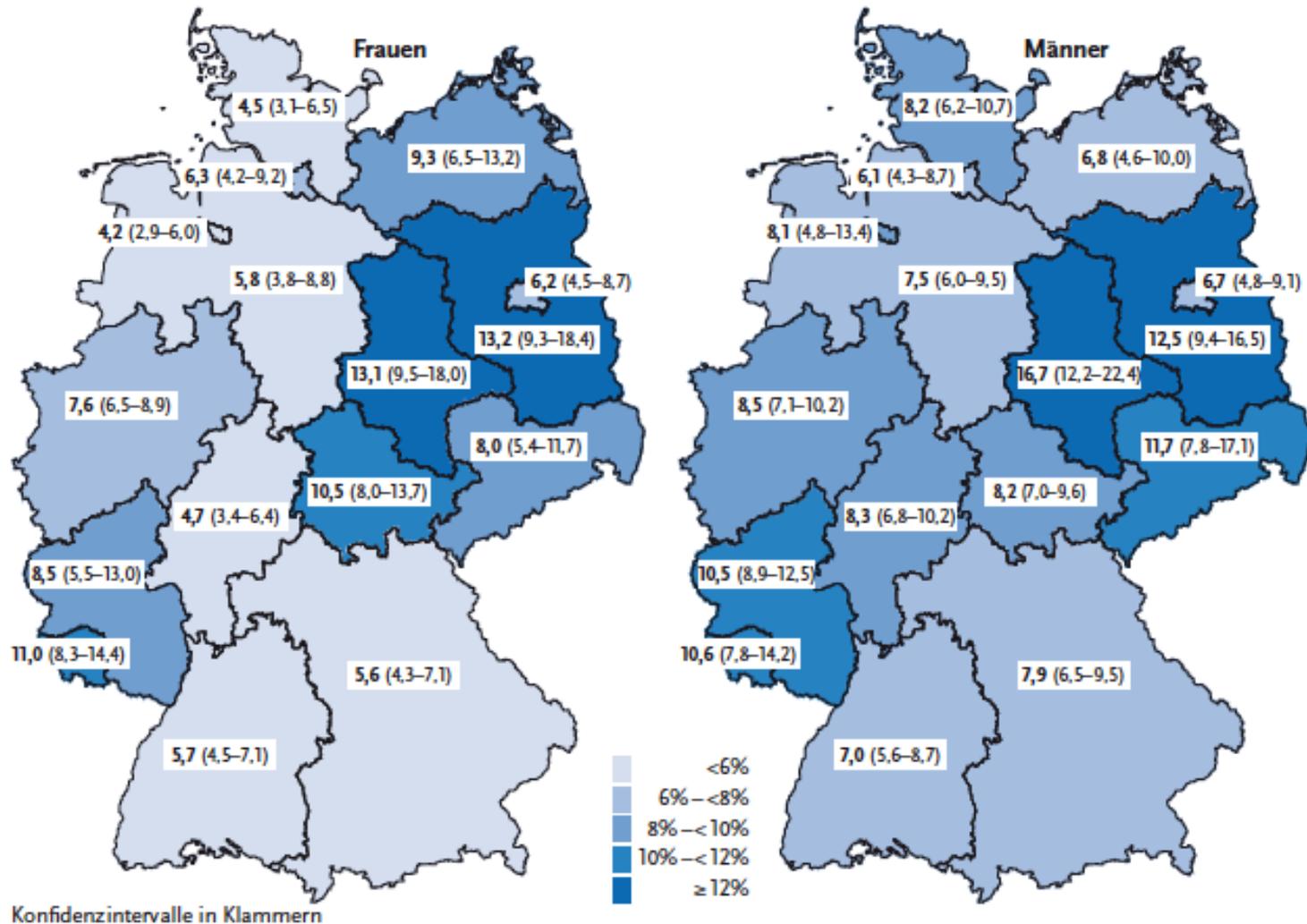
► Jede siebte

Über 21 Million Lebendgeburten (1 aus 7) waren während einer Schwangerschaft im Jahr 2017 von Diabetes betroffen

► 727 Milliarden

2017 hat Diabetes mindestens 727 Mrd. USD Gesundheitsausgaben verursacht—12% davon wurden für Erwachsene ausgegeben

Fakten zum Diabetes in Deutschland



Risikofaktor Schlaraffenland



Pieter Bruegel der Ältere (1526/1530–1569)

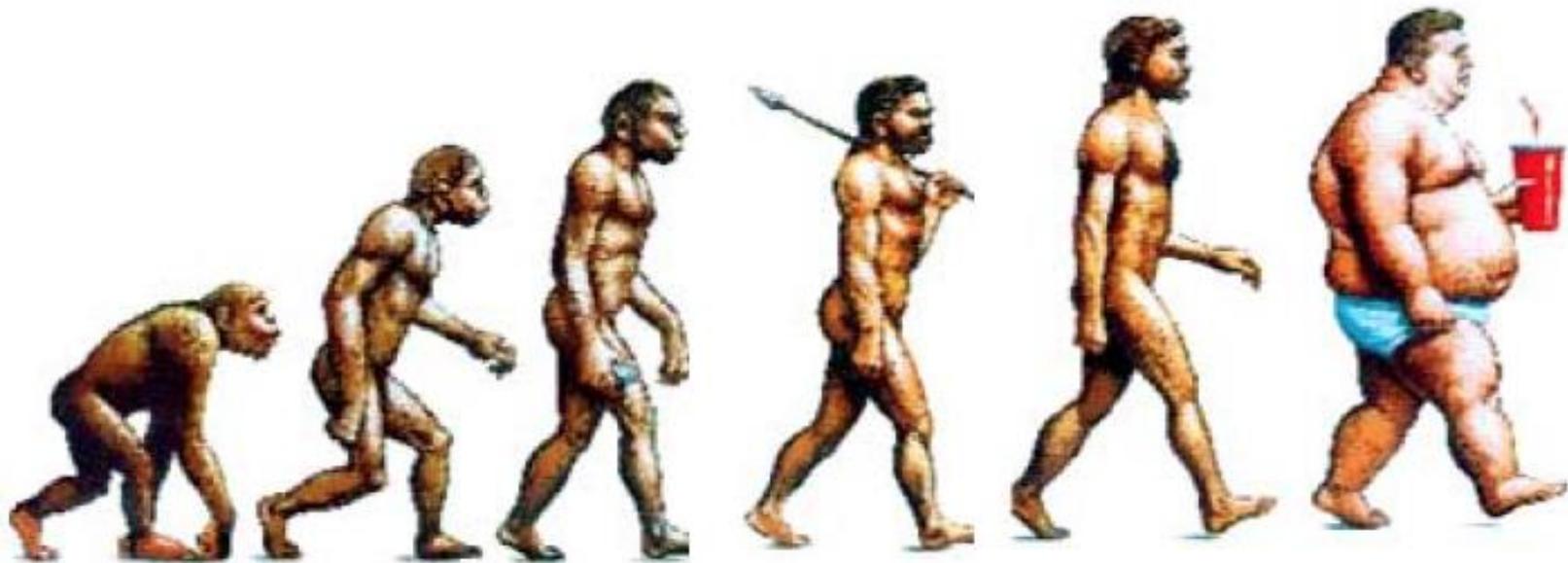
Evolution trifft Ernährung

H. Australopithecus

H. erectus

H. sapiens

H. McDonald's



5 Million years

50 years

Einflußfaktoren des Diabetes mellitus Typ 2



Bewegung



Ernährung



Übergewicht

+ Alter + Schlafmangel + Stress + Schwangerschaftsdiabetes + Umweltfaktoren + soziale Faktoren + Depression + ...

B. Kulzer, Bad Mergentheim



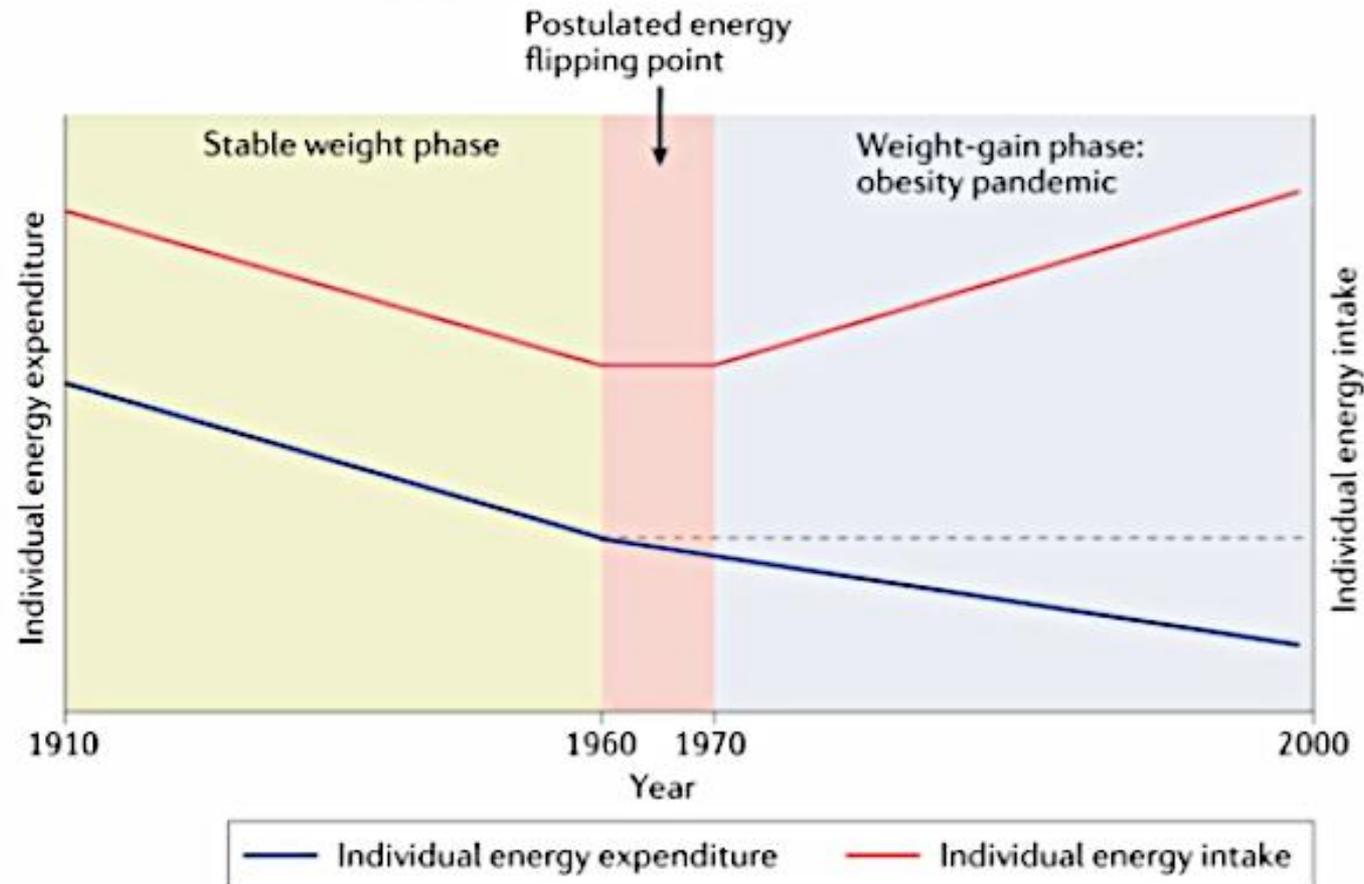
Lions Deutschland

WHO Definition des Körpergewichts

BMI (kg/m²)	Klassifikation	Beschreibung
< 18.5	Untergewicht	Dünn
18.5-24,9	Normal	Gesund, Normal
25.0-29.9	Präadipositas	Übergewicht
30.0-34.9	Adipositas Grad 1	Fettsucht
35.0-39.9	Adipositas Grad 2	Fettsucht
> 40.0	Adipositas Grad 3	Krankhafte Fettsucht

Adipositas-Pandemie als Folge politischer Entscheidungen

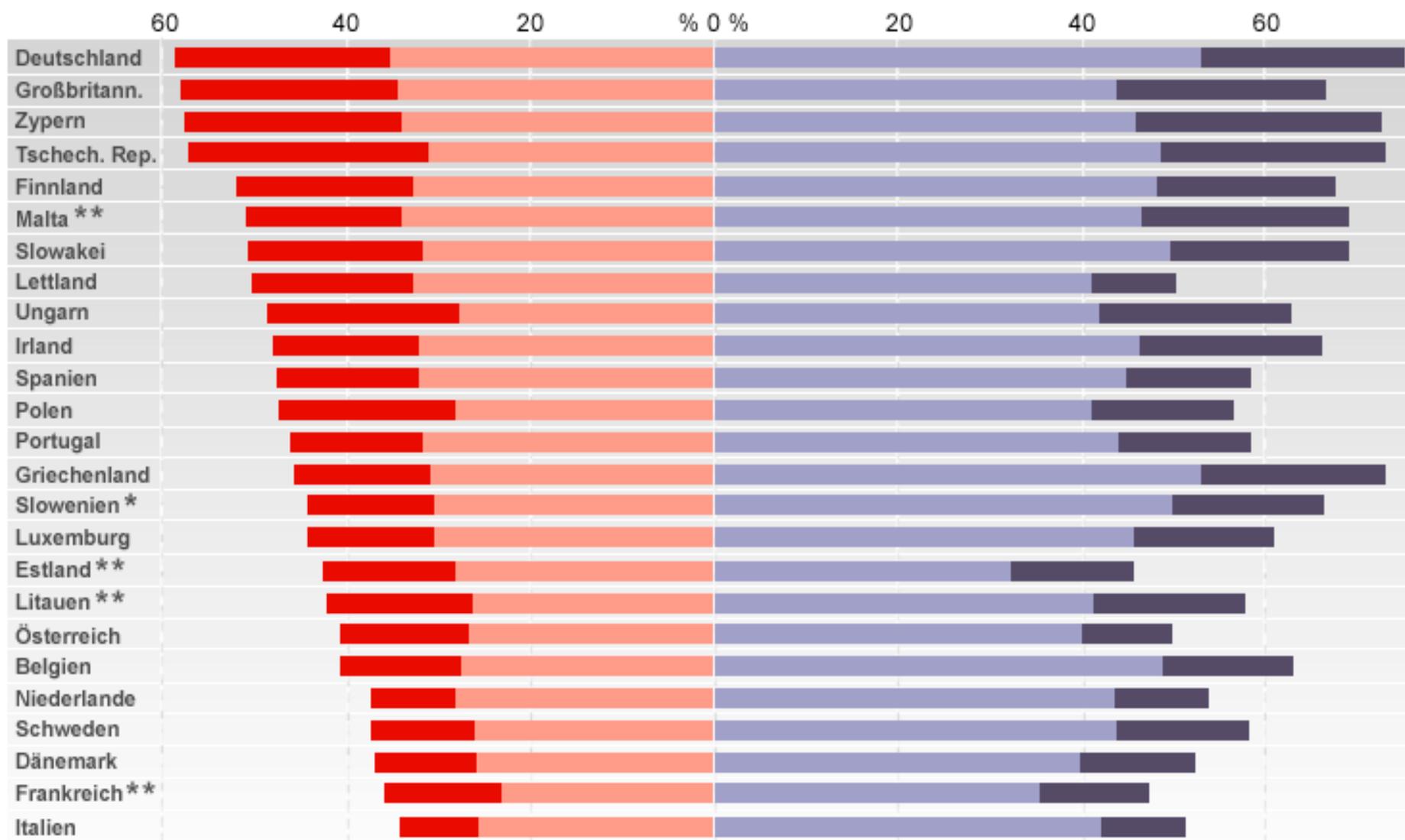
White House Conference on Food, Nutrition and Health 1969



Übergewicht und Fettleibigkeit in 25 EU-Staaten

(Stand: März 2007)

Anteil Fettleibige: Frauen ■ Männer ■
 Anteil Übergewichtige: Frauen ■ Männer ■



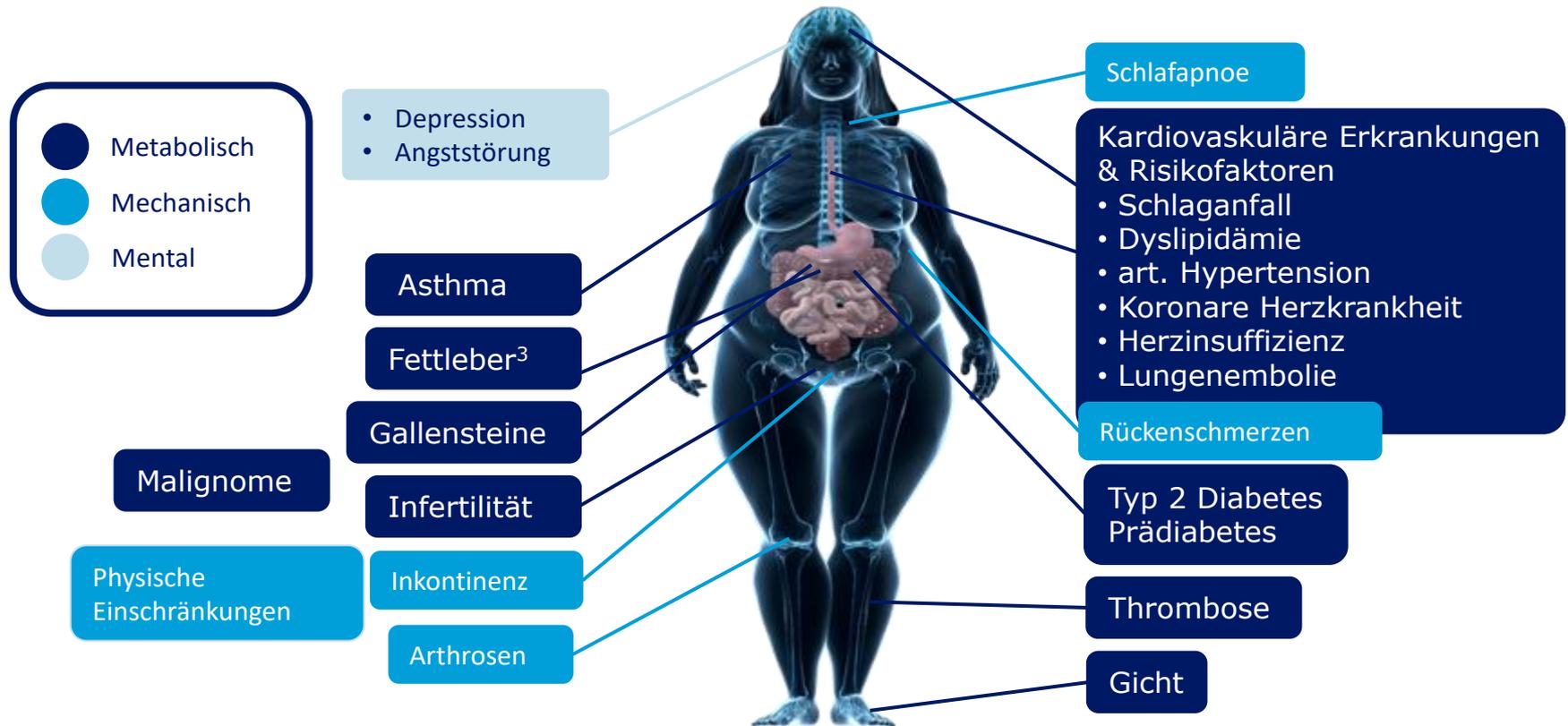
*Stadtbevölkerung **Nach eigenen Angaben

Quelle: International Association for the Study of Obesity



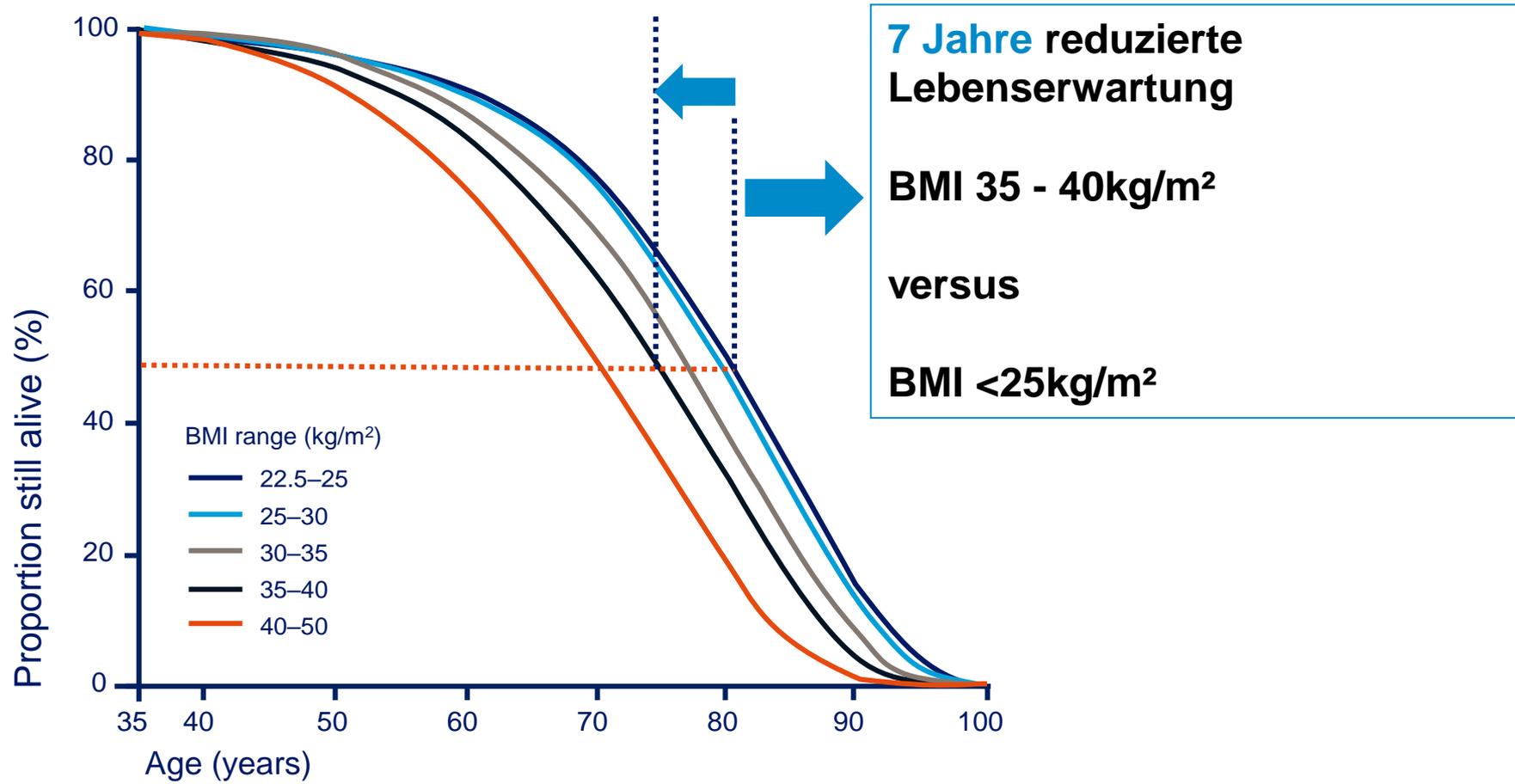
Lions Deutschland

Über 60 Erkrankungen sind Adipositas-assoziiert

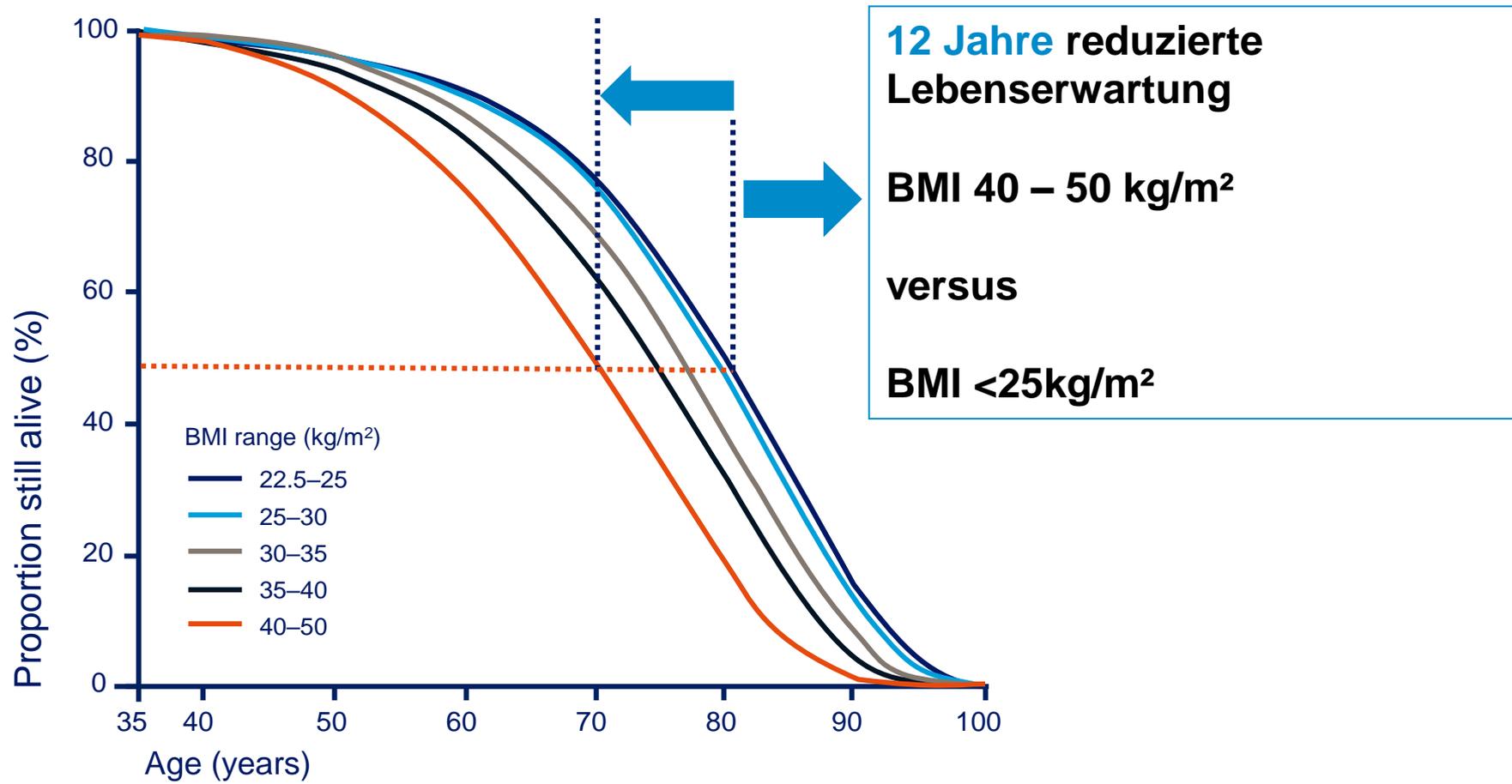


Adaptiert nach Sharma AM. *Obes Rev.* 2010;11:808-9; Guh et al. *BMC Public Health* 2009;9:88; Luppino et al. *Arch Gen Psychiatry* 2010;67:220-9; Simon et al. *Arch Gen Psychiatry* 2006;63:824-30; Church et al. *Gastroenterology* 2006;130:2023-30; Li et al. *Prev Med* 2010;51:18-23; Hosler. *Prev Chronic Dis* 2009;6:A48

Mit steigendem Körpergewicht sinkt die Lebenserwartung



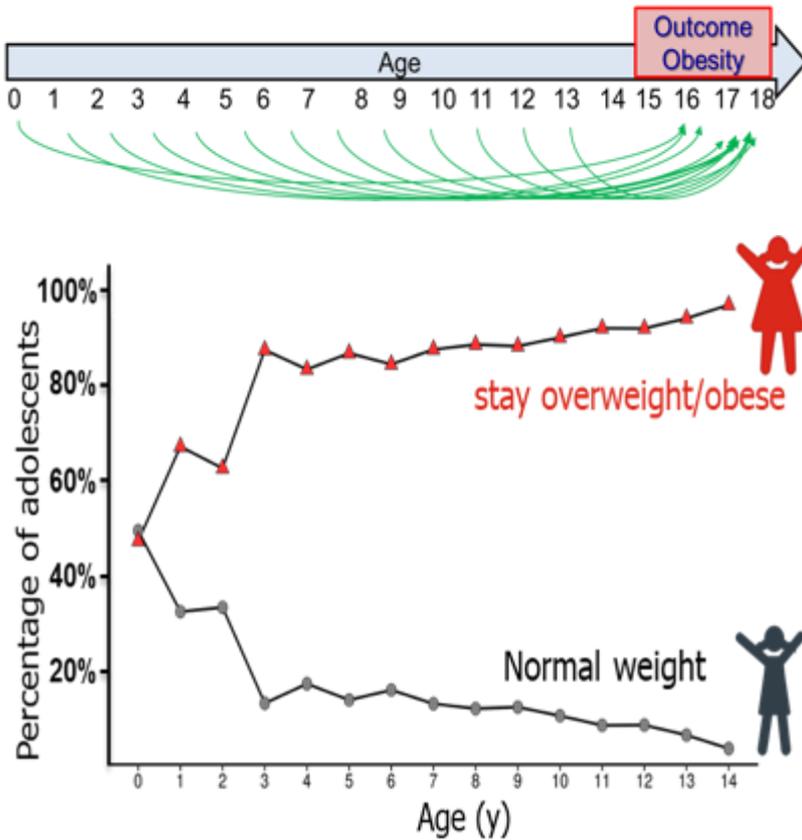
Mit steigendem Körpergewicht sinkt die Lebenserwartung



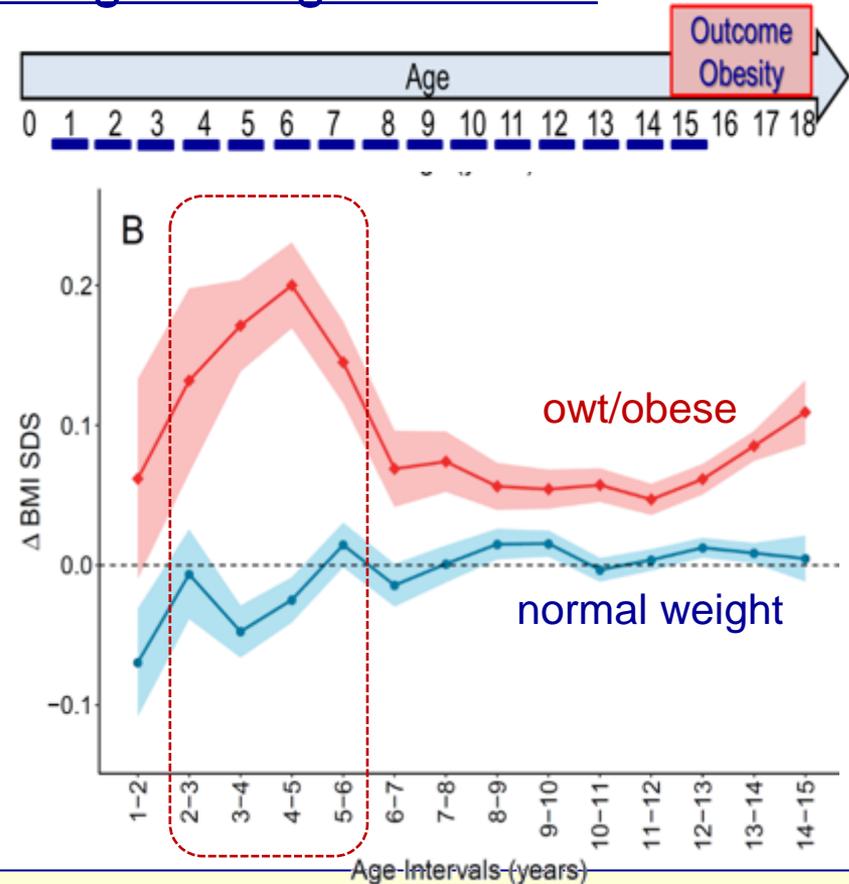
Wann entwickelt sich Übergewicht bei Kindern?

Langzeitverfolgung des Gewichtes bei 51,505 Kindern

Längsschnitt-BMI



BMI Verlauf bei schlanken und übergewichtigen Kindern



Übergewicht manifestiert sich bei Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

Adipositas bei Kindern



- Bei Kindern beträgt die Prävalenz des Übergewichts inzwischen 10 % (früher 4 %)
- Die Zeit vor dem Fernseher ist der wichtigste Risikofaktor für die Entstehung des Übergewichts durch Unterdrückung ihrer natürlichen körperlichen Aktivität

Typ 2 Diabetes bei Kindern und Jugendlichen

- 55 Patienten mit T2DM
- Prävalenz: 2,36 pro 100.000 (Alter 0-20J.)
- Durchschnittsalter 15,8 Jahre
- Schwerpunktbetreuung bei Pädiatern und Diabetologen, kein Allgemeinarzt
- T2DM erheblich seltener als T1DM: ca. 390 Fälle bundesweit bis 20 Jahre



Menschen mit Diabetes im Alter von 20–79 Jahren

North America & Caribbean

2045 63 million ↑ 33% increase
 2030 56 million
 2019 48 million

South & Central America

2045 49 million ↑ 55% increase
 2030 40 million
 2019 32 million

Africa

2045 47 million ↑ 143% increase
 2030 29 million
 2019 19 million

Middle East & North Africa

2045 108 million ↑ 96% increase
 2030 76 million
 2019 55 million

Europe

2045 68 million ↑ 15% increase
 2030 66 million
 2019 59 million

South-East Asia

2045 153 million ↑ 74% increase
 2030 115 million
 2019 88 million

Western Pacific

2045 212 million ↑ 31% increase
 2030 197 million
 2019 163 million

WORLD

2045 700 million ↑ 51% increase
 2030 578 million
 2019 463 million

International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas, 9th edn. 2019; <http://www.diabetesatlas.org>.

Agenda

Warum Diabetes bei Lions?

Was ist Diabetes?

Was tut der Distrikt?

Was kann Euer Club tun?

Diabetes mellitus umfasst eine Gruppe von Stoffwechselerkrankungen, charakterisiert durch eine Hyperglykämie auf dem Boden einer defekten Insulinsekretion, einer defekten Insulinwirkung oder beidem.

➔ Diabetes = Hoher Blutzucker

Die chronische Hyperglykämie des Diabetes mellitus ist assoziiert mit Langzeitschädigung, Dysfunktion, und Versagen verschiedener Organe, speziell von Augen, Nieren, Nerven- und Gefäßsystem.

➔ Diabetes verursacht Blutgefäßschäden

Diabetes-Typen

- Typ 1 Diabetes mellitus: Zerstörung der Betazellen der Langerhans Inseln des Pankreas
 - a. immunvermittelt (Autoimmunerkrankung)
 - b. idiopathisch (= unbekannt)
- Typ 2 Diabetes: 5 verschiedene Typen mit unterschiedlicher Ausprägung von Insulinresistenz und Insulinmangel
 - a. Schwerer autoimmuner Diabetes (wie Typ 1 a)
 - b. Schwerer Insulinmangeldiabetes (wie Typ 1 b)
 - c. Schwerer insulinresistenter Diabetes
 - d. Moderater Adipositas-abhängiger Diabetes
 - e. Moderater Diabetes des älteren Mensch
- Typ 3 Diabetes: verschiedene sekundäre Diabetesformen
- Schwangerschaftsdiabetes

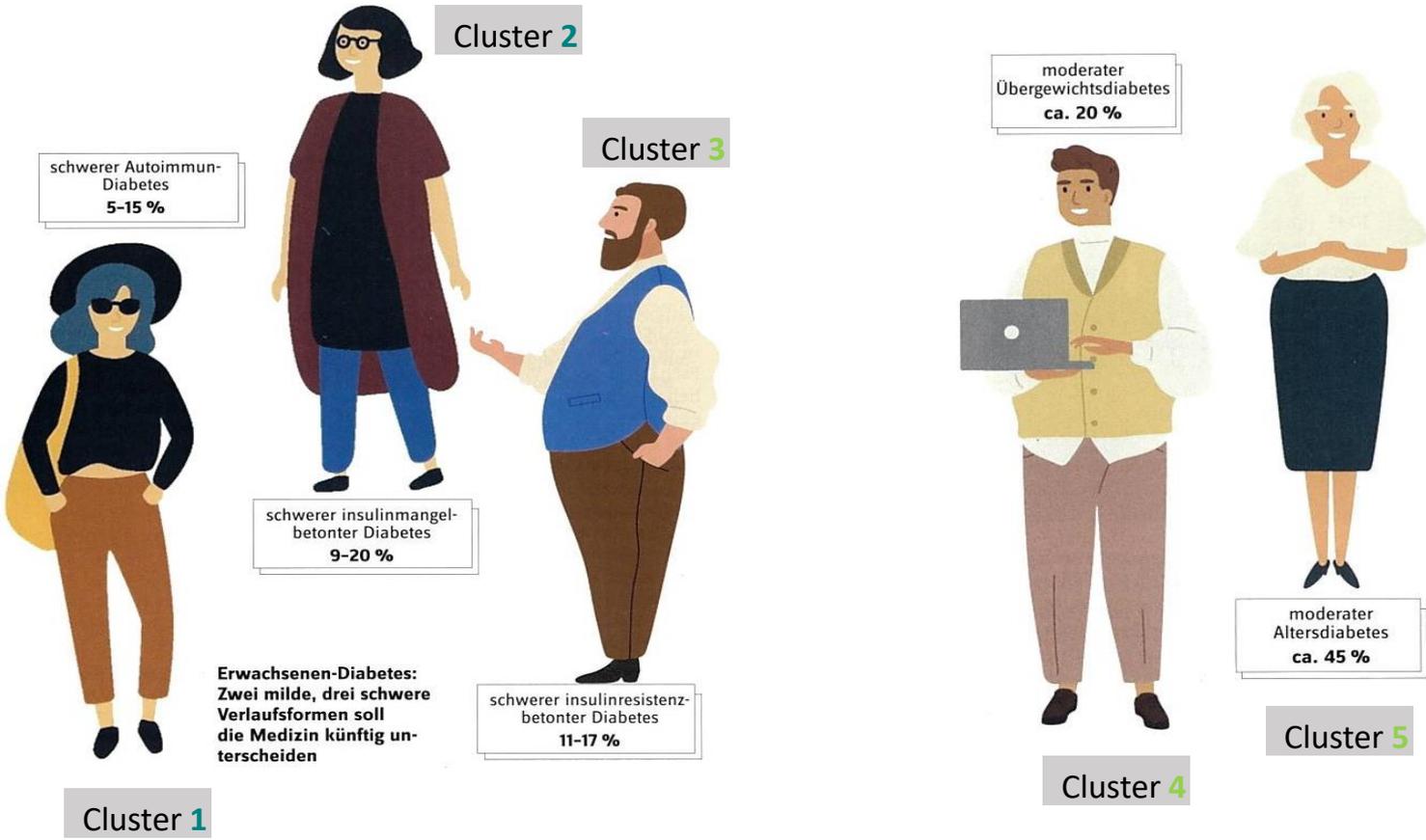


Diabetes-Typen

- **Typ 1 Diabetes:** Zerstörung der Betazellen der Langerhans Inseln des Pankreas
 - a. immunvermittelt (Autoimmunerkrankung)
 - b. idiopathisch (= unbekannt)
- **Typ 2 Diabetes:** 5 verschiedene Typen mit unterschiedlicher Ausprägung von Insulinresistenz und Insulinmangel
- **Typ 3 Diabetes:** verschiedene sekundäre Diabetesformen
- **Schwangerschaftsdiabetes**



Die fünf Untergruppen des Typ 2 Diabetes: weniger als 40 % sind übergewichtig bzw. insulinresistent



E. Ahlquist et al Lancet Diabetes & Endocrinology 2018

A. Fritsche, Tübingen

Viele Menschen wissen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind: Resulte der Gutenberg Health Study

15,010 Menschen (35–74 Jahre)

→ 1124 (7.5%) neue Fälle von Diabetes:

Median HbA_{1c} 6.8% (6.4%–7.3%)

79.6% T2D

13% unklarer Diabetestyp

6% T1D

0.7% Schwangerschaftsdiabetes

0.3% T3D

→ 27.7% durch Screening entdeckter Diabetes (bislang unbekannt)

1.6 Millionen Menschen in Deutschland wissen nicht, dass sie an Diabetes erkrankt sind



Die erste Botschaft von LCI: Awareness verbessern als Teil der Diabetesprävention

Unsere Anliegen

Diabetes

Lions arbeiten mit der Lions Clubs International Foundation (LCIF) daran, Diabeteserkrankungen zu reduzieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

Agenda

Warum Diabetes bei Lions?

Was ist Diabetes?

Was tut der Distrikt?

Was kann Euer Club tun?



DISCOVER

We Have a Plan

Serving in diverse communities all over the world, we see and feel the effects of diabetes and are doing something about it together.

Our Strategy

Reduce the prevalence of diabetes and improve quality of life for those diagnosed.



Act

There are many ways to get involved in serving the diabetes global cause. Explore our programs designed to help you and your club lead diabetes efforts in your community.



Strides for diabetes awareness

Strides events involve fun physical activity to help promote diabetes awareness and management. [Learn more](#)



Type 2 diabetes screening

Type 2 diabetes screening events are an important way to help your community understand their diabetes risk and take steps toward prevention. [Learn more](#)



Diabetes peer support groups

Diabetes peer support groups encourage the exchange of support of all types among community members living with diabetes. [Learn more](#)



Diabetes camps

Diabetes camps are designed to help enhance the quality of life for young people living with diabetes by providing diabetes management skills. [Learn more](#)

Kooperation mit dem Badischen Behinderten Sportverband e.V.



„Ziel der Kooperation ist es, durch eine Vernetzung von örtlichen Lions-Clubs mit den Behinderten- und Rehabilitationssportvereinen vor Ort mehr Menschen mit Diabetes über Bewegungsangebote zu informieren und für Risikofaktoren zu sensibilisieren“, sagt Dr. Günther Effinger, IPDG und Diabetes-Beauftragter des Lions-Distrikts Süd-West und Initiator der Kooperation. Sein Pendant vom Lions-Distrikt Süd-Nord Hans W. Schwenk: „Die Lions-Clubs bieten den BBS-Mitgliedsvereinen vor Ort bei Bedarf auch Unterstützung bei der Absolvierung von Aus- und Fortbildungen an. So können alle Beteiligten von dieser Kooperation profitieren“.

17.03.2021

Der Badische Behinderten- und Rehabilitationssportverband e. V. (BBS) und die Lions-Clubs aus Baden Württemberg gehen ab sofort einen gemeinsamen Weg. Anfang März 2021 unterzeichneten die Präsidentin des BBS Prof. Dr. Anja Hirschmüller, BBS-Geschäftsführer Michael Eisele und die Distrikt-Governor der Lions-Distrikte Süd-West Hanns Fahlbusch und Süd-Nord Werner H. Schwenk als auch die Diabetes Beauftragten Dr. Günther Effinger (Süd-West) und Prof. Dr. Hans Peter Hammes (Süd-Nord) eine Kooperation zur Förderung von Maßnahmen der Bewegungsförderung und des Sports zur Verhinderung von Diabetes mellitus in Baden.

Vorschlag für zukünftige Activity gemeinsam mit dem BBS e.V.

Ins Deutsche übersetzt bedeutet Walking Football nichts weiter als „Geh-Fußball“. Walking Football ist altersgerechtes und gesundheitsförderndes Fußballspielen. Erstmals wurde diese Fußball-Variante 2011 in Chesterfield/England gespielt – und begeistert inzwischen das ganze Land. Fast 1000 Mannschaften, einige auch in einem geregelten Spielbetrieb bestreiten den neuen Trend in England. Über die Niederlande gelangte Walking Football mittlerweile auch nach Deutschland.



Die Regeln

- Nicht laufen – nur gehen.
- Der Ball darf nicht über Hüfthöhe gespielt werden.
- Harter körperlicher Kontakt und Fouls sind verboten.
- Es wird ohne Abseits gespielt.
- Es wird ohne Torwart gespielt.
- Spieleranzahl: sechs gegen sechs (flexibel).
- Der Platz misst 21 x 42 Meter (flexibel).
- Die Torgröße beträgt 3 x 1 Meter (flexibel).

Weitere Anregung zu gemeinsamer Bewegung – ein Beispiel: zusammen mit den Leos



LEO Distrikt 111-SW

LEOS LAUFEN FÜR DEN GUTEN ZWECK

Laufe innerhalb einer Woche so viele Kilometer wie Du schaffst und unterstütze so deinen LEO Club im Distrikt SW !

Joggen, Walken, Spazieren, Flanieren - alles ist erlaubt, solange Du die zurückgelegten Strecken vom **17. bis 25. April 2021** über Strava trackst. Die Zugangsdaten für eine private Tracking-Gruppe erhältst du von deinem LEO Club.

Der LEO Club der gemeinsam mit Freunden, Familie und natürlich LIONS die meisten KM pro Teilnehmer erläuft, darf einen Gewinn von €1000+ an einen guten Zweck spenden!

Anmeldeschluss ist der 31.03.2021. Bitte übermittelte uns bis dahin die Club-Anmeldegebühr von €20. LEO Clubs teilen uns bitte zudem den voraussichtlichen Spendenzweck mit.

Anmeldung und Fragen bitte an distrikt-SW@leo-clubs.de

Sehr erfolgreiche Activity der Distrikt-Leos im Frühjahr 2021

Eine weitere Möglichkeit: 5K gegen Diabetes – Diabeteslauf mit unserem Partner DiabetesDE

Virtueller Diabetes-Lauf November 2021



Im Rahmen des Diabetes Kongresses im Mai 2021 haben wir den ersten virtuellen Diabeteslauf mit großem Erfolg durchgeführt. Nun geht es im Diabetesmonat November in die zweite Runde: Der virtuelle Diabeteslauf wird vom 1. November bis 30. November 2021 stattfinden. Teilnehmen können alle Menschen mit Diabetes, ihre Angehörigen und alle weiteren Interessierten.

Innerhalb des Aktionszeitraums können LäuferInnen zu einem selbst gewählten Datum bzw. Uhrzeit in ganz Deutschland an ihrem jeweiligen Aufenthaltsort 5 km Laufen oder Walken. Es wird keine Teilnehmergebühr bei Anmeldung erhoben. Alle LäuferInnen sind aber aufgefordert, einen Beitrag in Höhe der üblichen Teilnehmergebühr des Diabetes-Laufs von 10 Euro zu spenden und/oder Spenden für ihren Lauf zu sammeln.

Alle Spenden kommen unserer Aufklärungsarbeit zugute. Es gibt viel zu tun: Immer noch kennen viele Menschen nicht den Unterschied zwischen Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Sie wissen nicht, was sie selbst tun können, um

ihr Risiko für Typ-2-Diabetes zu senken. Und immer noch erleiden viel zu viele Kinder zum Zeitpunkt der Diagnose eine Stoffwechsellentgleisung, eine sogenannte Ketoazidose, weil Eltern und Lehrkräfte die Warnzeichen eines Typ-1-Diabetes nicht kennen. Das wollen wir ändern – mit Ihrer Hilfe!

<https://www.diabetesde.org/virtueller-diabetesde-lauf-2021>

Act

There are many ways to get involved in serving the diabetes global cause. Explore our programs designed to help you and your club lead diabetes efforts in your community.



Strides for diabetes awareness

Strides events involve fun physical activity to help promote diabetes awareness and management. [Learn more](#)



Type 2 diabetes screening

Type 2 diabetes screening events are an important way to help your community understand their diabetes risk and take steps toward prevention. [Learn more](#)



Diabetes peer support groups

Diabetes peer support groups encourage the exchange of support of all types among community members living with diabetes. [Learn more](#)



Diabetes camps

Diabetes camps are designed to help enhance the quality of life for young people living with diabetes by providing diabetes management skills. [Learn more](#)



Lions Deutschland

Am Weltdiabetestag - immer am 14.11. - Diabetesrisiko testen

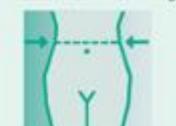
The screenshot shows the top navigation bar of the diabetesDE website. On the left is the logo for 'diabetesDE DEUTSCHE DIABETES HILFE' with the tagline 'Stark für Millionen.' and a stylized 'D' icon. The navigation menu includes links for 'Kontakt', 'Newsletter', 'Presse', 'In den Medien', 'Ärzte & Kliniken', and 'Apotheken & Notdienst'. Social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube are present, along with a search bar and a blue 'SPENDEN' button with a hand cursor icon. Below the navigation bar is a horizontal menu with links: 'Über Diabetes', 'Hilfe finden', 'Mitmachen', 'Events', 'Gesundheitspolitik', and 'Über uns'. The main content area features a heading 'Diabetes-Risiko-Test' and a paragraph: 'Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) entwickelten Risiko-Tests können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist. Nutzen Sie die Chance, machen Sie den Test.'

<https://www.diabetesde.org/risikotest>

Weltweite Aufgabe für Lions und Leos Risiko erkennen | Lebensstil ändern | Diabetes vermeiden Früherkennung gegen Folgeerkrankungen



So messen Sie Ihren Taillenumfang



Stellung mit dem Gesicht zum Spiegel, die Füße ca. 15 cm auseinander.

Messgröße: Mitte zwischen Rippenbogen und dem Oberband des Beckenknochens.

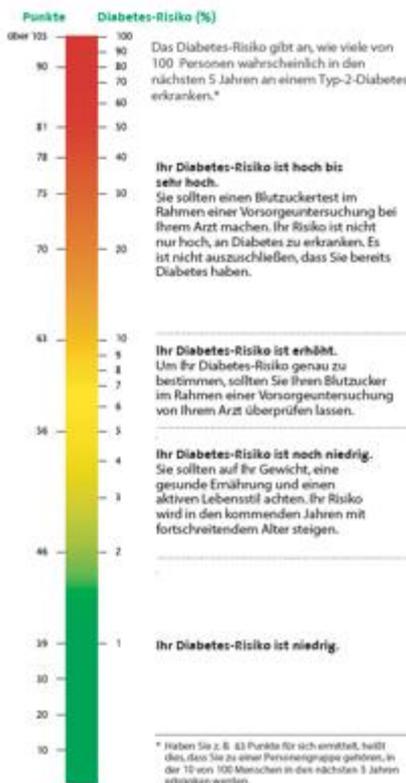


Der DIFE-DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST® (DRT) wurde mit öffentlichen Mitteln (Bund, Land Brandenburg, Europäische Union) vom DIFE entwickelt. Er basiert auf den Daten der Potsdamer European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Seine Weiterentwicklung wird im Rahmen der DIFE-Forschung finanziert.

AUSWERTUNG

So hoch ist Ihr Diabetes-Risiko

Mit Hilfe der unten stehenden Skala können Sie die von Ihnen ermittelte Punktzahl Ihrem Diabetes-Risiko zuordnen. Bitte beachten Sie: Auch Personen mit einem geringen Risiko können an Diabetes erkranken. Dagegen können Personen mit einem hohen Risiko gesund bleiben.



* Haben Sie z. B. 83 Punkte für sich ermittelt, heißt dies, dass Sie zu einer Personengruppe gehören, in der 10 von 100 Menschen in den nächsten 5 Jahren erkranken werden.



So können Sie Ihr Diabetes-Risiko senken

Einige Faktoren, die im Test berücksichtigt werden, können Sie durch Ihr Verhalten ändern. Ausführlichere Hinweise im Online-Test unter: <http://drs.dife.de>.

Übergewicht (Taillenumfang)

Ein großer Taillenumfang ist mit einem erhöhten Typ-2-Diabetes-Risiko verbunden. Versuchen Sie dabei, Ihren Taillenumfang zu reduzieren oder zumindest konstant zu halten. Studien haben gezeigt, dass bereits eine moderate Gewichtsreduktion das Diabetes-Risiko deutlich senken kann. Generell sollte eine Gewichtsabnahme durch eine dauerhafte Umstellung auf eine ausgewogene, vollwertige Ernährung erfolgen. Menschen über 65 sollten vor einer Gewichtsreduktion ihren Hausarzt konsultieren.

Körperliche Aktivität

Bewegen Sie sich regelmäßig, mindestens jedoch 5 Stunden in der Woche. Körperliche Aktivität hilft Ihnen, Ihr Körpergewicht und Ihren Taillenumfang niedrig zu halten. Zudem wird die körpereigene Wirkung des Insulins verbessert und dadurch der Blutzuckerspiegel besser reguliert.

Vollkornprodukte

Versuchen Sie, bei der Auswahl von Getreideprodukten wie Brot und Backwaren, Nudeln, Reis und Getreideflocken solche mit einem hohen Vollkornanteil zu bevorzugen. Viele Studien weisen darauf hin, dass der tägliche Verzehr vollkornreicher Lebensmittel das Typ-2-Diabetes-Risiko senkt.

Fleisch

Achten Sie auf Ihren Fleischkonsum. Je weniger Rind-, Schweine- oder Lammfleisch Sie verzehren, desto geringer ist Ihr Risiko für Typ-2-Diabetes.

Rauchen

Als Raucher sollten Sie Ihren Zigarettenkonsum unbedingt einstellen, denn Rauchen erhöht auch das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Anmerkung zum Kaffeekonsum:

Viele Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kaffeekonsum und einem verminderten Typ-2-Diabetes-Risiko. Die Ursachen hierfür sind noch nicht bekannt. Wenn Sie gerne Kaffee trinken und ihn gut vertragen, spricht derzeit nichts dagegen, dies auch weiterhin zu tun.

DIFE – DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST®

Mit Hilfe des vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE) entwickelten Risiko-Tests können Sie Ihr persönliches Risiko ermitteln, innerhalb der nächsten 5 Jahre an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken. Der Test ist nicht anwendbar, wenn bei Ihnen bereits ein Diabetes bekannt ist.

Alter

Wie alt sind Sie in Jahren?

- | | |
|------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <35 0 Punkte | <input type="checkbox"/> 55-59 13 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 35-39 1 Punkt | <input type="checkbox"/> 60-64 16 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 40-44 4 Punkte | <input type="checkbox"/> 65-69 19 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 45-49 7 Punkte | <input type="checkbox"/> 70-74 22 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 50-54 10 Punkte | <input type="checkbox"/> ≥75 25 Punkte |

Körperliche Aktivität

Sind Sie pro Woche mindestens 5 Stunden aktiv? (z. B. Sport, Gartenarbeit, Radfahren)

- Nein 1 Punkt Ja 0 Punkte

Bluthochdruck

Wurde bei Ihnen schon einmal ein Bluthochdruck festgestellt?

- Nein 0 Punkte Ja 5 Punkte

Vollkornbrot- und Müsliverzehr

Wie viele Scheiben Vollkornbrot, -brötchen und Portionen Müsli (1 Portion = 3 Esslöffel) essen Sie am Tag?

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 5 Punkte | <input type="checkbox"/> 3 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1 4 Punkte | <input type="checkbox"/> 4 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 2 3 Punkte | <input type="checkbox"/> >4 0 Punkte |

Fleischkonsum

Wie oft essen Sie Rind-, Schweine- oder Lammfleisch (keine Wurstwaren)?

- | |
|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nie oder sehr selten 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 1-2 mal pro Woche 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 3-4 mal pro Woche 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 5-6 mal pro Woche 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Täglich 6 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Mehrmals täglich 8 Punkte |

Kaffee

Wie viele Tassen Kaffee trinken Sie am Tag?

- | |
|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0-1 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 2-3 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> >3 0 Punkte |

Rauchen

Welchen Raucherstatus haben Sie?

- | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich habe nie geraucht. 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag geraucht. 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mal durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag geraucht. 5 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich weniger als 20 Zigaretten am Tag. 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ich rauche durchschnittlich 20 Zigaretten oder mehr am Tag. 8 Punkte |

Körpergröße

Wie groß sind Sie in Zentimetern?

- | | |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> < 152 11 Punkte | <input type="checkbox"/> 176-183 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 152-159 9 Punkte | <input type="checkbox"/> 184-191 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> 160-167 7 Punkte | <input type="checkbox"/> ≥ 192 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 168-175 5 Punkte | |

Taillenumfang

Wie groß ist Ihr Taillenumfang in Zentimetern?

- | | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <75 0 Punkte | <input type="checkbox"/> 100-104 24 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 75-79 4 Punkte | <input type="checkbox"/> 105-109 28 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 80-84 8 Punkte | <input type="checkbox"/> 110-114 32 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 85-89 12 Punkte | <input type="checkbox"/> 115-119 36 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 90-94 16 Punkte | <input type="checkbox"/> ≥ 120 40 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 95-99 20 Punkte | |

Diabetes in der Familie

Wurde bei Ihnen Eltern ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

- | |
|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt. 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja, ein Elternteil ist erkrankt. 6 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja, beide Elternteile sind erkrankt. 11 Punkte |

Wurde bei mindestens einem Geschwisterkind ein Typ-2-Diabetes diagnostiziert?

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nein oder ist mir nicht bekannt. 0 Punkte |
| <input type="checkbox"/> Ja, mindestens ein Geschwisterkind ist erkrankt. 6 Punkte |

Addieren Sie alle Punkte, die die Antworten zugeordnet wurden. Auf dem Auswertungsbogen erfahren Sie, welches Risiko Ihrer Punktzahl entspricht.

SUMME Punkte





Diabetes

**Augenlicht/
Vision**



Unsere Partner

Wir arbeiten strategisch mit Partnerorganisationen zusammen, die Experten im Bereich Diabetes sind.



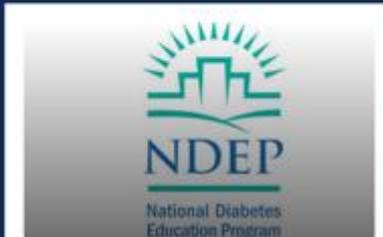
**Diabetes Education and
Camping Association
(DECA)**



**International Diabetes
Federation (IDF)**



MedicAlert Foundation



**National Diabetes Education
Program (NDEP) - USA**



**National Eye Institute /
National Eye Health
Education Program
(NEI/NEHEP)**



**World Health Organization
(WHO)**



Plane eine Activity zusammen: Kooperation Diabetesprävention und Retinopathie - Awareness





Distrikt-Pilotprojekt "Wasser ist der beste Durstlöscher" in Kooperation mit DiabetesDE und Klasse 2000

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



Klasse2000®
Gesundheitsförderung in der Grundschule
Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung



Lions Deutschland



Die Grundidee



- Studien belegen, dass der regelmäßige Konsum von Süßgetränken das Typ-2-Diabetes-Risiko um 26% erhöht (Fidler Mis N, et al; ESPGHAN Committee on Nutrition Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Dec;65(6):681-696)
- Verhaltensmuster werden in der Kindheit geprägt
- Daher ist es wichtig, Kinder schon früh an das Wassertrinken heranzuführen



Ziel der Kampagne



1. Aufklärung für Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen (Plakate in Schulen und Kinderarztpraxen, Social Media-Begleitung)
2. Einfacher Zugang zu Trinkwasserspendern für die Kinder, z.B. über die Grundschulen, die am Programm „Klasse 2000“ teilnehmen

Wasser ist die Basis

Die Expert*innen des Bundeszentrums für Ernährung haben die Ernährungspyramide entwickelt, um anschaulich zu zeigen, wie eine gute Ernährung aussehen kann:

- Jedes Symbol steht für eine ganze Gruppe an Lebensmitteln, z.B. die Möhre für Gemüse, die Ähre für Brot, Getreide und Beilagen.
- Jeder Baustein steht für eine Portion. Eine Portion ist jeweils ungefähr „eine Handvoll“, also z.B. ein Apfel oder ein Glas.
- Die Ampelfarben grün, gelb, rot geben eine Orientierung, von welchen Lebensmitteln man viel (grün), etwas (gelb) und wenig (rot) essen sollte.

Wasser bildet die Basis dieser Pyramide. Das symbolisiert die wichtige Bedeutung für unseren Körper.

Erwachsene sollten mind. 1,5 l Wasser / Tag zu sich nehmen.

Kinder brauchen je nach Alter etwas weniger: Bei Grundschulkindern rechnet man rund 1 l / Tag – in Abhängigkeit von der körperlichen Aktivität.



© Barchitzsch/abz

Warum Wasser?

Wasser ist der beste Durstlöcher. Es gibt viele gute Gründe, Wasser zu trinken:

- Wasser ist sehr preiswert und in Deutschland so gut wie immer verfügbar.
- Die Qualität von Leitungswasser ist hierzulande hervorragend – kaum ein Lebensmittel wird so streng überwacht wie Wasser
- Wassertrinken schont das Klima und die Umwelt – UND ist gesund!

Im Gegensatz zu Wasser enthalten süße Getränke wie Limo oder Cola, aber auch Saft und Energy-Drinks sehr viel Zucker.

Das ist nicht nur schädlich für die Zähne. Ihr Kind nimmt so auch viele Kalorien zu sich, oft ohne es wirklich zu merken. Diese sogenannten „leeren Kalorien“ sättigen nicht, im Gegenteil, sie rufen ein Hungergefühl hervor. Regelmäßig gesüßte Getränke zu trinken, erhöht zudem das Risiko, später Krankheiten wie Typ-2-Diabetes zu bekommen.

Einige häufige Fragen zum Thema Wassertrinken

Wie schaffe ich es, dass mein Kind ausreichend Wasser trinkt?

Es hilft oft schon, wenn das Wasser immer verfügbar ist. Also beim Essen ein Glas auf den Tisch stellen oder unterwegs eine wiederauffüllbare Flasche mitnehmen.

Wenn ihr Kind Wasser pur nicht mag, können Sie versuchen, es geschmacklich aufzupeppen. Geben Sie z.B. ein paar Scheiben Zitronen oder Orangen oder ein paar Blätter Minze in die Wasserflasche. Oder Sie kochen Kräuter- oder Früchtetee ohne Zucker, den ihr Kind heiß oder kalt trinken kann.

Mein Kind trinkt kein Wasser, es mag es einfach nicht. Was kann ich tun?

Darf es jetzt gar keine Cola oder Limo mehr sein?

Ab und zu Süßgetränke ist schon nach wie vor erlaubt. Betrachten Sie die Limo oder Cola aber eher als Süßigkeit, die ihr Kind nur in kleinen Mengen genießen sollte.

Light-Produkte sind zwar kalorienarm, aber trotzdem oft sehr süß. Das ist ungünstig, denn so gewöhnt sich ihr Kind an den süßen Geschmack. Außerdem ist noch unklar, ob diese Getränke langfristig weitere negative Auswirkungen auf den Magen-Darm-Trakt haben.

Und was ist mit „light“ oder „zero“?



Flyer der Kampagne - 2



Die Rolle von Wasser bei der gesunden Ernährung

Wasser ist wichtig, damit ihr Kind gesund aufwachsen kann. Wir erläutern warum und geben Tipps für Ihren Familien-Alltag.

- In diesem Flyer fassen wir zusammen, was Expert*innen in Bezug auf die Ernährung von Kindern empfehlen.
- Dann zeigen wir Ihnen, wie Sie diese Empfehlungen ganz einfach umsetzen können.
- Und schließlich geben wir Antwort auf einige häufige Fragen.



© Rechtsinhaber



Wir haben auch ein Video erstellt, bei dem all die süßen Tiere, die Sie hier sehen, die Hauptrolle spielen. Sie können sich das Video ansehen unter:

www.diabetesde.org/wasser



© Rechtsinhaber

Schlaue Tiere trinken Wasser. Und du?

Die Kampagne „Wasser ist der beste Durstlöcher“ wird durchgeführt von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe und Lions (Distrikt Süd-Nord) in Kooperation mit Klasse 2000



Mit freundlicher Unterstützung von:



Kontaktdaten

diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel. 030 201 677-0
E-Mail: info@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



© Rechtsinhaber



Plakate der Kampagne





Video zur Kampagne



Link: <https://youtu.be/wLDUmTFpfzg>

Agenda

Warum Diabetes bei Lions?

Was ist Diabetes?

Was tut der Distrikt?

Was kann Euer Club tun?

Act

There are many ways to get involved in serving the diabetes global cause. Explore our programs designed to help you and your club lead diabetes efforts in your community.



Strides for diabetes awareness

Strides events involve fun physical activity to help promote diabetes awareness and management. [Learn more](#)



Type 2 diabetes screening

Type 2 diabetes screening events are an important way to help your community understand their diabetes risk and take steps toward prevention. [Learn more](#)



Diabetes peer support groups

Diabetes peer support groups encourage the exchange of support of all types among community members living with diabetes. [Learn more](#)



Diabetes camps

Diabetes camps are designed to help enhance the quality of life for young people living with diabetes by providing diabetes management skills. [Learn more](#)

Wichtige Maßnahme

Etabliere eine(n) CDIA

Kooperation mit Diabetiker BW

Kooperation mit dem Badischen Behindertensportverband

Ein mögliches Spendenprojekt für Clubs



DIAschulisch

Gemeinsam zum sicheren und unbeschwerteren Umgang bei Kindern mit Typ1 Diabetes

Ein Service von:



DBW Diabetiker Baden-Württemberg e.V.
Landesgeschäftsstelle
Karlstr. 49a
76133 Karlsruhe

Telefon: 0721 / 6807864-0

Telefax: 0721 / 6807864-9

E-Mail: info@diabetiker-bw.de

Internet: www.diabetiker-bw.de

EMILY STARB AUF KLASSENFAHRT

Zwei Lehrerinnen zu Geldstrafe verurteilt

VON REINER BURGER - AKTUALISIERT AM 15.02.2024 - 15:23



Die 13 Jahre alte Diabetikerin Emily starb während einer Klassenfahrt. Das Landgericht Mönchengladbach hat zwei Lehrerinnen wegen fahrlässiger Tötung durch Unterlassen verurteilt. Dass es zum Urteil kam, lag an der Hartnäckigkeit von Emilys Vater.

Ein mögliches Spendenprojekt für Clubs

DLRG

Informieren

Mitmachen

Für Mitglieder

Spenden



Jetzt spenden



Lerne schwimmen

Schwimmkurse
vor Ort und Infos



Engagiere dich

als Mitglied / Bun-
desfreiwillige



Für Mitglieder

Lehrgänge und Ak-
tionen



**Sicher online spen-
den**

Deine Spende ret-
tet Leben!

Unterstützung der DLRG Schwimmkurse durch Lions -
a. Unterstützung bedürftiger Kinder
b. Adipositasprävention bei Kindern
Kosten pro Schwimmkurs 40 €

Was können Clubs tun?

- Awareness
- Prävention
- Vernetzung
- Hilfen

Optionen für Lions-(clubs) zur Verhältnisprävention



- Kooperation mit DiabetesDE
- Kooperation mit dem BBS
- Kooperation mit Klasse 2000

Weitere Informationen unter ...

<https://www.lionsclubs.org/de/start-our-global-causes/diabetes>

<https://www.idf.org/>

<https://www.diabetesde.org/>

<https://www.diabetiker-bw.de/>

<https://www.diabinfo.de/>





Lions Deutschland

KDIA Prof. Dr. med. Hans-Peter Hammes
LC Schwetzingen
Ernst-Brauch-Straße 28, 68766 Hockenheim
Mobil 0174 966 1524
Email: hp.hammes@umm.de