



**PRESSEMITTEILUNG**

Nr.360/GP

13.11.2023

**Gerlach wirbt für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil - Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin zum Weltdiabetestag am 14. November: Angebote zur Früherkennung nutzen**

**Bayerns Gesundheits- und Präventionsministerin Judith Gerlach** hat anlässlich des Weltdiabetestags am 14. November für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil geworben. Gerlach betonte am Montag in München: „Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind wichtig, um einem Typ-2-Diabetes vorzubeugen. Denn die größten Risikofaktoren sind starkes Übergewicht sowie Bewegungsmangel.“

Die Ministerin riet dazu, Angebote zur Diabetes-Früherkennung zu nutzen. Sie erläuterte: „Diabetes mellitus stellt eine erhebliche Gefahr für Gefäße und Nerven dar, wenn erhöhte Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum unerkannt und unbehandelt bleiben. Folgen können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schäden an Nieren und Augen sowie gefährliche Durchblutungsstörungen in Füßen und Beinen sein.“

Gerlach verwies darauf, dass in Bayern rund 1,1 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sind. Vor allem der Typ-2-Diabetes, die am häufigsten auftretende von mehreren Diabetes-Formen, bleibt in vielen Fällen über lange Jahre unentdeckt. Auffällig wird er oft erst im Rahmen von Routine-Blutuntersuchungen.

**Der Präsident des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Prof. Christian Weidner**, ergänzte: „Wir gehen davon aus, dass rund 200.000 Menschen in Bayern nichts von ihrer Erkrankung wissen.“ Typ-2-Diabetes ist wesentlich vom Lebensstil abhängig. Entgegen seiner umgangssprachlichen Bezeichnung „Altersdiabetes“ betrifft er nicht nur Menschen höheren Alters.

Gerlach unterstrich: „Typ-2-Diabetes geht uns alle an. Das Gute ist: Jeder kann selbst präventiv etwas gegen diese Erkrankung tun. Ein gesundheitsförderlicher Lebensstil senkt nicht nur das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, sondern hat auch einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf und die Behandlungsmöglichkeiten.“

Während bei den Erwachsenen Typ-2-Diabetes dominiert, spielt dieser im Alter bis 18 Jahren nur eine geringe Rolle. LGL-Präsident Weidner erläuterte: „Im Erwachsenenalter macht der Typ-2-Diabetes einen Anteil von 90 Prozent aus. Bei



Kindern und Jugendlichen hingegen ist der Typ-1-Diabetes eine der häufigsten chronischen Erkrankungen.“ Beim Typ-1-Diabetes handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, die nicht durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil vermieden werden kann und deren Ursachen noch unklar sind. Neben den beiden genannten Typen existieren noch weitere Diabetes-Formen wie zum Beispiel der Schwangerschaftsdiabetes, der bei rund acht Prozent der Schwangeren auftritt.

Weidner ergänzte: „Wird Diabetes rechtzeitig erkannt und behandelt, können gesundheitliche Beeinträchtigungen in der Folge vermieden oder zumindest hinausgezögert werden.“ Gesetzlich Versicherte haben im Alter von 18 bis 34 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre Anspruch auf eine Gesundheitsuntersuchung, den sogenannten Check-Up, die Gesundheitsrisiken erfasst und auch der Früherkennung von Diabetes mellitus dient. Der LGL-Präsident empfahl: „Sprechen Sie am besten gleich beim nächsten Praxisbesuch mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin darüber.“

### **Präventionsangebote**

In Bayern gibt es unter anderem folgende Angebote für Bürgerinnen und Bürger:

- Das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention informiert über die Volkskrankheit Diabetes mellitus und führt im Rahmen der Initiative „Gesund.Leben.Bayern.“ Präventionsschwerpunktkampagnen wie „Diabetes bewegt uns!“ (2014), „Mein Freiraum. Meine Gesundheit. In jedem Alter“ zur Seniorengesundheit (2017/2018), „Hand aufs Herz“ zur Herzinfarktprävention (2022) durch, die den Fokus auf einen gesunden Lebensstil legen: [www.stmgp.bayern.de/vorsorge/diabetes](http://www.stmgp.bayern.de/vorsorge/diabetes)

- Mit FINDRISK, dem digitalen Gesundheits-Check der Deutschen Diabetes Stiftung, kann jeder ohne ärztliche Hilfe sein individuelles Risiko für Typ-2-Diabetes einschätzen:  
[www.diabetesstiftung.de/gesundheitscheck-diabetes-findrisk](http://www.diabetesstiftung.de/gesundheitscheck-diabetes-findrisk)

- Das Projekt „Mit Migranten für Migranten“ („MiMi Bayern“) bietet Informationen zur Vorbeugung von Diabetes in insgesamt zwölf verschiedenen Sprachen an:  
[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

- Die Bundesinitiative IN FORM setzt sich unter anderem mit Tipps aus dem Alltag dafür ein, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

- Im Rahmen der Fr1da-Studie können in Bayern lebende Eltern ihre Kinder im Alter zwischen zwei und zehn Jahren beim Kinderarzt kostenlos auf ein



Frühstadium des Typ-1-Diabetes untersuchen lassen. Sollte ein Frühstadium vorliegen, kann die Erkrankung von Anfang an begleitet und rechtzeitig behandelt werden: <https://www.typ1diabetes-frueherkennung.de>

Darüber hinaus unterstützen die gesetzlichen Krankenkassen die Teilnahme an Kursen zur Bewegungsförderung im Alltag sowie in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

### **Diabetes mellitus: Hintergrund**

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der das blutzuckersenkende Hormon Insulin in der Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend produziert wird. Das Ergebnis ist ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel, der große und kleine Blutgefäße sowie Nerven schädigt. Als Folgeerkrankungen können unter anderem Herzinfarkte und Schlaganfälle, Netzhautschäden (bis hin zur Erblindung), Nierenerkrankungen, Nerven- und Gefäßleiden (diabetischer Fuß) auftreten.

### **Ausgewählte Zahlen zu Diabetes in Bayern**

- Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) gibt für 2022 allein für die gesetzlich Versicherten in Bayern etwas mehr als 970.000 Personen mit einer ambulanten Diagnose Diabetes mellitus an, davon rund 5.000 unter 20 Jahren.
- Im Jahr 2021 gab es in Bayern rund 23.100 Krankenhausfälle aufgrund von Diabetes mellitus. Davon entfielen knapp 62 Prozent auf Männer.
- 2021 gab es in Bayern 3.458 Sterbefälle, die nachweisbar auf Diabetes mellitus zurückzuführen waren.

### **Weiterführende Informationen**

[Diabetes mellitus in Bayern \(bayern.de\)](#)

[Volkskrankheit Diabetes mellitus \(bayern.de\)](#)

[Deutsche Diabetes Stiftung \(diabetesstiftung.de\)](#)