

Gesundheitsprogramm  
für Diabetiker

**LVM**  
VERSICHERUNG

## Ihr Weg zu mehr Lebensqualität



*In guten Händen. LVM*

# Leben mit Diabetes: ein Balanceakt

Als Diabetiker leben Sie einen ständigen Balanceakt: Sie müssen Ihren Blutzucker genau austarieren. Wird er zu hoch, schädigt er Nerven und Blutgefäße, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Folgeerkrankungen. Sinkt er hingegen zu weit ab, droht eine gefährliche Unterzuckerung. Die gute Nachricht ist: Wenn der Balanceakt gelingt, steht einem selbstbestimmten Leben mit guter Lebensqualität nichts im Wege.

## Mit der richtigen Einstellung behalten Sie Ihr Leben im Griff

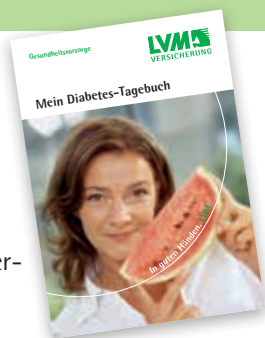
Damit ist nicht nur die medikamentöse Einstellung des Stoffwechsels gemeint. Wie Sie Ihre Krankheit sehen und damit umgehen, ist entscheidend dafür, wie sehr sie Ihr Leben beeinflusst. Die Therapie ist eine notwendige Voraussetzung dafür, dass Sie Ihr Leben trotz und mit Diabetes selbstbestimmt führen und genießen können. Viel besser, als in ständiger Angst vor möglichen Folgen zu leben, ist es, die Diabetes-Behandlung aktiv und bewusst anzugehen. Dann steuern Sie den Diabetes – und nicht umgekehrt.

## Wir unterstützen Sie dabei

Die Behandlung durch Ihren Arzt begleiten wir mit dem LVM-Gesundheitsprogramm für Diabetiker. Sie erhalten eine individuelle Beratung, Informationsmaterial und Tipps für Ernährung und Fitness sowie wichtige Hilfsmittel für Ihre Selbstkontrolle.

# Werte im Blick – Zucker im Griff

Der Blutzuckerspiegel ändert sich ständig. Deshalb ist ein einzelner Blutzuckerwert wenig aussagefähig. Um sich einen guten Überblick über Ihre Stoffwechsellage zu verschaffen, ist es für Sie selbst und Ihren behandelnden Arzt wichtig, den Blutzucker-Verlauf durch regelmäßige Messungen zu dokumentieren.



## Dafür erhalten Sie von uns ein Diabetes-Tagebuch.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie häufig Sie Ihren Blutzuckerspiegel messen sollten und bei welchen der im Tagebuch genannten Werte es für Sie sinnvoll ist, sie festzuhalten.

## Essen mit Verstand und Genuss

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist für jeden Menschen empfehlenswert. Diabetiker profitieren davon besonders. Eine optimale Diabetes-Therapie ohne diätetische Regeln ist nicht möglich. Doch dabei geht es nicht um Verzicht, sondern darum, den Einfluss verschiedener Nahrungsmittel auf den Blutzuckerspiegel zu kennen und ihn gezielt zu steuern. Wir unterstützen Sie dabei mit Hintergrundinfos und praktischen Vorschlägen für eine leckere und gesunde Ernährung.





## Regelmäßige Kontrolle ist besser

Die konsequente Selbstkontrolle ermöglicht Ihnen, den Blutzuckerspiegel zu beeinflussen und selbst Therapieentscheidungen zu treffen. Dennoch sollten Sie für weitere Messungen und Untersuchungen regelmäßig den Facharzt aufsuchen. Der Blutzucker-Langzeitwert  $HbA_{1c}$  z. B. zeigt, wie erfolgreich Ihre Therapie in den letzten 8 bis 12 Wochen war. Auch regelmäßige Messungen des Cholesterinspiegels und des Blutdrucks sind sinnvoll. Bluthochdruck begünstigt die Entstehung von Folgeerkrankungen erheblich.

## Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung hilft, den Blutdruck und den Fettstoffwechsel zu normalisieren. Sie verstärkt die Insulinwirkung im Körper und kann so langfristig den Blutzucker senken. Besonders geeignet für Diabetiker sind Ausdauersportarten, die das Herz-Kreislauf-System stärken, wie Radfahren, Wandern, Schwimmen, Skilanglauf, Joggen oder Walken.





## **LVM-Gesundheitsprogramm für Diabetiker: Ihre Vorteile auf einen Blick**

### **■ Wir beraten und unterstützen Sie**

Die Wahrscheinlichkeit, an den Spätfolgen des Diabetes, wie z. B. Nierenschäden, zu erkranken, ist individuell verschieden. Wir helfen Ihnen, Ihr persönliches Risiko zu erkennen und zu reduzieren. Schon kleine Verhaltensänderungen im Alltag bewirken Großes. Bei Bedarf stellen wir Ihnen kostenlos ein Blutzuckermessgerät zur Verfügung.

### **■ Wir informieren Sie**

Unsere Beratungsbroschüre enthält aktuelle Informationen über das Krankheitsbild sowie Ernährungs- und Fitnesstipps.

### **■ Wir sind für Sie da**

Ihr persönlicher Ansprechpartner nimmt sich Zeit, um Sie individuell telefonisch zu unterstützen.

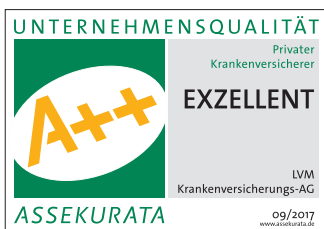
## **Machen Sie mit!**

**Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail**, wenn Sie am Gesundheitsprogramm teilnehmen möchten. Wir freuen uns auf Sie: LVM Krankenversicherungs-AG, Team Gesundheitsmanagement, **Telefon 0251 702-5664, [gesundheitservices@lvm.de](mailto:gesundheitservices@lvm.de).**

Die Teilnahme an dem einjährigen Programm ist kostenlos und kann jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen werden.

## Exzellente Testergebnisse

Bei der LVM-Krankenversicherung sind Sie in „exzellenten“ Händen. Das bestätigt auch die unabhängige Ranking-Agentur ASSEKURATA (9/2017).



LVM Krankenversicherungs-AG  
Kolde-Ring 21  
48126 Münster  
[www.lvm.de](http://www.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG

Bedarfsgerechte Vorsorge  
braucht fachkundige Beratung.  
In der LVM-Versicherungsagentur  
in Ihrer Nähe erhalten Sie beides.

Oder rufen Sie uns an:  
**Zentrale Kundenbetreuung**  
Mo. – Fr. von 8.00 – 20.00 Uhr  
kostenfrei: 0800 5863733