

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Der Weg zu einem gesünderen Lebensstil Wie es gelingt, Neujahrsvorsätze über das Jahr zu retten**

**Berlin, Januar 2020 – Mehr Bewegung im Alltag und eine ausgewogene Ernährung – das nehmen sich über die Hälfte aller Deutschen zu Beginn eines Jahres vor. Doch die meisten scheitern an der Umsetzung im Alltag. Insbesondere Menschen mit einer Diabeteserkrankung würden jedoch von solchen Veränderungen deutlich profitieren. Denn eine gesunde Lebensweise hat bei Diabetes mellitus Typ 2 einen positiven Einfluss auf Blutdruck- und Blutfettwerte und somit auf den Verlauf der Erkrankung und deren Begleiterkrankungen. Wie die guten Vorsätze erreicht und durchgehalten werden können, erläutern Expertinnen und Experten des Verbands der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD). Bei der erfolgreichen Umsetzung hilft zudem das vom VDBD in Zusammenarbeit mit der DITG angebotene Gesundheitsprogramm TeLiPro.**

Starkes Übergewicht und mangelnde Bewegung sind die Hauptursachen für die Entstehung eines Diabetes Typ 2. „Schon kleine Veränderungen in der Lebensweise bringen große gesundheitliche Vorteile und können einem Diabetes vorbeugen“, erklärt Kathrin Boehm, Vorstandsmitglied des VDBD und Diabetesberaterin DDG. Ist eine Diabeteserkrankung bereits diagnostiziert, helfen Sport und gesunde Ernährung dabei, die Stoffwechsellage oder das Herz-Kreislauf-System positiv zu beeinflussen und dadurch sogar die notwendige Medikation zu reduzieren. „Der Beginn eines neuen Jahres ist deshalb einmal mehr ein guter Zeitpunkt, um gute Vorsätze in die Tat umzusetzen“, sagt Boehm.

Häufig ist die Euphorie zum Jahreswechsel besonders hoch. Nicht selten fällt es vielen Menschen schon wenige Tage und Wochen später schwer, ihre Ziele auch langfristig zu verfolgen. „Neue Gewohnheiten sind schwer in den Alltag zu integrieren, weil die Motivation fehlt und die alten Impulse schwer zu überwinden sind“, erklärt Dr. Gottlobe Fabisch, Geschäftsführerin des VDBD. Dies führe allzu oft dazu, dass die guten Vorsätze bereits nach wenigen Tagen nicht mehr eingehalten werden. „Beraten wir Menschen mit Diabetes dabei, ihren Lebensstil zu verändern, achten wir deshalb besonders darauf, dass die Ziele realistisch und messbar sind“, führt Boehm aus. „Ideal ist es, individuelle Vorlieben und persönliche Ressourcen zu nutzen – also Aktivitäten zu stärken, die bereits vor dem Vorsatz viel Spaß bereitet haben, für die jedoch im Alltag bisher zu wenig Zeit

war.“ Außerdem rät die Diabetesberaterin dazu, die Ziele möglichst konkret zu formulieren. „Den Vorsatz, einmal die Woche schwimmen zu gehen, kann ich einfacher erreichen als die Vorgabe, einfach nur mehr Sport zu machen.“ Zudem ermöglichen kleinere Zwischenziele, sich häufiger durch Erfolgserlebnisse zu belohnen.

Das Gesundheitsprogramm TeLIPro (Telemedizinisches Lebensstil-Interventions-Programm für Typ-2-Diabetiker), das im Rahmen eines durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) geförderten Innovationsfondsprojektes entwickelt wurde, unterstützt Menschen mit Typ-2-Diabetes dabei, ihren Lebensstil erfolgreich und nachhaltig umzustellen. „Das besondere an diesem Programm ist, dass die Diabetesberaterinnen nicht nur die Planung einer Lebensstilveränderung unterstützen, sondern die Patienten auch während der Umsetzung begleiten“, betont Fabisch. Die Teilnehmer können sich während der Laufzeit des Programms in einem Online-Portal zu Lebensstilfragen informieren oder ihre Gesundheitsdaten, wie beispielsweise das Gewicht, die zurückgelegten Schritte oder den Blutzuckerwert, einsehen. In zusätzlichen telefonischen Einheiten mit einer Diabetesberaterin werden die Gesundheitsziele besprochen. Falls Probleme auftauchen, wird gemeinsam überlegt, welche Strategien helfen könnten, um diese Barrieren zu beseitigen.

### **Ihr Kontakt für Rückfragen:**

Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)  
Dr. Gottlobe Fabisch (Geschäftsführung)  
Habersaathstr. 31  
10115 Berlin  
Tel.: 030 847122-490  
E-Mail: [fabisch@vdbd.de](mailto:fabisch@vdbd.de)

Thieme Communications  
Michaela Richter  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel: 0711 89 31-516  
Fax: 0711 89 31-167  
E-Mail: [richter@medizinkommunikation.org](mailto:richter@medizinkommunikation.org)

[www.vdbd.de](http://www.vdbd.de)  
[www.vdbd-akademie.de](http://www.vdbd-akademie.de)