

## Was ist Diabetes mellitus?

Diabetes mellitus Typ 2 ist eine chronische **Stoffwechselerkrankung**, bei der es zu erhöhten Blutzuckerwerten kommt. Ursache kann ein Insulinmangel oder eine verminderte Insulinwirkung (Insulinresistenz) sein.

## Folgeerkrankungen

Ständig oder wiederkehrend **erhöhte Blutzuckerwerte** können Blutgefäße und Nerven schädigen. Diese Folgeerkrankungen müssen jedoch nicht auftreten. Mit einer guten medizinischen Behandlung, regelmäßigen Schulungen und Ihrer aktiven Mitarbeit lassen sie sich meist gut vermeiden.

## Mögliche Folgeerkrankungen

Sowohl große als auch kleine Blutgefäße (Makro- und Mikroangiopathie) sowie das Nervensystem (Neuropathie) können geschädigt werden. Besonders gefährdet sind dabei Herz, Gehirn, Beine, Augen, Nieren und Nerven.

## Zusätzliche Risikofaktoren

Weitere Risikofaktoren für Folgeerkrankungen sind hoher Blutdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel, erhöhte Blutfette (Triglyceride und Cholesterin) sowie Rauchen.

## Für wen ist das Programm?

„Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ ist ein Behandlungsprogramm für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2. **Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.**

### Kontakt

office@therapie-aktiv.at  
www.therapie-aktiv.at



### IMPRESSUM

**Medieninhaber und Herausgeber:**  
Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK),  
Wienerbergstraße 15 – 19, 1100 Wien  
www.oegk.at/impressum

**Redaktion:** ÖGK Landesstelle Steiermark,  
Josef-Pongratz-Platz 1, 8010 Graz

**Foto:** Olena Yakobchuk/Shutterstock.com

**Hersteller:** VENDO Kommunikation + Druck GmbH | vendo.at

Druck 2026



# Diabetes im Griff

Diabetes mellitus Typ 2



# Was ist „Therapie Aktiv-Diabetes im Griff?“

Mit „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ wurde ein Langzeitbetreuungsprogramm für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 entwickelt. Es bringt eine intensivere ärztliche Betreuung sowie mehr Wissen über die Krankheit.

## Ihre Vorteile bei Diabetes

Im Mittelpunkt von „Therapie Aktiv“ steht die **individuelle und umfassende Betreuung** durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Gemeinsam legen Sie **sinnvolle und erreichbare Therapieziele** fest, die bei den regelmäßigen Untersuchungen überprüft und bei Bedarf angepasst werden. Zusätzlich können Sie an **Diabetes-Schulungen** teilnehmen, die Ihnen den Umgang mit Diabetes erleichtern. Dadurch lassen sich die Lebensqualität verbessern, die Lebenserwartung steigern und krankheitsbedingte Komplikationen verringern.

## Was Sie durch das Programm erreichen können:

- eine möglichst gute Blutzuckereinstellung
- das Verzögern oder Vermeiden von Folgeschäden
- das Vermeiden von Nebenwirkungen der Therapie (z. B. Unterzuckerung)
- mehr Sicherheit im selbstständigen Umgang mit Diabetes

## Voraussetzungen für die Teilnahme

- Bei Ihnen wurde eindeutig Diabetes mellitus Typ 2 ärztlich diagnostiziert.
- Sie sind bereit dazu, aktiv an Ihrer Therapie mitzuwirken.
- Sie unterschreiben die Teilnahme- und Einwilligungserklärung, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt für Sie bereithält.

## Kontinuierliche Betreuung

Im Programm sind regelmäßige Besuche bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und die dazugehörige Dokumentation (mindestens einmal pro Jahr) vorgesehen. Dies ermöglicht eine langzeitige, an Ihre Bedürfnisse und Symptome angepasste Therapie.

## Diabetes-Schulungen

In den Kursen treffen Sie Menschen, die ebenfalls erhöhte Blutzuckerwerte und somit ähnliche Fragen oder Sorgen haben. Gleichzeitig lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten kennen, damit umzugehen und sich im Alltag zurechtzufinden. Informationen zu Schulungsangeboten erhalten Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger.

Zusätzlich bietet „Therapie Aktiv“ kostenlose **Online-Schulungen**. Details dazu finden Sie online unter [www.therapie-aktiv.at](http://www.therapie-aktiv.at).

Ich bin aktiv,  
werden Sie  
auch aktiv!

