

# 5-SCHRITTE-A.N.K.E.R.



## Für erfolgreiches Typ 1-Diabetesmanagement

### SCHITT 1 AKZEPTANZ

Wir haben Typ 1 Diabetes, das können wir leider nicht mehr ändern. Die Auswirkungen dieser Krankheit zu vernachlässigen schadet ausschließlich uns selbst. Wir können die Krankheit in unserem Sinne steuern, das können andere Kranke oft nicht.



### SCHRITT 2 NAHRUNG

Die Diagnose ist in erster Linie eine psychologische Herausforderung. In zweiter Linie ist es jedoch eine Herausforderung für unsere Ernährungsweise. In der eigenen Ernährung liegt ein zentraler Schlüssel zum Typ 1-Leben ohne Gluko-Kicks.

### SCHRITT 3 KONZEPT

Erfolgreicher Umgang mit Typ 1 Diabetes ist nicht das Ergebnis von Einzelmaßnahmen, sondern erfordert einen strukturierten, in sich stimmigen Ansatz. Und besonders wichtig: Das enge Umfeld (Familie, Freunde, Arbeitskollegen) sollten wir mit einbeziehen.



### SCHRITT 4 ERFOLGSKURS

Die Definition von exakt formulierten Zielen ist ein weiterer Schlüssel zum Erfolg. Was möchte ich in welchem Zeitraum erreichen? Welche Blutwerte benötige ich, um langfristig drohende Krankheiten (Herzschwäche, Probleme mit Augen und Gliedmaßen) zu vermeiden?

### SCHRITT 5 ROUTINEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Mit Typ 1 Diabetes ist es erfolgsrelevant, die bestehenden Gewohnheiten anzupassen und – wo notwendig – (neue) Gewohnheiten zu etablieren. Bereits kleine Anpassungen können große Wirkung zeigen.

