

**Gothaer**



Besser leben

**Diabetes**



# Zuckersüß

**Die Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus wird in verschiedene Formen unterteilt. Sie unterscheiden sich in Ursache, Erscheinungsbild und Folgeerkrankungen.**

Unsere Zellen können ohne Zucker (Glukose) nicht leben. Glukose liefert die notwendige Energie, die unsere Organe zum Arbeiten brauchen. Sie wird überwiegend in der Leber, aber auch in den Nieren und im Darm produziert und aus den Kohlenhydraten in Brot, Obst und Gemüse oder Milch gewonnen. Die Kohlenhydrate werden von Verdauungsenzymen in verwertbare Zuckermoleküle gespalten, ins Blut transportiert und im Körper mithilfe des Bauchspeicheldrüsenhormons Insulin in jede Körperzelle geschleust. Bei Menschen mit Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zu langsam, zu wenig oder kein Insulin. So gelangt der Großteil des Zuckers nicht in die Zellen, sondern bleibt im Blutkreislauf, wo er auf Dauer die Gefäße schädigt.

## Typ-1-Diabetes

An dieser Form erkranken vor allem Menschen unter 35 Jahren, häufig schon Kinder. Diabetes mellitus Typ 1 tritt oft plötzlich auf, weil die Bauchspeicheldrüse aufgrund einer Autoimmunerkrankung die Insulinproduktion einstellt oder stark reduziert.

## Typ-2-Diabetes

Diese Form des Diabetes tritt am häufigsten auf und betrifft meist übergewichtige Menschen über 40 Jahren. Die Bauchspeicheldrüse stellt bei diesem Typ noch Insulin her. Aber entweder ist die Menge für den Bedarf nicht ausreichend (relativer Insulinmangel) oder die Körperzellen reagieren nicht empfindlich genug auf das Insulin (Insulinresistenz).

## Schwangerschaftsdiabetes

Durch die Hormonumstellung in der Schwangerschaft entwickeln rund vier Prozent der Frauen einen Gestationsdiabetes. Der kann sowohl dem ungeborenen Kind als auch der Schwangeren schwere gesundheitliche Schäden zufügen, das Risiko einer Frühgeburt erhöhen und auch die Geburt selbst erschweren.

## Typische Symptome

Diese Anzeichen können auf Diabetes hinweisen:

- Nachlassen der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Müdigkeit und Konzentrationsstörungen
- Vermehrtes Wasserlassen
- Großer Durst
- Infektanfälligkeit (Harnwegsinfektionen, Pilzkrankungen)
- Trockene Haut
- Schlechte Wundheilung
- Sehstörungen



## Wichtige Werte

Die **Plasmaglukose** (siehe S. 13) wird angegeben in mg/dl (Milligramm pro Deziliter) und mmol/l (Millimol pro Liter). Diabetes mellitus liegt bei folgenden Werten vor: nüchtern ab 126 mg/dl (7 mmol/l), nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit oder beim Glukosebelastungstest (2-Stunden-Wert) ab 200mg/dl (11,1 mmol/l).

Der **HbA<sub>1c</sub>**-Wert bildet die durchschnittlichen Plasmaglukosewerte der letzten acht bis zwölf Wochen ab. Hb steht für Hämoglobin (siehe S. 13). Als HbA<sub>1c</sub> wird Hämoglobin bezeichnet, an das sich Zuckermoleküle angelagert haben. Angegeben wird der Wert in mmol/mol (Millimol pro Mol Hb) oder als Prozent der „Verzuckerung“. Ein Wert, der größer ist als 6,5 Prozent (48mmol/mol), kann auf Diabetes hinweisen.



**Weitere Informationen über Diabetes erhalten Sie von der Deutschen Diabetes-Hilfe unter:**  
[www.diabetesde.org](http://www.diabetesde.org)

# Feind der Gefäße

## Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker schädigt Herz und Blutgefäße.

Zusammen mit hohem Blutdruck und Fettstoffwechselstörungen ist ein dauerhaft erhöhter Blutzucker der größte Feind der Blutgefäße. Von den kleinsten Äderchen, die wie ein feines Geflecht z. B. die Augen, das Herz und die Nieren versorgen, bis hin zu den größeren Arterien von Herz, Gehirn oder Beinen können alle Blutgefäße betroffen sein. Durch Entzündungsprozesse entstandene Ablagerungen reizen und verschließen die Adern. Dadurch ist die Durchblutung gestört. Je nach betroffenem Organ kann das zu Sehstörungen, Nieren-

schäden, Herzinfarkt oder Schlaganfall sowie zu Durchblutungsstörungen der Beine bis hin zu Amputationen führen. Außerdem hat Diabetes Auswirkungen auf den Blutdruck: Wenn die Blutgefäße an Elastizität verlieren, können sie sich den natürlichen Schwankungen des Blutflusses nicht mehr anpassen und der Blutdruck erhöht sich. Bestehender Blutdruck, Bewegungsmangel und Rauchen verschlimmern diesen Prozess. Nur wenn ein Diabetes rechtzeitig erkannt und behandelt wird, können Folgekrankheiten vermindert werden.

## Schwerwiegende Folgen ...

### ... für das Gehirn

Verengte Blutgefäße transportieren nicht genügend Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn. Dadurch kann sich die Gedächtnisleistung verschlechtern. Ebenso steigt das Risiko für Schlaganfälle.

### ... für die Nieren

Die Filterfunktion der Nieren kann durch geschädigte Nierengefäße beeinträchtigt werden. Dann können die Nieren Giftstoffe schlechter aus dem Blut entfernen. Gleichzeitig gehen dem Körper oft wertvolle Eiweiße verloren. Es kann zu Nierenversagen kommen.

### ... für die Beine

Die sogenannte periphere arterielle Verschlusskrankheit kann eine Folge von Durchblutungsstörungen in den Beinen sein. Sie verursacht Schmerzen beim Gehen oder in Ruhe (Schaufensterkrankheit).



### ... für die Augen

Sehbehinderungen bis hin zur Erblindung können entstehen, wenn die feinen Gefäße der Netzhaut geschädigt werden.

### ... für das Herz

Sind die Herzkranzgefäße verengt, kann das zu einem Engegefühl in der Brust (Angina pectoris), Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche sowie einem Herzinfarkt führen. Dadurch, dass zu hoher Blutzucker auch die Nerven am Herz schädigt, besteht die Gefahr einer unbemerkten Angina pectoris. Ein Herzinfarkt kann schmerzfrei verlaufen und nicht oder zu spät bemerkt werden.

### ... für die Haut

Die Haut wird durch Durchblutungsstörungen und Nervenschäden trockener, berührungsempfindlicher und anfälliger für Entzündungen. Verletzungen heilen schlechter.

### ... für die Nerven

Nervenschäden verursachen Schmerzen, Brennen oder ein Taubheitsgefühl. Fehlt das Schmerzempfinden, kann das z. B. an den Füßen schlimme Folgen haben. Kleine Wunden, z. B. durch drückende Schuhe, werden übersehen und können sich entzünden (diabetischer Fuß). Aber auch Herzrhythmusstörungen, Erektionsprobleme, Verdauungs- und Blasenentleerungsstörungen können Folgen von Gefäß- und Nervenschäden sein.

# Selbsthilfe im Alltag

Mit einer gesunden Lebensweise können Menschen mit Diabetes die Krankheit häufig im Griff behalten und Folgeerkrankungen vermeiden.

## Kontrollieren

Überprüfen und notieren Sie je nach Therapie-schemata Ihre Blutzuckerwerte. Lassen Sie Ihren Arzt auch den HbA<sub>1c</sub>-Wert regelmäßig kontrollieren. So können Sie Schwankungen oder Verschlechterungen frühzeitig erkennen und reagieren. Auch wichtig ist, dass Sie die verordneten Diabetes-Medikamente gewissenhaft einnehmen.

## Bewegen

Sport und ein aktives Leben wirken positiv auf die Blutglukose- und Blutfettwerte, den Blutdruck und das Körpergewicht. Zudem wird die Durchblutung verbessert und das Herz trainiert. Geeignete Sportarten sind Laufen, Wandern, Schwimmen oder Radfahren. Körperliche Aktivitäten lassen sich gut in den Alltag integrieren: Arbeiten Sie im Garten, gehen Sie viel zu Fuß, nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs ...

## Gesund leben

Alkohol und Zigaretten bergen für Diabetiker noch größere Gesundheitsrisiken als für gesunde Menschen. Alkohol schädigt Nerven und Gefäße zusätzlich und hat viele Kalorien. Während er von der Leber abgebaut wird, gibt sie nur vermindert Zucker ins Blut ab und es kann zur Unterzuckerung kommen. Raucher haben ein doppelt so hohes Risiko einer Gefäßschädigung.

## Blutdruck messen

Kontrollieren Sie täglich Ihren Blutdruck und halten Sie die Werte im grünen Bereich. Denn Bluthochdruck belastet die Gefäße zusätzlich. Der Arzt vereinbart einen Zielwert mit Ihnen, der in der Regel unter 140/90 mmHg liegt. Ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung helfen dabei, den Blutdruck im Griff zu behalten.

## Augen und Zähne schützen

Diabetiker sind anfälliger für Karies und die verminderte Wundheilung betrifft auch Zahnfleisch und Mundschleimhaut. Deshalb sollten Sie regelmäßig zum Zahnarzt gehen. Lassen Sie auch Ihre Augen regelmäßig kontrollieren, um durch Diabetes und Bluthochdruck entstehende Veränderungen der Netzhaut frühzeitig zu erkennen.

## Auf die Füße achten

Die Füße von Diabetikern benötigen besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Untersuchen Sie Ihre Füße morgens und abends selbst auf Veränderungen (Spiegel) oder bitten Sie Angehörige um Hilfe. Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie Wärme und Kälte nicht wahrnehmen oder das Kratzen mit dem Fingernagel auf der Haut nicht fühlen. Wunden oder Verletzungen sollten von einem Arzt oder Podologen behandelt werden.



Wie Sie Ihren Blutdruck selbst messen, erfahren Sie unter [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)

# Die Diagnose

**Diabetes entsteht oft schleichend und wird häufig eher zufällig entdeckt.**

Die ersten Symptome von Diabetes mellitus Typ 2 wie Abgeschlagenheit oder vermehrtes Wasserlassen weisen selten eindeutig auf die Krankheit hin. Oft wird Diabetes erst bei einer Kontrolle durch den Hausarzt oder bei der Behandlung anderer Erkrankungen erkannt.

## Messungen

Der Blutzuckerwert (Plasmaglukose) wird in mindestens zwei Messungen kontrolliert, um die Diagnose zu stellen. Meist wird in einem nüchternen Zustand gemessen: Der Patient darf vorher mindestens acht Stunden nichts essen. Liegen die Werte im Grenzbereich,

schließt sich ein Glukosebelastungstest an. Dabei wird der Blutzuckerwert zuerst nüchtern bestimmt. Danach muss der Patient eine konzentrierte Zuckertlösung trinken. Zwei Stunden später wird erneut gemessen. Während der Wartezeit bleibt der Patient nüchtern und darf sich nicht anstrengen und nicht rauchen, um die Messwerte nicht zu verfälschen. Bestätigt sich die Diagnose, folgen weitere Untersuchungen. Der Zustand der Gefäße und Nerven an Füßen und Beinen wird kontrolliert, Blutdruck und Körpergewicht werden gemessen. Beides ist wichtig für die Behandlung.

## Kontrolle

Viertel- bis halbjährlich wird der HbA<sub>1c</sub>-Wert festgestellt. Dieser Langzeitwert stellt dar, wie gut der Blutzucker in den vergangenen Wochen eingestellt war. Mindestens einmal im Jahr wird außerdem die Nierenfunktion geprüft, weil ein länger bestehender Diabetes die Nieren schädigen kann. Abhängig davon, wie alt der Patient ist, wie lange er schon Diabetes hat und ob zusätzliche Krankheiten vorliegen, sind weitere regelmäßige Untersuchungen – z. B. der Augen und der Füße – notwendig.



**Erfahren Sie mehr zur Diagnose und den verschiedenen Tests im Internet unter [www.gothaergesundheitsportal.de](http://www.gothaergesundheitsportal.de) Ihre medizinischen Fragen beantworten die Experten von MediFon täglich von 7 bis 23 Uhr telefonisch: 0221 308-26441**

## Glossar

**Blutplasma:** flüssiger, zellfreier Teil des Blutes  
**Blutzucker:** Bezeichnung für die Konzentration von Glukose im Blut  
**Broteinheiten (BE):** Maßeinheit zur Ermittlung des Kohlenhydratgehalts eines Nahrungsmittels; 1 BE = Menge eines Nahrungsmittels, die 12 g blutzuckerwirksame Kohlenhydrate enthält  
**Glukose:** gelöster Traubenzucker im Blut  
**Hämoglobin:** Farbstoff der roten Blutkörperchen  
**HbA<sub>1c</sub>-Wert:** gibt an, wie viel Zucker sich in einer bestimmten Zeit im Hämoglobin abgelagert hat  
**Insulin:** Hormon, das den Blutzuckerspiegel lenkt und an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt ist  
**Kohlenhydrateinheiten (KHE):** siehe BE; 1 KHE entspricht 10 g Kohlenhydraten. Mithilfe von BE und KHE lässt sich die zur Mahlzeit passende Insulindosis ermitteln  
**Plasmaglukose:** die im Blutplasma vorhandene Glukose

# Die Behandlung

**Diabetes lässt sich gut behandeln. Der Patient kann dabei selbst viel zum Erfolg beitragen.**

Welche Behandlung für Sie die passende ist, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der jeweiligen Form der Diabetes und von ihren Begleiterkrankungen. Wichtigstes Therapieziel ist, Beschwerden und eine Verschlechterung der Krankheit und ihrer Folgen zu vermeiden.

## Individuelle Ziele

Während Diabetes Typ 1 lebenslang medikamentös behandelt werden muss, kann Typ 2 im Frühstadium durch eine Änderung der Lebensgewohnheiten so beeinflusst werden, dass keine weitere Behandlung notwendig ist. Die Grundlage einer Diabetestherapie ist in jedem Fall eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Zu Beginn der Behandlung vereinbaren Sie mit Ihrem Arzt individuelle Therapieziele, abhängig von Ihren Blutzuckerwerten, Ihrem Alter,

Ihrem Körpergewicht und Ihrem Gesundheitszustand. Diese sollten realistisch sein, sodass Sie diese umsetzen und erreichen können.

## Medikamente

Können Menschen mit Diabetes Typ 2 durch die Änderung ihrer Lebensgewohnheiten ihre Werte innerhalb von drei bis sechs Monaten nicht deutlich verbessern, muss der Blutzucker mit oralen Antidiabetika gesenkt werden. Diese Medikamente regen die Bauchspeicheldrüse zu einer stärkeren Insulinproduktion an oder steigern die Wirkung des körpereigenen Insulins. Besteht Bluthochdruck, sind blutdrucksenkende Mittel und bei Fettstoffwechselstörungen cholesterinsenkende Mittel notwendig. Nehmen Sie Ihre Medikamente regelmäßig und dauerhaft ein, um Schäden an Ihren Gefäßen vorzubeugen.

## Insulintherapie

Bei Diabetes Typ 1 ist in der Regel immer eine Behandlung mit Insulin notwendig. Aber auch andere Diabetesformen müssen mit Insulin behandelt werden, wenn veränderte Lebensgewohnheiten und orale blutzuckersenkende Medikamente keinen Erfolg zeigen. Das Insulin wird meist in das Unterhautfettgewebe an Bauch oder Oberschenkel gespritzt. Unterschieden werden die konventionelle und die intensivierete Insulintherapie. Bei der konventionellen Therapie wird das Insulin zweimal am Tag zu festgelegten Zeiten gegeben. Ernährung und Aktivitäten richten sich nach dieser Insulindosis. Die intensivierete Therapie ist individueller. Das Insulin wird dabei nicht nach einem festgesetzten Schema gespritzt, sondern immer passend zu den jeweiligen Mahlzeiten und Aktivitäten.

## Stechen oder scannen

Diabetiker, die eine intensivierete Insulintherapie durchführen und Werte mehrmals täglich kontrollieren müssen, können das mit einem Flash Glukose Messsystem tun. Dabei scannt man den Zuckerwert im Gewebe, indem man mit einem Lesegerät über den am Oberarm angebrachten Zucker-Sensor fährt. Diese Methode ist komfortabler als das Stechen und Messen des Zuckers mit einem herkömmlichen Blutzuckermessgerät. Zum einen fällt der schmerzhafteste Punks in den Finger weitestgehend weg. Zum anderen liefert das Flash Glukose Messsystem bei jedem Scan neben dem aktuellen Wert auch den Zuckerungsverlauf der letzten acht Stunden und zeigt an, ob der Zucker gerade steigt oder fällt. Mehr über die neuartige Blutzuckermessmethode erfahren Sie unter [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de) im Internet.



**Führen Sie ein Diabetes-Tagebuch, um Ihre Werte im Blick zu behalten und Veränderungen schnell zu erkennen. Eine Vorlage finden Sie unter [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)**

# Digitales Diabetes-Paket

**Kontrollieren, dokumentieren, organisieren: Das Leben mit Diabetes ist nicht leicht. Mit mySugr wird's zumindest leichter.**

Um Sie in Ihrem Alltag zu entlasten, bietet Ihnen die Gothaer Krankenversicherung ein modernes Diabetes-Paket an, das von mySugr – einem Kooperationspartner – entwickelt wurde. Damit wird das Leben mit Diabetes nicht nur einfacher, Sie haben auch Ihre Daten besser im Blick. Und je genauer Sie wissen, wie es Ihnen und Ihrem Diabetes gerade geht, desto besser können Sie erkennen, wie die Erkrankung und Ihre Lebensgewohnheiten zusammenhängen, und entsprechend reagieren. Auch Krankenhausaufenthalte aufgrund von Unter- oder Überzuckerung können so verhindert und Folgekrankheiten vermieden werden. Das Paket besteht aus vier aufeinander abgestimmten Bausteinen:

## 1. mySugr-App

Die mySugr-App enthält ein digitales Diabetes-Tagebuch und viele nützliche Funktionen wie einen Insulinrechner, den geschätzten HbA1c-Wert sowie zahlreiche Analyse-möglichkeiten. Grafische Auswertungen veranschaulichen die Ergebnisse. So sehen Sie mit einem Blick auf Ihrem Smartphone, wie es um Ihre Werte bestellt ist. Praktisch: Sie können den gewünschten Zeitraum als PDF ausdrucken oder direkt per Mail an Ihren Arzt senden.

## 2. Messgerät

Mit dem Accu-Chek® Guide Blutzuckermessgerät können Sie Ihre Werte direkt in die mySugr-App übertragen, sodass Sie nicht mehr mühsam Tagebuch führen müssen. Soll-

ten Sie ein anderes Messsystem nutzen, wie beispielsweise Freestyle Libre, können Sie die App und den Coach separat bestellen.

## 3. Teststreifen

Anhand Ihrer Messdaten ermittelt die mySugr-App, wie viele Teststreifen Sie verbrauchen, und liefert Ihnen automatisch Nachschub nach Hause. Sie benötigen kein Rezept und müssen nicht extra zum Arzt und in die Apotheke.


## 4. Beratung

Zertifizierte Diabetesberater mit langjähriger Praxiserfahrung beantworten rund um die Uhr Ihre persönlichen Fragen. Die Beratung durch den mySugr-Coach gibt's direkt am Smartphone: wann und wo Sie wollen, ohne Termin und langes Warten.

## Dabei sein!

Die Gothaer Krankenversicherung erstattet ihren vollversicherten Kunden mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 die Kosten für das mySugr-Paket im tariflichen Rahmen. Der Vertrag besteht zwischen Ihnen und mySugr. Wichtig: mySugr ersetzt keinen Arztbesuch, sondern ergänzt Ihre Behandlung als Diabetes-Patient.



 **Weitere Angebote für Menschen mit Diabetes unter:**  
[www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)  
**Mehr Informationen zu mySugr finden Sie unter:**  
[www.mysugr.de/gothaer](http://www.mysugr.de/gothaer)  
 **Informationen zur Kostenerstattung erhalten Sie von Ihrem Kundenservice Gesundheit: 0221 308-21111 oder [gbl\\_leistung@gothaer.de](mailto:gbl_leistung@gothaer.de)**

# Ausgewogene Ernährung

Eine abwechslungsreiche, kalorienbewusste und ballaststoffreiche Ernährung ist für Diabetiker das A und O.

## Lecker und gesund

Die klassische Mittelmeerküche ist reich an Gemüse, Salaten, Fisch und Pflanzenölen und damit für eine ausgewogene Ernährung bestens geeignet. Diabetiker müssen besonders darauf achten, dass die Kalorienzufuhr und die verwertbare Insulinmenge aufeinander abgestimmt sind.

## Kohlenhydrate

Kohlenhydratreiche Lebensmittel wirken sich direkt auf den Glukosespiegel aus, deshalb müssen Diabetiker dem Anteil von Kohlenhydraten in Nahrungsmitteln besondere Beachtung schenken. Besonders insulinpflichtige Diabetiker berechnen die Kohlenhydrat- (KHE) oder Broteinheiten (BE) jeder Mahlzeit und dosieren ihr Insulin entsprechend. Wichtig ist dabei zu wissen, dass nicht alle Kohlenhydrate gleich wirken. Manche werden im

Körper so schnell umgebaut, dass der Blutzucker sofort und sehr stark ansteigt. Andere, z. B. solche, die in Vollkornprodukten vorhanden sind, werden langsam aufgenommen und lassen den Blutzucker allmählich ansteigen. Deshalb empfehlen Ernährungsexperten, die Hälfte des Energiebedarfs mit hochwertigen Kohlenhydraten zu decken. Die stecken in leckerem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Kartoffeln und Obst.

## Typ-1-Diabetes

Das Zusammenspiel zwischen Kohlenhydraten und Insulin ist für Typ-1-Diabetiker besonders wichtig. Passen Menge und Zusammensetzung der mit der Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate nicht zur Insulindosis, besteht rasch die Gefahr der Unter- oder Überzuckerung.

## Typ-2-Diabetes

Neben der richtigen Menge und Art der Kohlenhydrate spielen bei der Ernährung von Typ-2-Diabetikern Kalorien eine wichtige Rolle. Übergewicht begünstigt die Insulinresistenz der Zellen. Deshalb wird Menschen mit Typ-2-Diabetes empfohlen, ihr Gewicht zu reduzieren und auf ihren Energiebedarf zu achten

## Zu schwer?


Mit dem Body-Mass-Index können Sie berechnen, ob Sie zu viel wiegen. Das geht mit der Formel:

$$\frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe} \times \text{Größe}} = \text{BMI}$$

Zum Beispiel:

$$\frac{63 \text{ kg}}{1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}} = 23,1$$

Ein BMI von 18,5 bis 24,9 gilt als Normalgewicht. Liegt der Wert zwischen 25 und 29,9, zeigt er Übergewicht an, ab 30 Adipositas. Wichtig ist auch der Taillenumfang, der bei Frauen nicht größer sein sollte als 88 cm und bei Männern nicht größer als 102 cm. Den Taillenumfang messen Sie stehend in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm.

 **Weitere Informationen zur Ernährung bei Diabetes finden Sie unter:** [www.gothaer-gesundheitsportal.de](http://www.gothaer-gesundheitsportal.de)





## ☎ Unser Service für Sie

### **Gothaer Kundenservice Gesundheit**

Wir begleiten, unterstützen und beraten Sie:  
0221 308-21111

### **Gothaer MediFon**

Medizinisch geschultes Fachpersonal  
berät Sie bei allen Fragen rund um die  
Gesundheit, täglich von 7 bis 23 Uhr:  
0221 308-26441

**Gothaer  
Krankenversicherung AG**  
Arnoldplatz 1  
50969 Köln

**Telefon 0221 308-00**  
**Telefax 0221 308-103**  
**E-Mail [info@gothaer.de](mailto:info@gothaer.de)**  
**Internet [www.gothaer.de](http://www.gothaer.de)**

Impressum: Gothaer Gesundheitscoach – das Ratgebermedium der Gothaer Krankenversicherung AG, Gesundheitsmanagement, Köln 2017. Verlag: wdv GmbH & Co. OHG, 61352 Bad Homburg. Fotos: iStock/Todor Tsvetkov (Titel), iStock/Paul Bradbury (S. 3), miStock/g-stockstudio (S. 4/5), iStock/Vladdeep (S. 6/7), iStock/Szepy (S. 9), iStock/londoneye (S. 11), iStock/julief514 (S. 13), iStock/Alex Raths (S. 14/15), iStock/mapodile (S. 16). Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten. Sämtliche Inhalte unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die kommerzielle oder gewerbliche Nutzung und Verwertung, insbesondere die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Einspeicherung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung bzw. Wiedergabe von Inhalten in Datenbanken oder anderen elektronischen Medien und Systemen bedarf der schriftlichen Zustimmung. Haftungsausschluss: Die medizinische Wissenschaft unterliegt einem ständigen Wandel. Die Gothaer Krankenversicherung übernimmt daher keine Gewähr für die beschriebenen medizinischen Behandlungen. Bücher, Telefonnummern und Internet-Adressen sind nur eine Auswahl. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.