Deine Herzgesundheit im Fokus

Dieser Ratgeber unterstützt dich mit Wissen, alltagsnahen Impulsen sowie Denkanstößen für das Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt rund um das **Thema Herzgesundheit.**

Denn Wissen ist ein wichtiger Schutzfaktor: Menschen mit **Typ 2 Diabetes** haben im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung **ein um etwa 60 Prozent erhöhtes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen** wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.[1] Zusätzlich können diabetesbedingte Nervenschädigungen dazu führen, dass typische Beschwerden einer Herzerkrankung weniger deutlich wahrgenommen werden. Daher ist es wichtig, die eigene **Herzgesundheit im Blick** zu behalten und ärztlich begleiten zu lassen.

Dein Herz im Blick: Wo stehst du gerade?

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege, wie gut du dich rund um **Herzgesundheit und Typ 2 Diabetes** bereits orientiert fühlst. Welche Aussagen treffen auf dich zu?

Kreuze „JA“ an, wenn du der Aussage zustimmst. Stimmst du nicht zu oder bist unsicher, kreuze „NEIN“ an.	**JA**	**NEIN**
Ich habe mein **Herz-Kreislauf-Risiko** bei meiner **Ärztin oder Arzt** bereits besprochen.	○	○
Ich weiß, dass **Blutzuckerwerte** auch eine Rolle für die **Herzgesundheit** spielen können.	○	○
Mein **Gewicht** wurde im Rahmen meiner Diabetesbehandlung bereits thematisiert.	○	○
Ich kenne meine **wichtigen Werte** (Blutzucker, Blutdruck, Cholesterin) und lasse sie entsprechend der ärztlichen Empfehlung **überprüfen.**	○	○
Es gelingt mir gut, **gesunde Gewohnheiten** regelmäßig in meinen Alltag einzubauen.	○	○
Ich fühle mich mit meiner aktuellen Behandlung bei Typ 2 Diabetes **gut informiert** und habe derzeit keinen weiteren Klärungsbedarf.	○	○

Dein Herz-Risiko-Kompass: Wenn du mehrere Aussagen mit **„NEIN“** beantwortet hast oder dir unsicher bist, kann es hilfreich sein, diese Punkte im nächsten Gespräch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt anzusprechen. Eine gute Vorbereitung kann dich dabei unterstützen, gemeinsam informierte Entscheidungen rund um deine Herzgesundheit zu treffen.

[1] DF Diabetes Atlas 2025. Verfügbar unter: diabetesatlas.org/media/uploads/sites/3/2025/04/IDF_Atlas_11th_Edition_2025.pdf Letzter Abruf: Februar 2026.

mit Diabetes

DE26DI00093

Lebensstil & Routinen: Was dein Herz stärkt

Du kannst jeden Tag etwas für deine **Herzgesundheit** tun. Oft sind es schon kleine, gut umsetzbare **Veränderungen in Ernährung, Bewegung und Lebensstil,** die sich positiv auf deine **Blutzuckerwerte und Gewicht** auswirken können und langfristig einen Unterschied machen können.

Ernährung, die Kraft gibt:

- Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst und Nüssen kann helfen, den Blutzucker stabiler zu halten und ein gesundes Körpergewicht zu unterstützen.
- Zum Durstlöschen sind Wasser und ungesüßter Tee eine gute Wahl.

Tipp: Achte auf versteckten Zucker. Produkte mit einer kurzen Zutatenliste sind oft weniger stark verarbeitet. Frisches Gemüse ist ein natürliches Lebensmittel und kommt ohne Zutatenliste aus.

Bewegung, die guttut:

- Schon 150 Minuten Bewegung die Woche kann Muskeln, Herz und Kreislauf stärken und sich positiv auf Stimmung, Blutzuckerwerte und Körpergewicht auswirken.
- Ab etwa 65 Jahren können Sportarten sinnvoll sein, die Kraft, Gleichgewicht und Koordination fördern[2], z. B. Wassergymnastik, Tai-Chi oder sanftes Krafttraining.

Tipp: Wenn du mit einer neuen Sportart beginnen möchtest, kann es sinnvoll sein, dies vorab ärztlich abzuklären, um Intensität und Belastung individuell anzupassen.

Gewicht, das den Körper entlastet:

- Ein höheres Körpergewicht – insbesondere im Bauchbereich – kann die Insulinempfindlichkeit beeinträchtigen und sich ungünstig auf die Blutzuckerregulation auswirken. Starkes Übergewicht steht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang.
- Bereits eine moderate Gewichtsabnahme kann dazu beitragen, die Insulinwirkung zu verbessern und Blutzuckerwerte stabiler zu halten. Auch Beweglichkeit, Atmung und dein allgemeines Wohlbefinden können davon profitieren.

Tipp: Welches Körpergewicht für dich sinnvoll ist, solltest du gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt besprechen. Dort kannst du auch Unterstützung für einen individuell angepassten Ernährungs- und Bewegungsplan erhalten.

Lebensstil, der stärkt:

- Ein maßvoller Alkoholkonsum und der Verzicht auf Rauchen können Herz, Gefäße und den Stoffwechsel entlasten.
- Auch Stressmanagement kann dabei helfen, dein allgemeines Wohlbefinden zu unterstützen und ungünstige Gewohnheiten sowie Blutzuckerschwankungen zu reduzieren.

Tipp: Kleine Pausen, bewusste Atmung oder regelmäßige Entspannungsrituale können sich positiv auf dein persönliches Stressniveau auswirken.

[2] WHO GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030; Verfügbar unter: apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y Letzter Abruf: Februar 2026.

Deine Therapie: Mehr als Blutzuckerkontrolle

Ein **bewusster Lebensstil** hilft, den **Blutzucker stabil** zu halten und das **Gewicht zu regulieren.** Reicht das allein nicht aus, können Medikamente unterstützend wirken.

Moderne Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) wirken beispielsweise gleich dreifach: Sie können den Blutzucker senken, beim Abnehmen unterstützen und zusätzlich das Herz schützen. Gerade weil **Gewicht und der Langzeitblutzuckerwert HbA_{1c} entscheidende Treiber für Herz-Kreislauf-Erkrankungen** sind, ist diese Kombination medizinisch besonders relevant.[3]

GLP-1 Rezeptoragonisten tragen nicht nur zur Senkung des Blutzuckerspiegels bei, sondern können auch einen positiven Einfluss auf verschiedene Organe und das Gefäßsystem haben und so Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Begleiterkrankungen adressieren. Gleichzeitig dämpfen GLP-1 Medikamente das Hungergefühl und unterstützen so bei der Gewichtsabnahme.

Besprich eine mögliche Therapie mit deiner Ärztin oder deinem Arzt – so lässt sich die Behandlung optimal auf deine persönliche Situation abstimmen.

Deine Gesundheit: Eine Herzensangelegenheit

Herzgesundheit ist ein wichtiger Bestandteil deiner **Diabetesbehandlung.**

Mit regelmäßigem Austausch mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, einem bewussten Lebensstil und einer **individuell abgestimmten Therapie** kannst du aktiv dazu beitragen, deine Gesundheit langfristig im Blick zu behalten.

Gut informiert zu sein hilft dir, Zusammenhänge besser zu verstehen und Entscheidungen gemeinsam mit deinem Behandlungsteam bewusst zu treffen.

Mehr wissen, Folgeerkrankungen vorbeugen

Typ 2 Diabetes kann neben dem Herz **auch andere Organe** betreffen. Wenn du dich weiter informieren möchtest, findest du hier einen Überblick zu weiteren möglichen Folgeerkrankungen und wichtigen Gesundheitsthemen.

www.mit-diabetes.de/begleiterkrankungen

[3] Nationale Versorgungsleitlinie Typ-2-Diabetes, Version 3.0, AWMF-Register-Nr. nvl-001. Verfügbar unter: register.awmf.org/assets/guidelines/nvl-001l_S3_Typ-2-Diabetes_2026-02.pdf Letzter Abruf: Februar 2026.
herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/gesund-bleiben/diabetes Letzter Abruf: Februar 2026.
www.ddg.info/diabetes-zeitung/ddg-07/2025/adipositas-als-unabhaengiger-risikotreiber Letzter Abruf: Februar 2026.

mit Diabetes

DE26DI00093

Gesprächsleitfaden: Gut vorbereitet zum Arzttermin

Fass dir ein Herz und spreche offen mit deinem Arzt oder deiner Ärztin über **deine Ziele, Wünsche und Sorgen.** Eine individuell abgestimmte Therapie ist ein wichtiger Baustein für **langfristige Herzgesundheit.**

Die folgenden Fragen bereiten dich darauf vor, gemeinsam mit deiner Ärztin oder deinem Arzt **dein persönliches Risiko** und **passende Therapieoptionen** zu besprechen:

1. **Wie hoch ist mein individuelles Herz-Kreislauf-Risiko im Zusammenhang mit meinem Typ 2 Diabetes?**
2. **Welche Blut- und Gesundheitswerte sollte ich regelmäßig kontrollieren lassen?**
3. **Was kann ich konkret tun, um mein Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall zu senken?**
4. **Würde eine Gewichtsabnahme mein Risiko reduzieren?**
5. **Gibt es konkrete Warnzeichen für Herzinfarkt oder Schlaganfall, auf die ich achten sollte?**
6. **Unterstützt meine derzeitige Medikation auch meine Herzgesundheit?**
7. **Gibt es weitere moderne Therapieoptionen, die auch meine Herzgesundheit fördern können?**
8.
9.
10.

Platz für deine Notizen