



# **GEFÄßSCHUTZ BEI TYP 2 DIABETES**

*Ein Leitfaden für Gespräche  
mit Patient:innen über kardiovaskuläre Erkrankungen  
bei Typ 2 Diabetes*

# Einführung

Als Arzt oder Ärztin spielen Sie eine Schlüsselrolle in der Behandlung von Menschen mit Typ 2 Diabetes und kardiovaskulären Erkrankungen.

Es ist wichtig, dass Ihre Patient:innen die Auswirkungen und mögliche Konsequenzen von kardiovaskulären Erkrankungen verstehen und Maßnahmen ergreifen können, um das Risiko schwerwiegender kardiovaskulärer Ereignisse zu reduzieren.

Dieser Gesprächsleitfaden unterstützt Sie dabei.



## So können Sie Gespräche über kardiovaskuläre Erkrankungen mit Ihren Patient:innen mit Typ 2 Diabetes beginnen

### Fragen an Ihre Patient:innen

Nutzen Sie die vorgeschlagenen Fragen in diesem Leitfaden, um ein Gespräch mit Ihren Patient:innen zu beginnen.

### Dies sollten Sie mit Ihren Patient:innen besprechen

Führen Sie Ihre Patient:innen durch die wichtigsten Themen und erklären Sie ihnen die Einzelheiten.

# Inhaltsverzeichnis

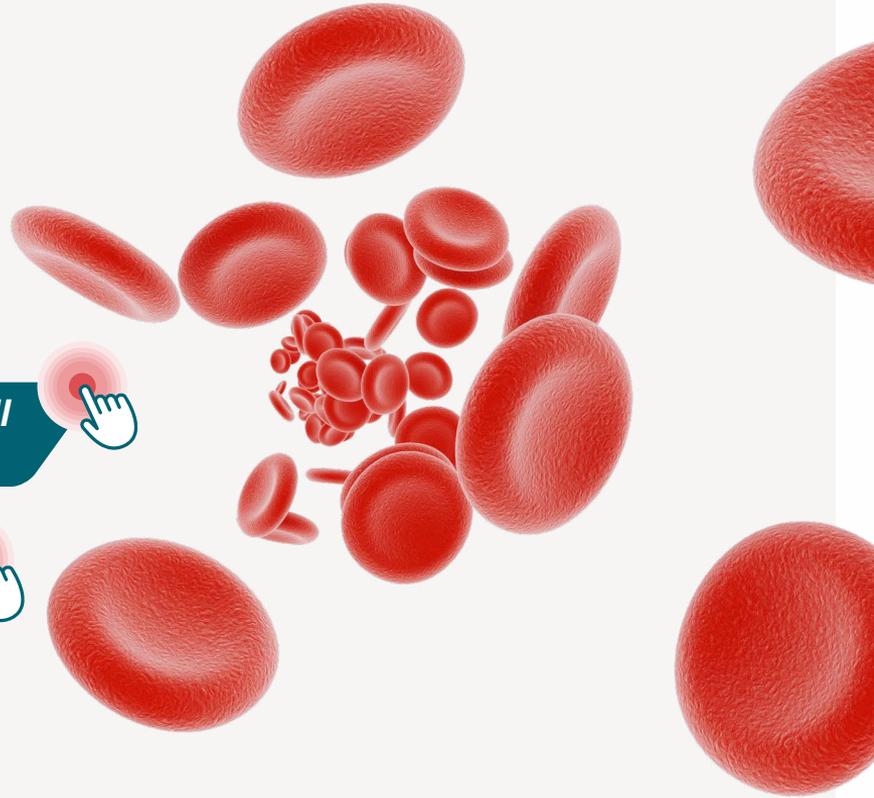
**1.** Was versteht man unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen?



**2.** Das erhöhte Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall bei Menschen mit Typ 2 Diabetes



**3.** So kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringert werden



Seite zur Vorbereitung für Sie



Seite für das gemeinsame Gespräch mit Ihren Patient:innen

# 1. Was versteht man unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen?



## Fragen an Ihre Patient:innen

- Wissen Sie, was man unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen versteht?
- Ist Ihnen bewusst, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit der Zeit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen?

## Dies sollten Sie mit Ihren Patient:innen besprechen

- Unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden Erkrankungen der Blutgefäße und des Herzens zusammengefasst.
- Arterienverkalkungen können die Blutgefäße verengen und im Laufe der Zeit den Blutfluss zum Herzen und zum Gehirn behindern. Dadurch steigt das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall.
- Ein erhöhter Blutzucker trägt neben anderen Risikofaktoren mit dazu bei, die Gefäßwände zu schädigen.



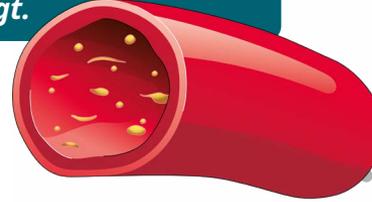
# Was versteht man unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen?

Unter dem Begriff Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden **Erkrankungen der Blutgefäße und des Herzens** zusammengefasst.

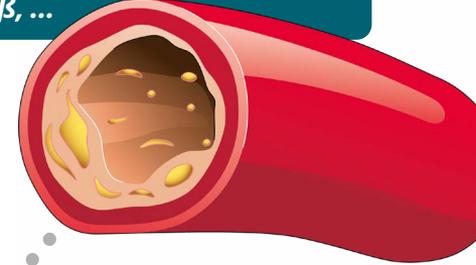
In den **Wänden der Blutgefäße** können sich im Laufe der Zeit **Plaques (Ablagerungen aus Fett und Kalk)** bilden.<sup>1</sup> Diese krankhafte Veränderung der Gefäßwände (Atherosklerose) wird im Volksmund auch **Arterienverkalkung** genannt.

Im Krankheitsverlauf **verdicken und verhärten** die Blutgefäße zunehmend und behindern den Blutfluss, sodass es zu **Durchblutungsstörungen** kommen kann.<sup>1</sup>

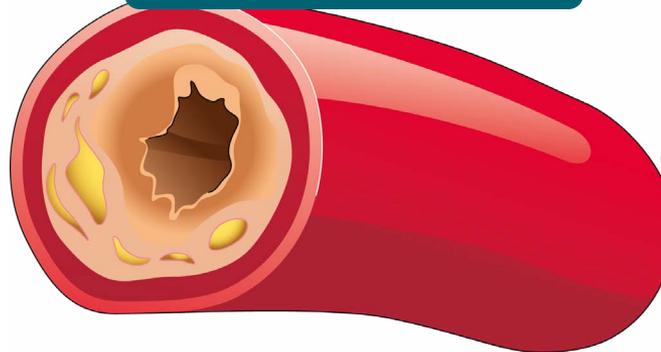
*Gesundes Gefäß, das den Körper mit sauerstoffreichem Blut versorgt.*



*Fett- und Kalkablagerungen verengen und verhärten das Gefäß, ...*



*... was zu einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.*



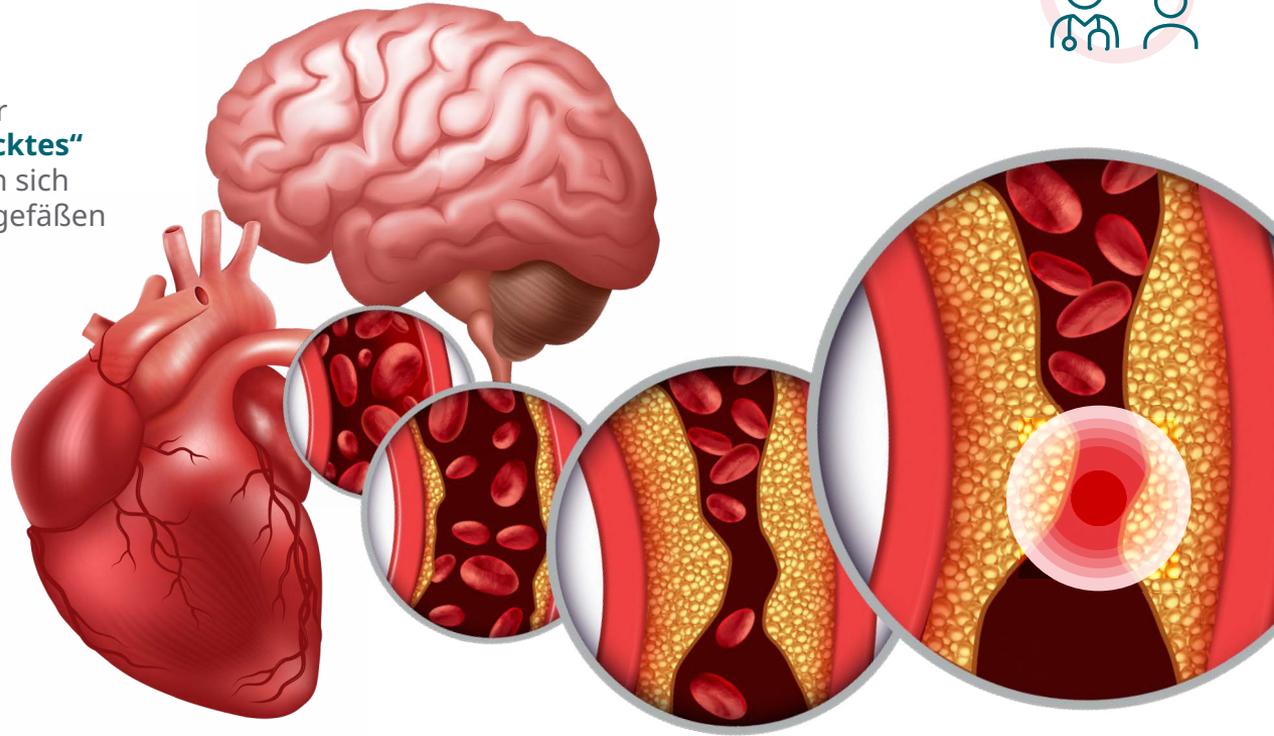
# Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ 2 Diabetes



**Herz-Kreislauf-Erkrankungen** können für Menschen mit Typ 2 Diabetes ein „**verstecktes**“ **Problem** darstellen. Denn Plaques können sich über Jahre hinweg unbemerkt in den Blutgefäßen ablagern.<sup>1</sup>

An solchen geschädigten Gefäßwänden können sich **Blutgerinnsel (Pfropfen)** bilden und das Gefäß komplett verschließen.<sup>1</sup>  
Dies kann einen **Herzinfarkt oder Schlaganfall** zur Folge haben.<sup>1</sup>

Ein **erhöhter Blutzucker** trägt neben anderen Risikofaktoren mit dazu bei, die Gefäßwände zu schädigen.<sup>1</sup>



1. Libby P et al. Nat Rev Dis Primers 2019;5:56



## 2.

# Das erhöhte Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall bei Menschen mit Typ 2 Diabetes



### Frage an Ihre Patient:innen

- Ist Ihnen bekannt, dass Typ 2 Diabetes Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen kann?

### Dies sollten Sie mit Ihren Patient:innen besprechen

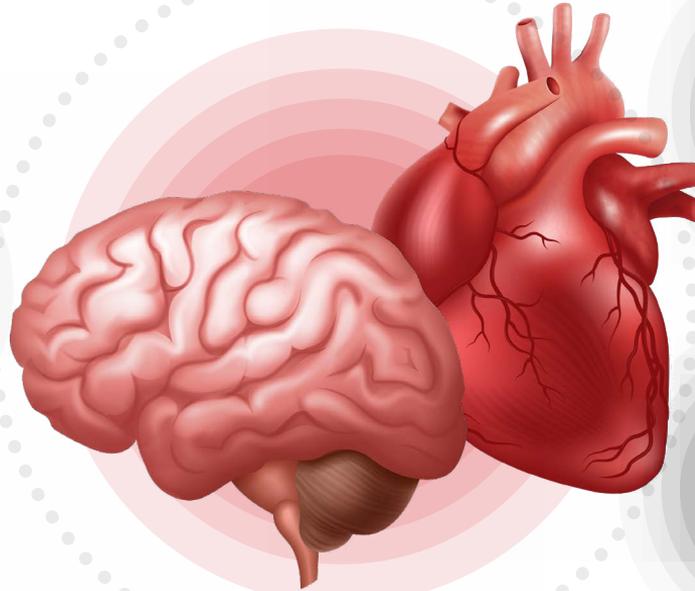
- Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Herzinfarkte und Schlaganfälle treten bei Menschen mit Typ 2 Diabetes im Vergleich zu Menschen ohne Typ 2 Diabetes früher auf und haben einen schweren Verlauf.



# Typ 2 Diabetes erhöht Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall



Herzinfarkt und Schlaganfall treten bei Menschen mit Typ 2 Diabetes **bis zu viermal häufiger** auf.<sup>1,2</sup>



Herzinfarkt und Schlaganfall sind die **Hauptursachen für Behinderungen und Versterben** bei Menschen mit Typ 2 Diabetes.<sup>3</sup>

Bei Menschen mit Typ 2 Diabetes treten Herzinfarkt und Schlaganfall **über ein Jahrzehnt früher auf** und haben einen **schwereren Verlauf** als bei Menschen ohne Typ 2 Diabetes.<sup>3,4</sup>

1. Almdal T et al. Archives Intern Med 2004;164:1422–1426
2. Fox CS, et al. J Am Med Assoc 2004;292:2495–2499
3. Low Wang CC, et al. Circulation 2016;133:2459–2502
4. Echouffo-Tcheugui JB, et al. Eur Heart J 2018;39:2376–2386



# 3. *So kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringert werden*



## Frage an Ihre Patient:innen

- Wissen Sie, wie Sie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringern können?

## Dies sollten Sie mit Ihren Patient:innen besprechen

- Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu senken.
- Wenn der Diabetes und seine Begleiterkrankungen gut eingestellt sind, kann das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringert werden.
- Es gibt Diabetesmedikamente mit nachgewiesenem kardiovaskulären Nutzen, die helfen können, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu senken.



# Sie können aktiv dazu beitragen, Ihre Gefäße zu schützen und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall zu verringern



## Körpergewicht

Versuchen Sie, ein gesundes Körpergewicht zu erzielen und zu erhalten.



## Ernährung

Befolgen Sie die Ratschläge für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



## Bewegung

Folgen Sie der Empfehlung, sich regelmäßig in Ihrem Alltag zu bewegen.



## Cholesterin

Zusätzlich kann eine Behandlung Ihres Cholesterinspiegels empfehlenswert sein.



## Blutdruck

Neben gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität kann eine Behandlung zur Blutdrucksenkung sinnvoll sein.



## Rauchen

Falls Sie rauchen, kann Ihnen das Praxisteam dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.



## Medikamente

Bestimmte Diabetesmedikamente wie **GLP-1 RA** oder SGLT-2i können das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall verringern.

