



Die Diabetes-Gefahr

Mit Prädiabetes steigt die Wahrscheinlichkeit für damit verbundene Schäden an Gefäßen, Nerven und Augen. Außerdem ist das Risiko, innerhalb der nächsten zwei Jahre an Typ-2-Diabetes zu erkranken, deutlich erhöht. Bis zu 10 % der Menschen mit Prädiabetes entwickeln pro Jahr Typ-2-Diabetes. Oft kommen weitere Beschwerden dazu, die ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen, wie etwa Bluthochdruck, Übergewicht oder Störungen des Fettstoffwechsels.

Was kann Ihre Apotheke für Sie tun?

Schnelle Testung

In vielen Apotheken kann innerhalb weniger Minuten ein Blutzucker- oder HbA1c-Wert mittels Point-of-Care-Test bestimmt werden. Die Ergebnisse liegen sofort vor und können gemeinsam besprochen werden.

Einfacher Zugang

Flexible Terminvereinbarung, keine langen Wartezeiten – die Apotheke ist eine ideale Anlaufstelle für Menschen mit erhöhtem Risiko.

Individuelle Beratung

Apothekerinnen und Apotheker beraten, wie Risiken mit einer Verhaltensänderung minimiert werden können:

- Ernährung und Bewegung
- Gewichtsreduktion
- Rauchstopp

Früherkennung & Weiterleitung

Bei auffälligen Werten unterstützt Ihre Apotheke Sie dabei, frühzeitig eine ärztliche Abklärung einzuleiten.



Was tun bei Prädiabetes?

Eine Änderung des Lebensstils ist der wichtigste Schritt zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes. Apotheken begleiten Sie dabei im Alltag – praxisnah, individuell und langfristig.



Bewegung

Regelmäßige Bewegung muss nicht unbedingt Ausdauertraining oder Krafttraining bedeuten – auch kleine Einheiten machen einen Unterschied. Versuchen Sie, im Alltag mehr Aktivität einzubauen, etwa indem Sie Treppe statt Aufzug nehmen. Kurze Wege lassen sich oft gut zu Fuß oder mit dem Rad erledigen, anstatt das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Bei mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Rauchstopp

Mit dem Rauchen aufzuhören, schützt Herz und Gefäße und reduziert das Herz-Kreislauf-Risiko deutlich. Bereits nach kurzer Zeit verbessern sich Durchblutung und Blutdruck.

Gewicht kontrollieren

Eine gute Gewichtskontrolle kann bei Prädiabetes den Blutzucker spürbar verbessern und das Risiko für Typ-2-Diabetes senken. Bei Übergewicht wirkt sich schon eine moderate Gewichtsabnahme positiv auf den Stoffwechsel aus. Wichtig sind realistische und alltagstaugliche Ziele in Kombination mit gesunder Ernährung und ausreichender Bewegung.



Gesunde Ernährung

Eine abwechslungsreiche Ernährung, die zu Ihrem Alltag und Ihrem Bedarf passt, unterstützt Körper und Gesundheit nachhaltig. Die Gesamtzusammenstellung Ihrer Mahlzeiten ist wichtiger als einzelne Lebensmittel. Achten Sie auf sinnvolle Portionen und ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Lebensmittelgruppen. Gemüse, Vollkornprodukte und hochwertige Eiweißquellen können dabei eine gute Basis bilden – auf hochverarbeitete Lebensmittel sollten Sie weitgehend verzichten. So lassen sich Energie, Blutzucker und Wohlbefinden leichter im Gleichgewicht halten.

Diabetes in Österreich



800.000

leiden an Diabetes mellitus



350.000

leiden an Prädiabetes

Jeder **10. Mensch** in Österreich ist betroffen



Mehr als **1,1 Mio.** Menschen haben Zuckerstoffwechselstörungen

Vorsorge

Die Österreichische Diabetesgesellschaft empfiehlt zur Diabetes-Vorsorge auf folgende Hinweise zu achten:

- Gesundheitswerte regelmäßig kontrollieren: Langzeitblutzucker, Blutfette, Blutdruck. Ihre Apotheke unterstützt Sie bei der Einhaltung von Kontrollintervallen und bei Fragen zu Ihren Werten.
- Zielwerte: der Langzeitblutzucker Normalwert liegt unter 5,7 % (39 mmol/mol). Werte ab 6,5 % (48 mmol/mol) gelten nach ärztlicher Abklärung als Hinweis auf das Vorliegen eines Typ-2-Diabetes.
- LDL-Cholesterin: bei vielen Personen mit Prädiabetes liegt der Zielwert unter 100 mg/dl - er ist aber abhängig von weiteren Risikofaktoren und Erkrankungen, weshalb eine ärztliche Abklärung erforderlich ist.
- Blutdruck: bei den meisten Personen mit Prädiabetes liegt der Zielwert unter 130/80 mm Hg, kann aber aufgrund anderer Erkrankungen oder im höheren Lebensalter davon abweichen.
- Allgemeine Impfeempfehlungen sollten wahrgenommen werden (insbesondere Covid-19, Influenza)

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke regelmäßig zu Messwerten, Lebensstilmaßnahmen und Prävention beraten.



Prädiabetes-Verdacht: weitermachen wie bisher?

Nein, Veränderungen im Lebensstil bilden die Grundlage, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und das Diabetesrisiko zu reduzieren. Bei Prädiabetes reichen diese Maßnahmen normalerweise aus – Medikamente sind in der Regel nicht erforderlich.

Apotheken-Angebot nutzen

Ihre Apotheke ist ein wichtiger Partner in der Prävention von Diabetes: frühzeitig – persönlich – kompetent. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Screening- und Beratungsangeboten!



IMPRESSUM: Österreichische Apothekerkammer, Spitalgasse 31, 1090 Wien • Grafik: Obscura • Druck: Bösmüller • Stand: Jänner 2026

Prädiabetes erkennen



Langzeitblutzucker in der Apotheke messen

In vielen Apotheken ist es möglich, den Langzeitblutzucker zu bestimmen und so herauszufinden, ob möglicherweise Prädiabetes und damit verbunden ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes vorliegt. Dafür ist nur ein kleiner Stich in die Fingerkuppe nötig. Mit einem modernen Testgerät kann Ihre Apotheke in nur 5 Minuten ermitteln, ob Ihre Werte im Normalbereich liegen – und das in Laborqualität.

Früherkennung ist entscheidend

Prädiabetes bedeutet, dass der Blutzucker dauerhaft erhöht ist, aber noch nicht so sehr, dass es sich um Typ-2-Diabetes handelt. Es ist ein Warnsignal, dass der Körper Glukose schon schlechter verarbeitet. Da Prädiabetes oft keine unmittelbaren Beschwerden verursacht, bleibt er ohne gezielte Tests häufig unerkannt. Langzeitblutzucker-Tests geben Hinweise auf einen gestörten Zuckerstoffwechsel, ersetzen jedoch keine ärztliche Diagnose. Auf dieser Basis können Langzeitblutzucker-Tests der Apotheken erste Hinweise liefern und frühzeitig an geeignete Stellen im Gesundheitssystem verweisen, um eine Typ-2-Diabetes-Erkrankung zu verhindern.