

**Audi** BKK

# Das metabolische Syndrom – vorbeugen und behandeln.

Ein Ratgeber Ihrer Audi BKK.



# Inhalt



**06**  
Folgen des meta-  
bolischen Syndroms.



**08**  
Wie wird das metabolische  
Syndrom diagnostiziert?



**12**  
Vorbeugen  
ist die beste  
Behandlung.



**18**  
Für ein  
aktives Leben.



**23**  
Wichtige  
Adressen und  
weiterführende  
Links.

## Eine riskante Kombination: Das metabolische Syndrom.

Sich regelmäßig zu bewegen und gesund zu ernähren, steht ganz oben auf der Wunschliste vieler Menschen. Doch der Alltagsstress lässt beides leider nicht immer zu. Dabei wäre es für die eigene Gesundheit sehr wichtig. Denn Übergewicht kann gefährliche Folgen haben. Eine davon ist das metabolische Syndrom, auch Wohlstandssyndrom genannt.



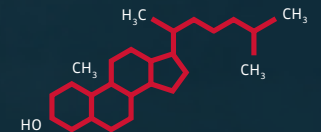
**Adipositas**  
(starkes Übergewicht mit  
zumeist bauchbetonter  
Fetteinlagerung)



**Bluthochdruck**



**Krankhaft erhöhter  
Blutzuckerspiegel** durch zu  
geringe Insulinwirkung



**Gestörter Fett- und  
Cholesterinhaushalt**

Die große Gefahr des metabolischen Syndroms: Es kann zu Ablagerungen in den Gefäßen, der sogenannten Arteriosklerose kommen – und sich damit auf das gesamte Gefäßsystem auswirken. Die Folge ist, dass das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erheblich ansteigt.

Etwa jeder vierte Deutsche ist bereits vom Wohlstandssyndrom betroffen. Das Gute ist, dass Sie aktiv etwas tun können, um gesund zu bleiben. Fangen Sie gleich an, etwas für sich zu tun. Wir helfen Ihnen gern dabei.

## Früherkennung ist das A und O

Was das metabolische Syndrom so tückisch macht: Die Folgeerscheinungen treten nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich schleichend über viele Jahre hinweg. So kommt es oft erst zu Beschwerden, wenn die Folgen schon fortgeschritten sind. Daher ist es wichtig, die Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen.

## Von Anfang an gesund leben

Wie Statistiken zeigen, haben immer mehr Menschen das metabolische Syndrom – und sie werden immer jünger. War es bislang vor allem die Generation 60+, die das Syndrom entwickelte, wächst der Anteil an betroffenen Kindern und Jugendlichen stetig.

Mit diesem Ratgeber geben wir Ihnen Antworten auf Ihre Fragen, wertvolle Hintergrundinformationen und praktische Tipps und Empfehlungen an die Hand. Zusätzlich finden Sie am Ende der Broschüre Links und Adressen, unter denen Sie weiterführende Informationen erhalten.

Bleiben Sie gesund, wir helfen Ihnen dabei.





# Folgen des metabolischen Syndroms.

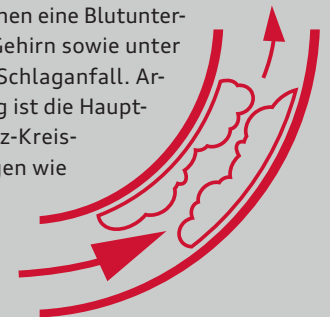
Was mit Übergewicht beginnt, hat oftmals schwerwiegende Folgen. Die häufigsten Auswirkungen des metabolischen Syndroms sind Diabetes und Arteriosklerose, die wiederum zu einer Erkrankung der Herzkranzgefäße führen, zur sogenannten Koronarinsuffizienz – der schlechteren Durchblutung der Herzkranzgefäße. Die Folgen können Angina pectoris und Herzinfarkt sein. Sie erhöhen zudem das Risiko für Durchblutungsstörungen im Gehirn sowie für einen Schlaganfall. Auch die Niere kann Schaden nehmen: Schlimmstenfalls kann sogar eine Nierenersatzbehandlung, die Dialyse, nötig werden. Eine Kettenreaktion, die sich verhindern lässt.

## 1. Diabetes und Insulinresistenz

Bei Menschen, die hauptsächlich am Bauch zunehmen, spricht man von einer „stammbetonten Fettleibigkeit“. Zu viel Bauchfett führt dazu, dass die Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren. Die Mediziner sprechen hier von einer Insulinresistenz. Die Folge: Der Blutzucker steigt, und die Bauchspeicheldrüse produziert zunächst mehr Insulin, um den Blutzucker im Lot zu halten. Aus der Insulinresistenz entwickelt sich häufig ein Diabetes Typ 2.

## 2. Arteriosklerose

Auch eine Störung des Fettstoffwechsels kann auf längere Sicht krank machen. Fett- und Kalkablagerungen in den Arterien führen zu einer Gefäßverkalkung, der sogenannten Arteriosklerose. Die Gefäßwand wird starrer und dicker, das Blut kann nicht mehr frei durch die Gefäße strömen. Besonders häufig und gefährlich sind Durchblutungsstörungen am Herz und an der Halsschlagader (Arteria carotis). Ist dieses Gefäß verengt, drohen eine Blutunterversorgung im Gehirn sowie unter Umständen ein Schlaganfall. Arterienverkalkung ist die Hauptursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise Herzinfarkt und Schlaganfall.



# Wie wird das metabolische Syndrom diagnostiziert?

Das metabolische Syndrom verläuft zu Beginn häufig symptomlos, sodass es in vielen Fällen zu spät erkannt wird. Vorsorge ist hier deshalb von größter Bedeutung. Wenn Sie die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnehmen, hat Ihr Hausarzt die Möglichkeit, Ihre Gesundheit im Auge zu behalten. So können schon die ersten Anzeichen eines metabolischen

Syndroms frühzeitig erkannt und behandelt werden. Damit ein metabolisches Syndrom verlässlich diagnostiziert werden kann, wurden spezielle Richtlinien entwickelt. Sie beziehen sich auf die Bereiche bauchbetontes Übergewicht, veränderte Blutfettwerte, Bluthochdruck und gestörter Zuckerstoffwechsel.

Gehen Sie daher regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung Check-up 35. Und nutzen Sie unsere Vorsorge-App, die Sie ganz einfach auf der Audi-BKK-Website [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de) downloaden können.

## Machen Sie den Gesundheitstest

Solange wir uns wohlfühlen, gehen wir davon aus, dass alles in bester Ordnung ist. Da das metabolische Syndrom jedoch lange symptomlos verläuft, gibt Ihnen ein Gesundheitstest mehr Sicherheit. Lassen Sie die folgenden Werte von Ihrem Arzt bestimmen und tragen Sie diese in die entsprechenden Felder ein. Ihr Arzt wird Ihre Werte genau analysieren und mögliche weitere Schritte mit Ihnen besprechen.

### Ihr Blutdruck

Übergewicht begünstigt einen zu hohen Blutdruck. Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung können Sie dem Bluthochdruck vorbeugen.

**Ihr oberer Wert (systolisch):** \_\_\_\_\_ mmHg

Ab hier wird es kritisch:  $\geq 130$  mmHg

**Ihr unterer Wert (diastolisch):** \_\_\_\_\_ mmHg

Ab hier wird es kritisch:  $\geq 85$  mmHg

### Ihr Cholesterinwert

Beim HDL-Cholesterin handelt es sich um das „gute Cholesterin“, welches gefäßschützend wirkt. Eine ausreichende Zufuhr von ungesättigten Fettsäuren (wie z. B. aus Leinöl, Avocados oder Nüssen) wirkt sich positiv auf das HDL-Cholesterin aus und hemmt außerdem die Bildung des „schlechten“ LDL-Cholesterins.

**Ihr HDL-Cholesterinspiegel:** \_\_\_\_\_ mg/dl

Ab hier wird es kritisch: bei Frauen  $< 50$  mg/dl; bei Männern  $< 40$  mg/dl

### Triglyzeride

Triglyzeride gehören zu den Blutfetten. Ein erhöhter Wert stellt u. a. ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit Vollkornprodukten und ungesättigten Fettsäuren, der Abbau von Übergewicht sowie eine Reduktion des Alkoholkonsums helfen, den Triglyzeridspiegel zu senken.

**Ihr Triglyzeridspiegel:** \_\_\_\_\_ mg/dl

Ab hier wird es kritisch:  $\geq 150$  mg/dl

### Ihr Blutzucker

Ein erhöhter Blutzuckerwert kann ein Anzeichen für eine Diabeteserkrankung sein. Der Blutzucker sollte nüchtern bestimmt werden, da eine kurz zuvor eingenommene Mahlzeit den Wert erhöhen kann. Essen und trinken Sie daher circa acht Stunden vor dem Test nichts mehr (Wasser ist erlaubt).

**Ihr Blutzuckerspiegel (nüchtern):** \_\_\_\_\_ mg/dl

Ab hier wird es kritisch:  $\geq 100$  mg/dl





### Taille-Hüft-Quotient

Menschen, die ihre Fettpölsterchen vor allem am Bauch entwickeln, sind stärker gefährdet als die, die in erster Linie an Hüfte und Oberschenkeln zunehmen. Denn anders als das Fettgewebe an Gesäß, Hüfte und Oberschenkeln ist das innere Bauchfettgewebe sehr stoffwechselaktiv. Je mehr inneres Bauchfettgewebe desto höher das Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck. Vor allem verändern sich die Blutfette ungünstig: Der Anteil des ungesunden LDL-Cholesterins nimmt zu, gleichzeitig nimmt das gefäßschützende HDL-Cholesterin ab. Arteriosklerose ist häufig die Folge.

Sie möchten erkennen, wo Ihre möglichen Fettgewebedepots sitzen? Dann ermitteln Sie einfach Ihren Taille-Hüft-Quotienten. Diesen können Sie ganz einfach selbst berechnen:

1. Der Taillenumfang ist der schmalste Umfang zwischen Unterrippe und Bauchnabel. Messen Sie horizontal zum Boden und bei entspannter Muskulatur und Atmung. Geben Sie den Taillenumfang bitte in vollen Zentimetern an.
2. Der Hüftumfang ist der breiteste Umfang unterhalb des Bauchnabels. Messen Sie horizontal zum Boden und bei entspannter Muskulatur und Atmung. Geben Sie den Hüftumfang bitte in vollen Zentimetern an.
3. Schließlich teilen Sie den Taillenumfang durch den Hüftumfang.

**Ihr Taille-Hüft-Quotient:** \_\_\_\_\_

Ab hier wird es kritisch: bei Frauen  $>0,85$ ;  
bei Männern  $>1,0$





# Vorbeugen ist die beste Behandlung.

Wenn Sie sich gesund ernähren, erhöhen Sie Ihre Chancen, länger gesund, beweglich und geistig fit zu bleiben.

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur die Grundlage für einen gesunden Lebensstil, sondern beugt auch dem metabolischen Syndrom vor.

## Mehr wissen über gesunde Ernährung

Sie haben sich entschieden, sich gesünder zu ernähren? Prima, wir helfen Ihnen dabei. Wir übernehmen die Kosten für einen qualitätsgesicherten Gesundheitskurs, der Ihre Ernährungsumstellung aktiv begleitet. Angebote finden Sie auf unserer Website

[www.audibkk.de/kursdatenbank](http://www.audibkk.de/kursdatenbank).

## Ihre persönliche Ernährungsberatung

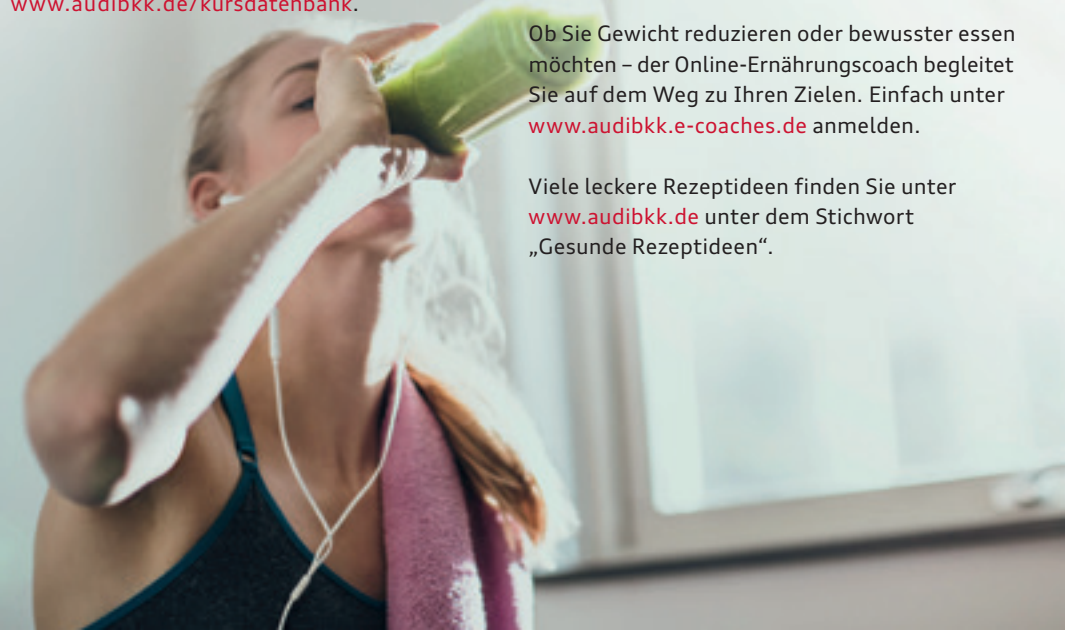
Auch eine individuelle Ernährungsberatung kann ein erster Schritt zur gesunden Lebensweise sein. Ihr Hausarzt kann Ihnen dazu eine Verordnung ausstellen. Ein zertifizierter Ernährungsberater analysiert Ihr Essverhalten und erstellt eine langfristige Planung. Qualifizierte Ansprechpartner nennen wir Ihnen gerne.

## Unser Online-Ernährungscoach

Was bedeutet es eigentlich, sich ausgewogen zu ernähren? Unser Online-Ernährungscoach bietet Ihnen dazu wertvolle Informationen und konkrete Hilfestellungen.

Ob Sie Gewicht reduzieren oder bewusster essen möchten – der Online-Ernährungscoach begleitet Sie auf dem Weg zu Ihren Zielen. Einfach unter [www.audibkk.e-coaches.de](http://www.audibkk.e-coaches.de) anmelden.

Viele leckere Rezeptideen finden Sie unter [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de) unter dem Stichwort „Gesunde Rezeptideen“.



## Gesunde Ernährung – so geht's!

### 1. Vielseitig essen

Wählen Sie nährstoffreiche, eher kalorienarme Lebensmittel, bevorzugen Sie Pflanzliches und wechseln Sie regelmäßig die Zutaten. Das trägt zu einer ausgewogenen Ernährung bei und gibt Ihrem Körper die wichtigsten Nährstoffe in ausreichender Menge.

### 2. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag

Eine ideale Tagesration setzt sich aus zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse zusammen. Wählen Sie nach Möglichkeit möglichst frische und saisonale Produkte. Obst und Gemüse enthalten meist wenig Kalorien, dafür aber reichlich Vitamine und Mineralstoffe.

### 3. Täglich Milchprodukte, regelmäßig Fisch, wenig Wurst

Milch und Milchprodukte wie Käse oder Joghurt enthalten Kalzium und Eiweiß und sollten deshalb täglich auf den Speiseplan. Fisch gehört ein- bis zweimal die Woche auf den Teller. Mit Fleisch und Wurst sollten Sie sparsamer umgehen – etwa 300 bis 600 Gramm pro Woche. Insbesondere rotes Fleisch gilt in größeren Mengen als risikoreich.

### 4. Gutes Fett

Wenn schon Fett, dann sollte es vorwiegend ungesättigte Fettsäuren enthalten. Sie kommen reichlich in pflanzlichen Ölen wie Rapsöl, Leinöl, Kürbiskernöl und in Nüssen (Walnuss) vor.



### 5. Verzichten Sie auf Light-Produkte

Wer Light-Produkte kauft, darf in der Tat davon ausgehen, dass diese auch weniger Zucker oder Fett enthalten. Über den Kaloriengehalt sagt dies jedoch nur wenig aus. Da weniger Fett in der Regel auch weniger Geschmack bedeutet, geben Hersteller ihren Produkten stattdessen kalorienhaltige Ersatzstoffe bei. Süßstoffe sind besonders kritisch. Sie täuschen das menschliche Gehirn: Der süße Geschmack gaukelt ihm vor, dass Sie Ihrem Körper energiereiche Nahrung zuführen. Sobald sich die Energiezufuhr nicht einstellt, fordert das Gehirn Nachschub an und ein Hungergefühl stellt sich ein. Und dieser angeforderte Überschuss geht auf die Hüfte.

### 6. Zucker und Salz nur in Maßen

Zucker hat recht viele Kalorien. Süßes sollten Sie deshalb nur gelegentlich essen. Aber auch Salz ist im Übermaß und unter gewissen Umständen nicht gesund. Versuchen Sie, am Tisch nicht nachzusalzen. Würzen Sie lieber mit Kräutern.

### 7. Genügend trinken

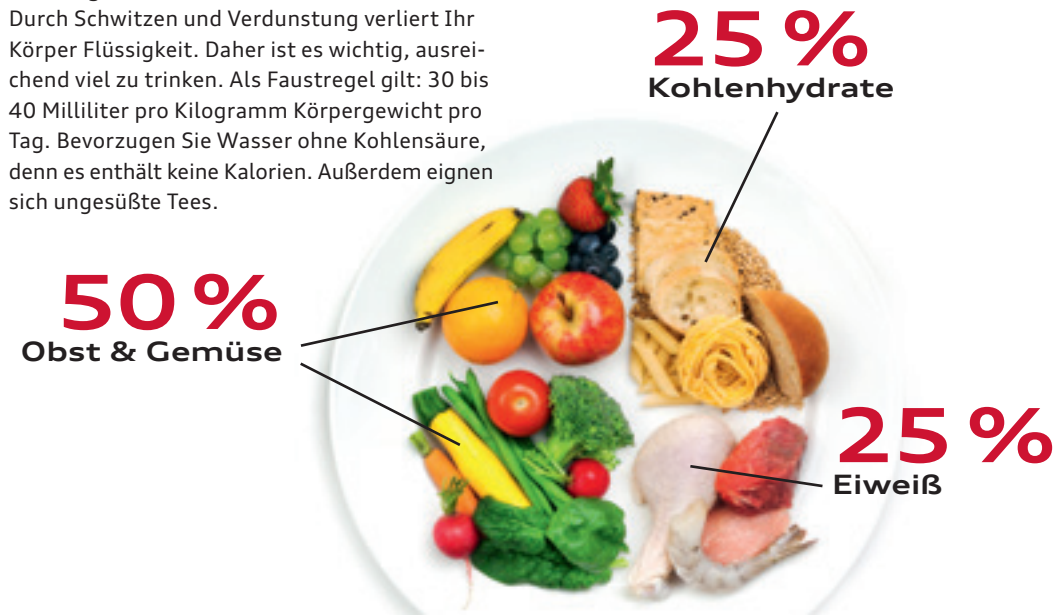
Durch Schwitzen und Verdunstung verliert Ihr Körper Flüssigkeit. Daher ist es wichtig, ausreichend viel zu trinken. Als Faustregel gilt: 30 bis 40 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Bevorzugen Sie Wasser ohne Kohlensäure, denn es enthält keine Kalorien. Außerdem eignen sich ungesüßte Tees.

### 8. In Ruhe essen

Essen Sie langsam, und genießen Sie jede Mahlzeit bewusst. Denn je schneller Sie essen, desto mehr essen Sie, bevor sich ein Sättigungsgefühl einstellt.

#### Gut zu wissen

Mehr als drei Millionen Menschen in Deutschland arbeiten nachts. Das Problem: Magen und Darm sind auf Ruhe eingestellt, und die Verdauungsleistung nimmt ab. Am besten verträgt Ihr Körper nun eine leichte, gut bekömmliche Kost wie fettarm zubereitetes Fleisch oder eine Eierspeise, aber auch Reis, Gemüse oder eine Suppe sind eine gute Wahl. Als Zwischenmahlzeit eignen sich zum Beispiel fettarmer Joghurt und frische Früchte. So bleiben Sie auch in der Nacht fit.





# Ihre gesunde Ernährung am Arbeitsplatz.

Aufstehen, duschen, ab ins Auto oder in die Bahn und direkt zum ersten Termin – viele Menschen tun dies, ohne richtig gefrühstückt zu haben. Spätestens in der Pause kommt dann der große Hunger, der nicht selten zwischen Tür und Angel vor dem Bildschirm gestillt wird. Häufig mit schwer verdaulichem Fast Food, womit die Nachmittagsmüdigkeit – das sogenannte Suppenkoma – nicht lange auf sich warten lässt. Für unsere Fitness, Konzentrations- und Leistungsfähigkeit spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle.

## Arbeiten und sich gesund ernähren? Kein Problem!

### 1. Vollkornprodukte

Wählen Sie z. B. zum Frühstück am besten Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot. In Vollkornwaren stecken nämlich mehr Nährstoffe und zudem viele komplexe Kohlenhydrate. Diese sorgen dafür, dass Sie lange satt bleiben und von Heißhungerattacken eher verschont bleiben. Zudem liefert Vollkorn B-Vitamine und wichtige Ballaststoffe.

### 2. Der richtige Belag

Ein ausgewogener Belag gelingt Ihnen mit Milch- und Käseprodukten wie Quark, Frischkäse sowie mit fettarmer Wurst, beispielsweise Geflügelwurst, Putenbrust, Roastbeef und gekochter oder roher Schinken.

### 3. Viel Obst und Gemüse

Obst hat wenig Kalorien und bietet lebenswichtige Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien. Apfel, Birne & Co. lassen sich wunderbar mit zur Arbeit nehmen. Das Gleiche gilt auch für roh essbare Gemüse: Tomaten, Karotten, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Radieschen und Salat. Einfach klein schnippeln und snacken!

### 4. Milchprodukte

Milchprodukte wie Naturjoghurt, Dickmilch oder Kefir eignen sich zur Zwischenmahlzeit am Arbeitsplatz sehr gut. Garniert mit frischen Früchten machen sie lange satt.

Leichte Rezepte zur gesunden Ernährung im Alltag finden Sie in unserer Rezeptbroschüre. Einfach von unserer Website herunterladen. [www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

## Gut zu wissen

Kleiner Tipp fürs Büro: Wenn an Ihrem Arbeitsplatz immer ein Getränk steht, denken Sie öfter an das Trinken.



# Für ein aktives Leben.

Unsere Vorfahren wussten, wie's geht: Als Jäger und Sammler liefen sie auf der Suche nach Früchten, Pilzen und Wurzeln endlos weite Strecken – bis zu 15 Kilometer täglich, so schätzen Wissenschaftler. Das Laufen liegt uns also im Blut. Und was tun wir? Frühstückstisch, Auto, Arbeitsplatz, Sofa: Einen einzigen Kilometer laufen wir durchschnittlich, wenn wir uns im Alltag bewegen. Kein Wunder, dass Experten Alarm schlagen.

Denn wer lange sitzt, drosselt Kreislauf und Stoffwechsel. Beide sind jedoch notwendig, damit Sauerstoff, Zucker, Fette, Mineralien, Vitamine oder auch Abwehrzellen für die biochemischen Vorgänge in den Körperzellen zur Verfügung stehen. Je mehr wir in Schwung sind, desto besser funktioniert der Organismus.

## 150 Minuten in der Woche

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt mindestens 150 Minuten Bewegung in der Woche. Wenn Sie Ihre Gesundheit aktiv verbessern möchten, sollten es schon 300 Minuten sein. Allerdings ist der Kampf mit dem inneren Schweinehund oftmals die größte Anstrengung. Hier vier kleine Tipps, wie Sie auch in Alltagssituationen den Schweinehund überlisten.





Jede Bewegung mehr im Alltag ist hilfreich. Fangen Sie ruhig klein an, zum Beispiel mit einem täglichen Spaziergang. Eine halbe Stunde an der frischen Luft wird Ihnen guttun.

#### Termine für die sportliche Aktivität setzen

Wer sich feste Termine setzt, hat die Chance, alle weiteren Termine drumherum zu organisieren. Und wer in einer Gruppe Sport treibt, hat nicht nur viel Spaß, sondern möchte auch nur ungern seine Mannschafts- oder Fitnesskurs-Kollegen versetzen.

#### Auto stehen lassen

Zum Bäcker? Zur Apotheke oder zum benachbarten Supermarkt? Selbst die kleinste Strecke erledigt man heute mit dem Auto. Unser Tipp: Lassen Sie einfach mal das Auto stehen, und erledigen Sie kleine Besorgungen zu Fuß oder mit dem Rad.

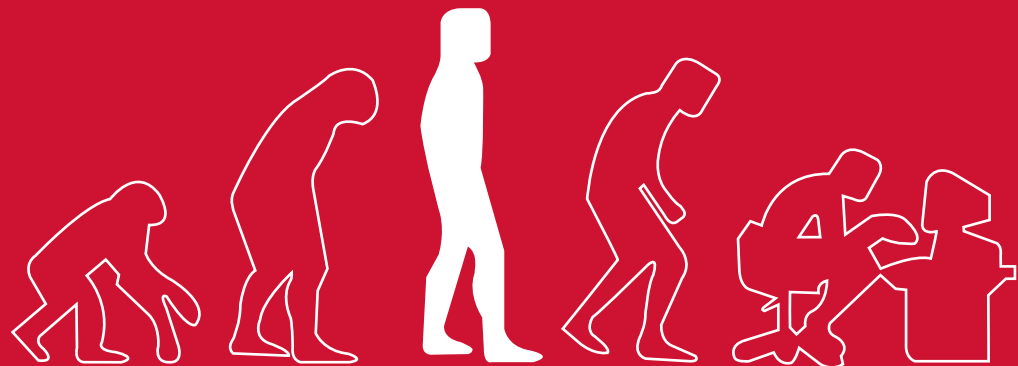
#### Treppen steigen

Lassen Sie den Aufzug einfach demnächst links liegen – und im Einkaufscenter gern auch mal die Rolltreppe. Neben einem erhöhten Kalorienverbrauch stärkt Treppensteigen die Beinmuskulatur und bringt den Kreislauf in Schwung.

#### Fit durch den Tag

Bleiben Sie auch im Büro aktiv: Stehen Sie alle 30 Minuten auf und laufen Sie einige Schritte. Klären Sie zum Beispiel Fragen mit dem Kollegen persönlich und nicht per Telefon oder halten Sie Besprechungen im Stehen ab. Nach dem Mittagessen lässt ein Spaziergang mit dem Kollegen das Völlegefühl schnell verschwinden. Sie bringen den Kreislauf in Fahrt und erhöhen Ihre Konzentrationsfähigkeit für die Aufgaben am Nachmittag.

**Bis vor 10.000 Jahren haben die Menschen noch weite Strecken zurückgelegt, um ihre Ernährung sicherzustellen. Heute erledigen wir unseren Einkauf im Internet. Das spart Zeit, fördert aber nicht die Gesundheit.**



# Wir bringen Sie in Bewegung.

## Gesundheitskurse und Gesundheitswochen

Eine Investition in Ihre Gesundheit ist immer eine Investition in Ihre Zukunft. Dabei unterstützen wir Sie natürlich gern mit zahlreichen Gesundheitskursen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Suchtprävention. Wir erstatten Ihnen bis zu 95 Prozent der Kursgebühren (maximal 90 Euro pro Kurs) für bis zu zwei Kurse pro Kalenderjahr.

Eine Übersicht aller qualitätsgeprüften Präventionskurse finden Sie in unserer Kursdatenbank auf unserer Website [www.audibkk.de/kursdatenbank](http://www.audibkk.de/kursdatenbank).

Sie möchten sich mal eine ganze Woche lang etwas Gutes tun? Dann nutzen Sie doch unsere Gesundheitswochen. Yoga, Wassergymnastik, Rückenschule und vieles mehr – an 14 Standorten in Deutschland, Österreich und Italien stellt man sich ganz auf Sie ein. Wir unterstützen Ihre Gesundheitswoche mit einem Zuschuss in Höhe von 175 Euro pro Kalenderjahr. Alle weiteren Infos finden Sie auf [www.audibkk.de/gesundheitswoche](http://www.audibkk.de/gesundheitswoche).

## Ihr Audi BKK Service

Starten Sie durch: Mit dem Online-Lauf-Coach begleiten wir Sie auch als Anfänger mit wertvollen Trainingstipps und Plänen sowie Motivationshilfen über einen Zeitraum von zwölf Wochen. Versuchen Sie es, und Sie werden merken, dass Sie schon bald Fortschritte machen. Infos: [audibkk.e-coach.de](mailto:audibkk.e-coach.de), Stichwort „Laufcoach“



## Wichtige Adressen und weiterführende Links.

[www.diabetes-deutschland.de](http://www.diabetes-deutschland.de)  
[www.internisten-im-netz.de](http://www.internisten-im-netz.de)  
[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
[www.schluss-mit-den-ausreden.de](http://www.schluss-mit-den-ausreden.de)

Weitere Informationen zum metabolischen Syndrom finden Sie in unserem Online-Magazin:  
[www.audibkk.de/gesundheit](http://www.audibkk.de/gesundheit)

Gesundheitstelefon: 0800 2834255 (gebührenfrei)

**Herausgeber:**  
Audi BKK  
Postfach 10 01 60  
85001 Ingolstadt  
[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Konzeption, Kreation und Text: move elevator GmbH,  
(S. 8-9 Deutsche Diabetes Stiftung, [www.diabetesstiftung.de](http://www.diabetesstiftung.de)  
FINDRISK-Evaluation 2007, Prof. Dr. Peter E. H. Schwarz, Uni-  
versitätsklinikum Carl Gustav Carus der TU Dresden)

### **Bildquellen:**

Titel: ©move elevator GmbH/Pascal Skwara  
Seite 3: ©istockphoto.com/Moussa81  
Seite 4: ©istockphoto.com/lisegagne  
Seite 6: ©istockphoto.com/john shepherd  
Seite 8: ©istockphoto.com/STEEEX  
Seite 10: ©istockphoto.com/champja  
Seite 12: ©istockphoto.com/Geber86  
Seite 13: ©istockphoto.com/Floortje  
Seite 14: ©istockphoto.com/YinYang  
Seite 15: ©istockphoto.com/Milan\_Jovic  
Seite 16: ©istockphoto.com/kupicoo  
Seite 18: ©move elevator GmbH/Pascal Skwara  
Seite 21: ©istockphoto.com/davidf  
Seite 22: ©Fotolia/jackfrog



# Audi BKK Service-Center

[www.audibkk.de](http://www.audibkk.de)

Service-Center	Telefonnummer	Adresse	E-Mail-Adresse
<b>Baden-Württemberg</b>			
Neckarsulm	07132 9994-0	NSU-Straße 1, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Neckarsulm	07132 9994-0	Bahnhofplatz 2, 74172 Neckarsulm	neckarsulm@audibkk.de
Singen	07731 7993-0	Scheffelstraße 19, 78224 Singen	singen@audibkk.de
<b>Bayern</b>			
Augsburg	0821 508779-0	Schaezlerstraße 13 ½, 86150 Augsburg	augsburg@audibkk.de
Coburg	09561 23429-0	Alfred-Sauerteig-Anlage 1, 96450 Coburg	coburg@audibkk.de
Ebern	09531 94284-0	Bahnhofstraße 6a, 96106 Ebern	ebern@audibkk.de
Eichstätt	08421 93799-0	Weißburger Straße 16, 85072 Eichstätt	eichstaett@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-0	Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
Ingolstadt	0841 887-222	Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt	ingolstadt@audibkk.de
München	089 15880-0	Karlsfelder Straße 209 e-f, 80995 München	muenchen@audibkk.de
München	089 15880-0	Dachauer Straße 665, 80995 München (MTU Werk)	muenchen-mtu@audibkk.de
Neuburg	08431 5399-0	Rosenstraße 163, 86633 Neuburg	neuburg@audibkk.de
Neumarkt	09181 2977-0	Ringstraße 3, 92318 Neumarkt	neumarkt@audibkk.de
Nürnberg	0911 941857-0	Vogelweiherstraße 33, 90441 Nürnberg	nuernberg@audibkk.de
<b>Hessen</b>			
Baunatal	0561 521786-0	Gerhard-Fieseler-Weg 1, 34225 Baunatal (Volkswagen Werk, Kundencenter)	baunatal@audibkk.de
Gustavsburg	06134 60125-0	Im Weiherfeld 1, 65462 Ginsheim-Gustavsburg	gustavsburg@audibkk.de
<b>Niedersachsen</b>			
Braunschweig	0531 354793-0	Gifhorner Straße 180, 38112 Braunschweig (Volkswagen Werk, Alte Verwaltung)	braunschweig@audibkk.de
Emden	04921 91851-0	Niedersachsenstraße, 26723 Emden (Volkswagen Werk, Am Haupttor)	emden@audibkk.de
Gifhorn	05371 94292-0	Steinweg 60, 38518 Gifhorn	gifhorn@audibkk.de
Hannover	0511 763621-0	Mecklenheidestraße 74, 30419 Hannover (Volkswagen Nutzfahrzeuge, Sektor 3)	hannover@audibkk.de
Helmstedt	05351 52353-0	Neumärker Straße 1a-3, 38350 Helmstedt (Marktpassage)	helmstedt@audibkk.de
Osnabrück	0541 982529-0	Karmannstraße 1, 49084 Osnabrück (Volkswagen Osnabrück GmbH, Gebäude 15.1)	osnabrueck@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Industriestraße Nord (Tor 1), 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Salzgitter	05341 30146-0	Heinrich-Büssing-Straße 1, 38239 Salzgitter	salzgitter@audibkk.de
Seelze	05137 9059-60	Rathausplatz 2, 30926 Seelze	seelze@audibkk.de
Wolfsburg	05361 8482-0	Porschestraße 1, 38440 Wolfsburg	wolfsburg@audibkk.de
<b>Nordrhein-Westfalen</b>			
Neunkirchen	02735 6594-0	Bitzegarten 10, 57290 Neunkirchen	neunkirchen@audibkk.de
<b>Sachsen</b>			
Chemnitz	0371 3342783-0	Kauffahrtei 47, 09120 Chemnitz (Motorenwerk Chemnitz, Wache Tor A, Geb. 203)	chemnitz@audibkk.de
Zwickau	0375 440696-0	Schubertstraße 104, 08058 Zwickau (Volkswagen Sachsen GmbH, Kundendienstwerkstatt)	zwickau@audibkk.de

## Zentrale Postanschrift:

Audi BKK  
Postfach 100160  
85001 Ingolstadt

Alle Ausführungen in dieser Broschüre stellen Kurzfassungen dar und ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung, rechtsverbindlich sind ausschließlich Gesetz und Satzung der Audi BKK.

Stand: 1. Dezember 2016