



Martin Wulff – Walsroder Str. 4c, 30851 Langenhagen

Unabhängige Selbsthilfeangebote „Unter einem Dach“

- Selbsthilfegruppen „Alltagssorgen“ und „Diabetes“
- Ergänzende Angebote:**
 - „Der barrierefreie Hauskreis“ (Ev.-luth. Elia-Gemeinde, Langenhagen)
 - **Gesprächskreis und Geh Treff**
 - **Selbsthilfetipps im Internet:**
www.shg-alltagssorgen.de

Datum: _____

SHG Freundesbrief Sonderausgabe 1 / 2021 Stimme unserer Gruppen Wieder in Bewegung kommen Tipps für ein aktiveres Leben

Inhaltsverzeichnis:

Lfde.Nr.	Titel	Seite
1.	Einleitung	2
	Denkanstoß 1: Bewegung bedeutet Lebensqualität.	2
2.	Folgen von Bewegungsmangel	3
	Gedankenimpuls (1) Ihr leidet vielleicht an Diabetes	3
	Denkanstoß 2: Folgen von Bewegungsmangel	3
3.	Was dem Körper gut tut	4
	Gedankenimpuls (2): Unsere Erwartungen an ein Leben mit Diabetes:	4
4	Alltagsbewegung ist der Schlüssel	4
	Denkanstoß 3: Auf der Suche	5
	Gedankenimpuls (3): Lebensstrategien ändern	5
5	Entscheidend ist der erste Schritt	6
6.	Am Anfang	6
6.1.	Fragen	6
	Gedankenimpuls (4): Diabetes und Lebensqualität	6
6.2.	Regelmäßigkeit, nicht Geschwindigkeit oder Umfang	7
6.3.	Ziele setzen	7
	Gedankenimpuls (5): Mein tägliches Leben mit Diabetes	8
	Denkanstoß (4): Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität (1)	8
6.4.	Herausforderungen annehmen	8
6.5.	Gemeinschaft suchen	9
	Gedankenimpuls (6): Was bedeutet Selbsthilfe und wie laufen Gruppentreffen ab?	9
	Denkanstoß 5: Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität (2)	10
	Gedankenimpuls (7): Diabetes kostet Lebenszeit	10
6.6	Grenzen kennen	11
6.7	Fragen Sie vor Beginn Ihren Arzt	11
7.	Behindertensport	11
	Gedankenimpuls (8): Diabetes und der Sommer und der Sport	11
8.	Rheha-Sport	12
9.	Vorschau: Ernährungswissen lohnt sich nicht nur bei Diabetes	12
10.	Dank für die Unterstützung	12



1. Einleitung

Die Pandemie hat aus vielen von uns Bewegungsmuffel gemacht. Mit dieser Ausgabe unseres Freundesbriefes wollen wir Ihnen heute Tipps für ein aktiveres Leben geben.

Haben Sie das auch schon erahnt, dass Sie zu lange auf dem Sofa gesessen haben?

Die Apotheken-Umschau wusste in Ihrer Ausgabe Juni 2021 zu berichten:

Rund 39,2 Millionen Mitglieder von Sportvereinen und Fitnessstudios standen lange Zeit vor verschlossenen Türen. Mannschaftssport war Amateurinnen und Amateuren verboten. Schwimmbäder blieben dicht, Laufgruppen haben sich nicht mehr getroffen.

Kein Wunder, dass das Trainingsprogramm bei vielen Menschen zurückging.

Die Apotheken-Umschau wusste auch zu berichten, dass nach einer Umfrage der Julius-Liebig-Universität Gießen zufolge sich im März und April 2020 in Deutschland etwa die Hälfte der über 30jährigen weniger als zuvor bewegten.

Ein Viertel der 46-90-jährigen hatten auch noch im Juni und Juli ihre sportlichen Aktivitäten eingeschränkt, wie eine andere Erhebung zeigt.



Fotograf: Rainer Sturm / pixelio.de

Immer in Bewegung bleiben - wir wollen diesen Rat in der Corona-Pause beherzigen.

Die Frage aber ist: Wie steigt man klugerweise wieder ein und tut dabei auch dem Immunsystem etwas Gutes?

➤ **Denkanstoß 1: Bewegung bedeutet Lebensqualität.**

- Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst.
- Egal ob Spaziergehen in der Natur, Sport oder Gartenarbeit – jeder Mensch hat eine Tätigkeit, die besonders viel Spaß macht.
- Bewegung hilft, das Leben zu genießen.
- Wenn Ihre Energiebilanz dank körperlicher Aktivität ausgeglichen ist, können Sie sich Ihre Mahlzeiten richtig schmecken lassen.
- Viele Menschen sind auch körperlich aktiv, um fit zu sein und sich wohlzufühlen.

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/inhalt>
Unser Tipp: Halten Sie mal inne und denken Sie mal nach.



2. Folgen von Bewegungsmangel

Die Folgen von Bewegungsmangel sind klar. Bei unveränderter Ernährung setzt der Körper Fettreserven an und wir können langfristig womöglich krank werden. Nach der Apotheken-Umschau führt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) jährlich rund eine Million Todesfälle auf die Folgen von Bewegungsmangel zurück.

➤ Gedankenimpuls (1): Ihr leidet vielleicht an Diabetes?

Herzlich Willkommen im Club! Mit der Diagnose Diabetes lebt Ihr nicht allein in Deutschland. **Aber: Welche Erwartungen haben wir in unserem Leben mit Diabetes? Was erwarten wir von uns selbst und was erwarten andere?**

Es gibt unterschiedliche Erwartungen von Betroffenen, Angehörigen und der Gesellschaft. **Die Arbeit unserer „Selbsthilfegruppe Diabetes“ will versuchen, zu informieren, zu koordinieren und vielleicht verschiedene Ansichten auf einen Punkt zu bringen.**



Fotograf: Rainer Sturm / pixelio.de

- Wer weniger sitzt, bleibt länger fit.
- Aber bitte in kleinen Schritten.

Auch kleine Veränderungen im Alltag können langfristig viel bewegen. Außerdem bleiben wir bei kleinen Schritten motiviert, wohin gegen uns bei zu großen Vorhaben schnell die Puste ausgehen kann.

➤ Denkanstoß 2: Folgen von Bewegungsmangel

Mangelnde Bewegung hat eine Vielzahl negativer Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die hier genannten Folgen sind nur ein Auszug.

- Muskelabbau
- Rückenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Herz- Kreislauf- Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Verdauungsprobleme
- Übergewicht
- Diabetes Typ 2
- Osteoporose
- Arthrose
- Infektanfälligkeit
- Stresserkrankungen

Quelle: <https://www.office-fitness.com/de/bewegung/12-folgen-von-bewegungsmangel/>

Diese Auflistung hat nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.



3. Was dem Körper gut tut

- Schon längst ist der medizinischen Wissenschaft klar: Jedes Plus an körperlicher Bewegung fördert die Gesundheit.

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für zahlreiche Erkrankungen – siehe Denkanstoß 2.

Hinzu kommt: Geht es dem Körper gut, profitiert davon die Seele.

Nach Erkenntnissen der Wissenschaft hilft Bewegung an der frischen Luft, wenn wir psychisch durchhängen. Nach einigen Büchern, die wir zu diesem Thema gelesen haben, stärkt regelmäßige körperliche Aktivität das Wohlbefinden und den Selbstwert.

- **Gedankenimpuls (2): Unsere Erwartungen an ein Leben mit Diabetes: Der Druck von außen**

Druck und Ansprüche kommen aber nicht immer nur von einem selbst, ob gewollt oder ganz aus Versehen: Manchmal begegnen uns Sprüche und Kommentare, die Druck ausüben. Nicht nur wir selbst haben Erwartungen an unser Leben mit Diabetes. Auch Freunde, Familie und Ärzte und sogar Fremde scheinen manchmal ihre ganz eigenen Vorstellungen vom Leben mit Diabetes zu haben.

- **Was kann mir helfen? Z.b. kann mir eine geänderte Lebenseinstellung, wie z. B. sinnvoller, nicht übertriebener Genuss, Ruhe und die Fähigkeit zu entwickeln, über den Horizont hinauszuschauen.**
- **Merke: Die Gespräche in einer Selbsthilfegruppe können zu einer geänderten Sinneseinstellung beitragen.**

4. Alltagsbewegung ist der Schlüssel

Und noch ein Aspekt ist wichtig:

- **Durch Bewegung erobern wir uns die Welt, treffen unsere Mitmenschen und nehmen an der Gesellschaft teil. Das verbessert unsere Lebensqualität.**

Aber eines darf beim Thema Bewegung nicht verwechselt werden:

- **Für uns darf Bewegung nicht zu einem Wettkampf ausarten.**



Fotograf: Rosel Eckstein / pixelio.de

Eine Selbsthilfegruppe ist wie ein rettender Anker im Leben!

Ein Nebeneffekt unserer Selbsthilfearbeit soll sein, Sozialkontakte zu finden, Freundschaften zu schließen, gemeinsame Interessen zu entwickeln und durch Gemeinschaft wieder mehr Freude am Leben zu gewinnen.

Gemeinsam geht es leichter.

➤ **Denkanstoß 3: Auf der Suche sein**

Wir wissen:

- Viele Menschen sind heute in verschiedenen Lebensbereichen auf der Suche. Sie auch?

Unsere Selbsthilfearbeit will Ihnen einen Raum eröffnen, in dem grundlegende und tiefere Fragen Platz finden.

- **Wir wissen wohl**, dass nicht immer eine Antwort gefunden werden kann.
 - **Wir wissen aber auch**: Jede Spannung in uns benötigt einen Ort, in dem sie bewegt werden kann. Welche innere Anspannung oder Fragen haben Sie wenn Sie die bisherigen Punkte zum Thema Bewegung lesen?
- Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, einmal innezuhalten und mit uns nachzudenken: **Was ist Ihnen bei allem wichtig?**
- Wir wollen nun einzelne Punkte notieren und mit in die Vorbereitungen der nächsten Treffen nehmen.

Wenn wir einzelne Informationen zusammenfassen, die wir gelesen haben, im Internet oder anderswo, steckt der **Schlüssel zur Gesundheit in der Alltagsbewegung**.

- **Alltagsbewegung fängt schon im Kleinen an: Also mehr stehen als sitzen.**
- **Noch besser für die Gesundheit ist eine Aktivität, die einen leicht ins Schwitzen bringt.**

➤ **Gedankenimpuls (3): Lebensstrategien ändern**

Der Mensch ist ein "Gewohnheitstier" – doch was, wenn die Gewohnheiten krank machen?

Wenn Ihnen der Kopf vor Ratschlägen zu Ernährung und Bewegung schwirrt, aber Sie nicht wissen, wie Sie alles im Alltag umsetzen sollen, dann sind Sie bei uns genau richtig! Mit den Teilnehmern unserer Selbsthilfegruppe Diabetes gehen wir Schritt für Schritt in ein bewussteres, neues Leben.



5. Entscheidend ist der erste Schritt

- **Sich selbst in Bewegung zu bringen ist leichter gesagt als getan.**

Ein stressiger Job, eine romantische Beziehung oder unternehmungsfreudige Freunde nehmen viel Zeit in Anspruch und sorgen dafür, dass wir in unseren wirklich freien Minuten einmal nicht an Fitness und Gesundheit denken.

Es gibt aber Möglichkeiten, wie Ihr mit deren Hilfe zu einem absolut normalen und regelmäßigen Teil eures Lebens machen könnt. ???

Mit unserem heutigen Thema habe ich mich in den vergangenen Wochen besonders intensiv auseinandergesetzt und möchte Euch meine Erkenntnisse natürlich nicht vorenthalten!

- **Wenn ihr – so wie ich – noch Sportanfänger seid, gibt es unterschiedliche Wege, wie ihr langsam, aber sicher eine gewisse Fitness-Routine erarbeiten könnt. Auch ich habe wieder mit regelmäßiger sportlicher Tätigkeit begonnen.**
- **Und genau die bringt Euch, was ihr möchtet: Erfolgserlebnisse.**

6. Am Anfang

6.1. Fragen

Fragen, die sich jeder Sportanfänger stellen sollte:

- Was macht mir Freude?
- Welchen Sport aus meiner Jugend würde ich gern wieder aufnehmen?

- **Unser Tipp:**

Geben Sie sich Zeit und probieren Sie öfters eine neue Bewegungsform aus.

- Wenn man merkt, dass man die Bewegungsform gefunden hat, dann hat man die Richtige ausgewählt, kann diese vertiefen und so dauerhaft in den aktiveren Lebensstil einbetten.

- **Gedankenimpuls (4): Diabetes und Lebensqualität**

Die krankheitsbezogene Einschränkung der Lebensqualität ist sehr individuell und für den betroffenen Patienten relevant.

Der eine Betroffene hat vor allem Angst vor der unbemerkten Unterzuckerung, die andere fürchtet um ihren Führerschein, der alte Patient um seine soziale Unabhängigkeit und ein Schüler, dass er nicht alles mitmachen kann und immer an den Diabetes denken muss, und die Eltern vom Kleinkind fürchten sich vor der Lebensentwicklung ihres Kindes.



6.2. Regelmäßigkeit, nicht Geschwindigkeit oder Umfang

Regelmäßigkeit das erste Ziel, nicht Geschwindigkeit oder Umfang.

Lieber 3-4mal pro Woche 10-20 Minuten Sport als einmal am Wochenende sich eine ganze Stunde am Anschlag zu schinden.

Wenn du nach deinem Training völlig kaputt bist und tagelang Muskelkater hast, war es definitiv zu hart.

6.3. Ziele setzen

50 Minuten Sport sollten wir in der Woche machen. Dann zählt die Bewegung auf unsere Gesundheit ein und sorgt dafür, dass wir seltener am Herzen erkranken. Das ist das Ergebnis einer Studie der Harvard University, die in der Zeitschrift "American Heart Association" veröffentlicht wurde. Und wie meistern wir diese 2,5 Stunden.

- **Setze dir ein konkretes Trainingsziel:**

Ich habe gemerkt: Wenn ich mir nur vornehme, mich mehr zu bewegen", bringt mir das überhaupt nichts. Dafür bin ich viel zu nachlässig mit mir selbst. Was ich brauche ist ein ganz klar formulierter Plan: Sport immer montags, donnerstags und samstags. Oder samstags immer Aquafit, mittwochs Radfahren. Ihr werdet lachen, aber sogar jeder Spaziergang, der länger als 15 Minuten dauert, zählt auf euer Trainingskonto ein. Es ist also doch einfacher als gedacht, das selbstgesetzte Ziel zu erreichen.

- **Setze dir erstmal kleine Ziele:**

Wenn Ihr noch nie im Leben gejoggt seid, solltet Ihr Euch als erstes Ziel nicht gleich einen 10 Kilometer-Lauf vornehmen. Die Chance, auf dem Weg dorthin frustriert und genervt die Segel zu streichen, ist doch recht hoch. Ich habe mir deshalb fest vorgenommen, mir lauter kleine Ziele nacheinander zu setzen.

Ein Beispiel: Ich habe mich wirklich lange Zeit gar nicht gern bewegt. Null. Also war mein erster Schritt, dass ich im Alltag nicht mehr mit Rolltreppen und Aufzügen fahre, sondern die Treppe nehme. Und sei sie noch so lang und steil. Das hat ganz gut geklappt.

Der nächste Schritt könnte sein, die Treppen mit etwas mehr Elan zu nehmen und die Stufen etwas flotter zu überwinden als ein normaler Treppensteiger. Walken statt Spazierengehen. Mal mit dem Fahrrad zur Arbeit anstatt mit dem Auto oder der U-Bahn– das alles können kleine Hebel sein, die uns unserem eigentlichen, großen Ziel näher bringen: Nämlich dem, richtig viel Sport zu machen.

Denk daran, dass manche Dinge erst mittelfristig als Erfolg sichtbar sind!



Viele ausdauernde Spaziergänge oder regelmäßiges Training auf dem Heimtrainer sorgen dafür, dass wir auf kurz oder lang mehr Kondition erhalten, fitter werden und je nach Lebenswandel auch schlanker.

- Das ist eine feine Sache, geht aber nicht von heute auf morgen.
- **Unser Motto: Nicht die Geduld verlieren, glaube an den Erfolg.**

➤ **Gedankenimpuls (5): Mein tägliches Leben mit Diabetes**

Menschen mit Diabetes haben jeden Tag viele Entscheidungen zu treffen damit die Blutzuckerwerte nicht entgleisen. Fragen des Alltags sind schnell auf den Punkt gebracht, wie Essen, Bewegung, Stress, Aufregung, Medikamente, Harmonie, Krankheiten.

All das und noch viel mehr beeinflusst die Blutzuckerwerte. Und auch, wenn man sich sorgfältig um seinen Diabetes kümmert, gibt es ein unerklärliches auf und ab.

- **Da ist es gut, wenn eine Selbsthilfegruppe in der Nähe ist und man gleichfalls Betroffene sprechen kann.**



Fotograf: Rainer Sturm / pixelio.de

Wichtig für uns ist ein wertschätzendes respektvolles Miteinander, welches Unterschiedlichkeiten als Wert empfindet.

➤ **Denkanstoß 4: Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität (1)**

- Bewegung ist eine der Hauptsäulen nicht nur des älteren Diabetikers. In Betracht kommen Spazierengehen, Treppensteigen, Gartenarbeit etc., wenn möglich auch ein Training von Kraft und Ausdauer sowie Koordination und Gleichgewicht. Körperliche Einschränkungen und eine erhöhte Sturzgefahr müssen bei den Therapieempfehlungen mit berücksichtigt werden.

Unser Tipp: Erkundigen Sie sich nach Möglichkeiten bei Ihrer Erkrankung, z.B. Sport nach Schlaganfall.

6.4. Herausforderungen annehmen

Untersuchungen haben ergeben, dass sich neue Gewohnheiten über einen **Zeitraum von 20–30 Tagen** entwickeln können.

Natürlich ist diese Zeitspanne auch individuell und von der Gewohnheit selbst abhängig. Gehen Sie am Besten bei dem Wechsel Ihrer Gewohnheiten so vor:

1. Entscheiden Sie sich für Ihre persönliche Herausforderung.
2. Wählen Sie einen Zeitraum (mind. 20 Tage), über den Sie sich damit (täglich) herausfordern.
3. Entscheiden Sie sich für einen Starttermin.



4. Legen Sie eine Belohnung fest, die Sie sich nach Ablauf der Aktion gönnen.
5. Laden Sie evtl. Mitstreiter & Verbündete ein, die sich im gewählten Zeitraum der gleichen oder einer ähnlichen Herausforderung stellen wollen.
6. Legen Sie los.

Die Teilnehmer unserer Selbsthilfegruppen motivieren und unterstützen sich gegenseitig beim Aufbruch in eine neue Welt und Entdeckung lohnender Ziele.

6.5. Gemeinschaft suchen

Jeder Mensch ist anders, jeder hat ganz individuelle Bedürfnisse, Vorlieben und Voraussetzungen, selbstverständlich auch dann, wenn es um Sport und Fitness geht. Während es dich **nach draußen in die freie Natur** zieht, um dort zu wandern oder deine Laufrunden zu drehen, fühlen sich andere besser **im Fitness-Studio** aufgehoben.

Daneben spielen oft praktische Gründe eine Rolle, das Training lieber alleine und nicht in einer Gruppe zu absolvieren: **Terminabsprachen** sind nicht notwendig, du kannst deinem Sport nachgehen, wann immer dir danach ist. Du kannst dich ganz **auf dich selbst konzentrieren** und gerätst erst gar nicht in die Verlegenheit, dich von den Höchstleistungen anderer beeindrucken zu lassen.

Aber es gibt einen guten Grund für die Gemeinschaft in Sachen Bewegung:

- **Gemeinsame Hobbys vertiefen Bindungen und geben dem inneren Schweinehund weniger Spielraum.**
- **Gedankenimpuls 6: Was bedeutet Selbsthilfe und wie laufen Gruppentreffen ab?**

Jeder Mensch mit Diabetes macht eigene Erfahrungen beim Umgang mit der Krankheit. Daher ist es wichtig zu wissen, dass man damit nicht allein ist.

Aus diesem Grund haben wir die „Selbsthilfegruppe Diabetes“ in Langenhagen gegründet. Selbsthilfe bedeutet, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, sich weiterzuhelfen. Selbsthilfe bietet Unterstützung, Beratung und gibt allen chronisch kranken und behinderten Menschen eine starke Stimme nach außen.

Die Gruppentreffen werden nicht durch Fachkräfte angeleitet, so dass jede Gruppe eigene Formen der Zusammenarbeit und Moderation findet.

Ein Gruppentreffen dauert im Durchschnitt ca. zwei Stunden.

- **Ganz wichtig ist: Das, was in der Gruppe erzählt wird, bleibt auch in der Gruppe. Was gesprochen wird, gelangt nicht nach draußen. Die Identität und Teilnahme an den Gruppentreffen wird absolut vertraulich behandelt.**



Fotograf: Dr. Klaus-Uwe Gerhardt /
[pixelio.de](https://www.pixelio.de)

Wir alle kennen es dieses nagende und drängende Gefühl im Leben, dass die Dinge irgendwie gehörig falsch laufen. Im stressigen Alltag haben wir häufig keine Zeit darauf zu achten. Aber immer dann, wenn es ruhiger wird, wenn wir etwas erreicht haben und kurz zur Ruhe kommen, meldet es sich wieder.

Wir wollen uns neu orientieren? Erkundigt Euch nach unseren Gruppengesprächen.

➤ **Denkanstoß 5: Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität (2)**

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Sport hat viele Gesichter und es gibt viele Möglichkeiten, sich etwas auszusuchen. Sportmöglichkeiten gibt es von Aerobic bis Zumba.

Ihr interessiert sich über weitere Tipps und Informationen, z.B. machen sich Gedanken über Ausdauer und Ausrüstung, Rückenfreundlichkeit und Spaßfaktor bis hin zu Trainingstipps und Verletzungsrisiko?

Hier kann ein Link der Technikerkrankenkasse hilfreich sein: Es gibt eine Auflistung verschiedener Sportarten von A-Z und Vor- und Nachteilen.

888

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/sport/basics/sportarten-2020008>

Es heißt: Das ganze Leben ist ein ewiges Wiederanfangen (Hugo von Hofmannsthal). Ein Neubeginn ist immer möglich. Der aktuelle Tag lädt uns dazu ein: Wir dürfen den Mut haben, immer wieder neu zu beginnen. Vielleicht wie auf einer Spirale jedes Mal ein bisschen weiter oben? _Quelle: <https://www.viabilia.de/tag/>

➤ **Gedankenimpuls (7): Diabetes kostet Lebenszeit**

Es ist unsere Herzenssache, hilfreiche Informationen zur Prävention, Erkennung und Behandlung von Diabetes zu geben. **Aber unsere Tipps ersetzen keine Arztbesuche.**

- **Wer sich seines persönlichen Risikos bewusst ist**, kann Risikofaktoren für eine Erkrankung vermeiden, seine Lebenszeit verlängern und nicht zuletzt seine Lebensqualität erhöhen.
- **Uns liegt daher am Herzen**, Euch das notwendige Wissen sowie ein Risikobewusstsein und Gefährdungspotenzial von Diabetes und seinen Randerkrankungen zu vermitteln.
- **Und wir möchten Euch zum Handeln motivieren.**
- **Unser Tipp: Nehmt an unserer Gruppenarbeit teil. Mitmachen lohnt sich auch für Euch!**



6.6. Grenzen kennen

Bitte beachtet Veränderungen im Körper, z.B. Muskulatur- und Seitenstechen.

Beides signalisiert, dass man zu intensiv trainiert hat.

Unser Tipp: Achtet auf Euren Körper. Wie schon gesagt steigert das Training langsam. Gönnst Euch auch einmal eine Pause. Setzt Euch auf eine Bank und atmet einmal tief durch.

6.7. Fragen Sie vor Beginn Ihren Arzt

Wenn Sie schon lange nicht mehr sportlich aktiv waren, besprechen Sie am Besten mit Ihrem Arzt, wieviel Sport Ihnen möglich ist und welche Sportarten bei Ihnen ratsam ist.

Ich kenne das aus meiner eigenen Arztpraxis: Hier wird ein Sportler-Check angeboten.

Fragen sie bei Ihrem nächsten Arztbesuch danach.

7. Behindertensport

Immer mehr Menschen mit Behinderung haben Freude am Sport.

Auch in Deutschland gilt die UN-Behindertenkonvention seit 2019. Diese setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Behinderungen genauso an der Gesellschaft teilhaben wie jeder andere auch. Sport ist gut geeignet, um das zu erreichen.

Wenn Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam Sport machen, lernen sie einander besser kennen und entwickeln mehr Verständnis füreinander.

Bei uns seid Ihr Herzlich Willkommen, mit und ohne Behinderung. Auch Alter oder Geschlecht spielt keine Rolle. Auch unser Geh-Treff richtet sich nach Euren Möglichkeiten.

Gedankenimpuls (8): Diabetes und der Sommer und der Sport

Wer viel schwitzt, z.B. beim täglichen Fitnesstraining, sollte darauf achten, genug zu trinken. Das Wasser, das der Körper durch das Schwitzen verliert, muss wieder ergänzt werden. Aber: Es kommt auf die richtige Auswahl der Getränke an.

Fragt nach unserer weiteren Sonderschrift **Sommergetränke richtig ausgewählt.**



8. Reha-Sport

Rehabilitationssport, kurz: Rehasport, und Funktionstraining sind Angebote für Menschen, die von Behinderungen bedroht oder bereits beeinträchtigt sind.

Sie leisten Hilfe zur Selbsthilfe und motivieren, langfristig und eigenverantwortlich an einem Bewegungstraining teilzunehmen.

Unser Tipp: Erkundigt Euch bei Eurem Arzt oder bei der Krankenkasse, ob es für Eure Erkrankung einen geeigneten Rehasport gibt.

9. Vorschau: Ernährungswissen lohnt sich nicht nur bei Diabetes

Ernährungswissen bringt Vorteile nicht nur für Menschen mit Typ-2-Diabetes.

Der Diabetes-Ratgeber wusste zu berichten:

Forscher der spanischen Universität Granada werteten 28 internationale Studien aus. Das Ergebnis:

- Typ 2-Diabetiker, die einen zusätzlichen Ernährungskurs absolvierten, konnten ihren Blutzuckerlangzeitwert (HbA1c) im Vergleich zu denen, die nur an der üblichen Diabetesschulung teilnahmen, deutlich senken. Die Forscher plädierten dafür, Extra-Ernährungskurse in die Diabetestherapie mit aufzunehmen.

Quelle: Diabetes-Ratgeber, Ausgabe Juni 2021, Seite 7

- Das ist Grund genug dafür, uns in Kürze mit „**Ernährung bei Diabetes**“ zu beschäftigen.

10. Dank für die Unterstützung

Grundlage der Hauptausführungen ist der Artikel der Apotheken-Umschau „Wieder in Bewegung kommen“ in der Ausgabe 01.06.2021.

Wir haben mit der Redaktion der Apotheken-Umschau Kontakt aufgenommen.

Wenn wir wissen, welche Daten wir hier einsetzen sollen, werden wir Punkt 10 entsprechend ergänzen.

Die Apotheken-Umschau ist kostenlos erhältlich in Ihrer Apotheke und enthält viele wertvolle Gesundheits-Tipps.

Wussten Sie schon von dem bekannten Diabetes-Ratgeber? Bitte fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.