

„Laufen Sie dem Zucker davon?!“

BAD MERGENTHEIM. Anlässlich des Weltdiabetestages veranstaltet die Rehaklinik Ob der Tauber für alle Betroffenen und Interessierten einen Info-Tag unter dem Titel: „Laufen Sie dem Zucker davon?!“ Die Teilnehmer erwartet am Montag, 14. November, ein spannendes und informatives Programm mit Vorträgen und einfachen sportlichen Übungen. Beginn ist um 10.30 Uhr. Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 07931 / 5412307 oder E-Mail an „chefsekretariat@rehaklinik-odt.de“.

2015 wurden in Deutschland mehr als sechs Millionen erwachsene Diabetiker gezählt. Die Dunkelziffer ist wahrscheinlich deutlich höher und die Tendenz ist weiter steigend. Ein schlecht eingestellter Blutzucker führt hierzulande Jahr für Jahr zu Amputationen, Neuerblindungen, zu einem Leben mit Dialyse oder Herz- und Gefäßkomplikationen. Durch einfache Lebensstilveränderung können 70 Prozent der Typ 2 Diabeteserkrankungen verhindert oder hinausgezögert werden.

Bewegung heißt das Wundermittel. Täglich eine halbe Stunde Bewegung senkt das Risiko für Diabetes. Und: Es kann so einfach sein. Einfach einmal die Treppen statt dem Aufzug nehmen oder dem Auto das Fahrrad oder den Spaziergang vorziehen. Neben ausreichend Bewegung gehört eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu den wichtigsten Bausteinen einer sinnvollen Prävention.