

# Aufklärung statt Verwirrung ist angesagt

**BAD MERGENTHEIM.** Weltweit sind rund 250 Millionen Menschen von Diabetes mellitus betroffen.

Um diese Erkrankung nachhaltig ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, findet alljährlich im November der Weltdiabetestag statt, an dem sich auch die Rehaklinik Ob der Tauber mit einem eigenen Aktionstag beteiligt.

Entsprechend sind Betroffene, Angehörige und Interessierte am Mittwoch, 14. November, in der Bad Mergentheimer Rehaklinik willkommen.

Von 9.30 bis 16 Uhr erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches und informatives Programm. Menschen die an Diabetes erkranken, müssen häufig ihre bisherigen Lebensgewohnheiten ändern – doch was ist richtig? Internet, Informationen von Betroffenen und Menschen, die meinen sich mit der Erkrankung auszukennen, geben oft Ratschläge, die gut gemeint sind aber am Ende für mehr Verwirrung als Ordnung sorgen.

## Gesünder leben

Um Aufklärungsarbeit zu leisten, veranstaltet die Rehaklinik Ob der Tauber anlässlich des Weltdiabetestages am 14. November den Aktionstag. Dieser steht unter dem Motto „Gesünder leben mit Diabetes“. Denn: Diabetiker profitieren von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Was täglich gegessen und getrunken wird, ist die Basis für eine gute Stoffwechseleinstellung und trägt zum Wohlbefinden bei. Aber auch ein ausgewogenes Maß an Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel in der Blutzuckereinstellung.

Die Rehaklinik Ob der Tauber ist eine von der Deutschen Diabetesgesellschaft anerkannte und zertifizierte Rehaklinik, die mit viel Erfahrung und Engagement Typ1- und Typ2-Diabetiker in einem intensiven Schulungsprogramm berät und begleitet.

## Individuell angepasst

Die Gruppenschulungen werden individuell an die Bedürfnisse der Betroffenen angepasst. Die Inhalte erstrecken sich über die Zuckererkrankung im Allgemeinen, die verschiedenen Therapiemöglichkeiten und Folgeerkrankungen. Weitere Themen sind die richtige Ernährung, Unterzuckerung, Selbstkontrolle, Gesundheitspass Diabetes sowie Bewegungsmöglichkeiten und Umsetzung im Alltag. Im Rahmen des Aktionstages „Gesünder leben mit Diabetes“ haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen ausführlichen Einblick in dieses Schulungsprogramm zu erhalten.

Die Fachärzte haben gemeinsam mit den Diabetes- und Ernährungsberatern folgendes Programm zusammengestellt: 9.30 Uhr Selbstkontrolle und Gesundheitspass Diabetes; 10.30 Uhr Kochkurs „Gesund und lecker abnehmen“; 14 Uhr Teilnahme am Diabetes-Quiz - Überprüfen Sie Ihr Wissen; 15 Uhr „LOGI“ - Was ist das?



**Eine Anmeldung ist erforderlich. Bis Freitag, 9. November, können sich alle Interessierten anmelden: Telefon 07931 541 23-07 oder -05, E-Mail: w.titze@rehaklinik-odt.de oder k.schmitt@rehaklinik-odt.de . Die Teilnahme ist kostenfrei.**