



Heute nur Übergewicht – morgen Diabetes?

Neues zertifiziertes Präventionsangebot

Diabetes ist immer mehr auf dem Vormarsch. Die Rede ist vom Typ-2-Diabetes. Früher noch der typische „Altersdiabetes“, erkranken heute immer mehr junge Menschen daran. Aktuell sind ca. 8 Millionen Menschen in Deutschland an Diabetes erkrankt, Tendenz steigend. Pro Jahr kommen ca. 600.000 Betroffene hinzu, etwas mehr, als die Stadt Nürnberg Einwohner hat. Viele Menschen wissen gar nichts von ihrer Erkrankung, und leben vor der Diagnose jahrelang mit einem unentdeckten Diabetes.



Die gute Nachricht, Diabetes Typ-2 ist kein unausweichliches Schicksal. Eine Diabeteserkrankung fällt nicht einfach so vom Himmel. Unser Körper sendet jahrelang vor dem Ausbruch eindeutige Signale. Wer sie kennt und wahrnimmt, kann seinen Lebensstil aktiv verändern und hat gute Chancen, den Ausbruch der Krankheit abzuwenden.

Apfel- oder Birnentyp? Wie hoch ist mein Risiko?

Eine erste Einschätzung, ob ich gefährdet bin, kann ich mit einem einfachen Selbstcheck, einer Waage und einem Maßband selbst vornehmen. Nicht jeder, der übergewichtig ist, erkrankt an Diabetes. Entscheidend ist die Fettverteilung, auch „Apfel- oder Birnentyp“ genannt. Der Birnentyp hat vor allem an Hüfte, Po und Beinen mit den ungeliebten Fettpölsterchen zu kämpfen. Beim Apfelpfyp sammelt sich das Körperfett im Bauchraum an, dies gilt als gefährlicher Wegbereiter für Diabetes Typ-2. Hier kommt das Maßband ins Spiel. Gemessen wird auf Höhe des Bauchnabels. Liegt der Messwert bei Frauen über 80 cm und bei Männern über 94 cm sollten Sie aktiv werden. Wer's noch genauer wissen will, kann einen von den Diabetesgesellschaften empfohlenen „Deutschen Diabetes Risiko Test“ machen: www.dife.de/news/diabetes-risiko-test/

Was lässt uns immer dicker werden?

Die Gleichung, wer zu viel isst wird dick, stimmt nur bedingt. Was uns immer dicker werden lässt ist nicht nur eine „falsche Ernährung“ und zu wenig Bewegung, sondern auch zu viel Stress und Schlafmangel. Da können wir aktiv werden – raus aus der Diabetesfalle, weg vom Problem, hin zur Lösung und einem gesunden Lebensgefühl.

Die vhs im Landkreis Roth unterstützt hier mit passgenauen Angeboten.

Eine erste Information erhalten Interessierte in einem abendlichen Vortrag, der **gebührenfrei** an verschiedenen Außenstellen angeboten wird. Haben wir beim Vortrag Ihr Interesse geweckt? Dann haben wir genau das Richtige für Sie, ein **zertifiziertes Präventionsprogramm** in Kursform, welches von den Krankenkassen finanziell bezuschusst wird. Dieser Kurs von und mit Christiane Warzecha-Biegler richtet sich ausschließlich an Personen, welche noch nicht an einem Diabetes Typ 2 erkrankt sind. **Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung, die sie bei ihrer Kasse für eine Bezuschussung einreichen können. Bitte klären Sie im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse die jeweilige Höhe des Zuschusses ab.**

Vortrag „Morgen Diabetes? Nein, Danke!“

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Entstehung des Diabetes Typ 2 und zeigt die wichtigsten Grundprinzipien auf, um Ihr persönliches Risiko zu minimieren. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Auswahl der Kohlenhydrate, die satt machen und unserem Körper helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Denn nicht immer ist Müsli besser als Brot und Obst die Lösung, wenn ich Lust auf Schokolade habe. An diesem Abend erfahren Sie die wichtigsten Zusammenhänge, und erhalten jede Menge praktische Tipps, die Ihnen helfen, der Diabetesfalle zu entkommen.



Di, 5. Oktober, Roth (44109),

Di, 12. Oktober, Rednitzhembach (44107),

Do, 14. Oktober, Röttenbach (44108),

Do, 21. Oktober, Allersberg (44104),

Di, 26. Oktober, Greiding (44105),

jeweils 18.00 - 19.30 Uhr mit Christiane Warzecha-Biegler

gebührenfrei

Kurs „Diabetes – nein, Danke!“

Der Kurs hilft Ihnen dabei, der „Diabetesfalle“ zu entkommen, indem er typische Alltagssituationen positiv verändert und Sie nachhaltig bei der Umstellung Ihres Lebensstils unterstützt. Nach einem anfänglichen Ernährungs- und Bewegungcheck, geht's praktisch weiter. Von einem Einkaufstraining, dem Aufspüren von Zucker- und Fettfallen, der Frage nach Zuckeralternativen, bis hin zur klugen Snackbox und unkomplizierten Lunchpaketen, erhalten Sie Tipps, Ideen und alltagstaugliche Lösungsansätze für gutes Essen, Genuss und Bewegungschancen im Alltag. Sie reflektieren Ihre Gewohnheiten und trainieren über acht Wochen einen gesünderen Lebensstil und minimieren so mit neuem Wissen ihr persönliches Diabetesrisiko. Dieser Kurs stärkt Ihre Motivation und Handlungskompetenz hin zu einer eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umstellung Ihres Lebensstils.



Mi, 24. November, 18 - 19 Uhr, 8 x, Roth (44110) mit Christiane Warzecha-Biegler

Gebühr: 189,- €

Bildquellen:

Zucker-Smiley (traurig und fröhlich): Bruno/Germany auf Pixabay

Radieschen: photosforyou auf Pixabay