

Expertentipp Johanna Lauer:

Diabetes Bewegungstherapie

Bei Diabetes hat der Patient keine oder eine sehr geringe eigene Insulinproduktion. Insulin ist im Körper verantwortlich, dass Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt. Diabetes kann in 2 verschiedene Rubriken eingeteilt werden: Diabetes Typ 1 und Diabetes Typ 2.

Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen, Medikamente einzusparen und reichen oft schon als alleinige Therapie aus.

Außerdem sind die beiden Bausteine der beste Schutz vor Typ-2-Diabetes. Studien ergaben, dass schon kleine Veränderungen im Lebensstil - etwas mehr Bewegung und eine leichte Gewichtsreduktion - diese Diabetes-Form verhindern oder zumindest abschwächen können.

Ziele der Bewegungstherapie:

- Verbesserung der Alltagsbewältigung
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Blutzucker- sowie Blutfettwerte
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Vermeidung von Folgeerkrankungen (z.B. Herz-, Augenerkrankungen oder Durchblutungsstörungen in den Füßen und Beinen...)

- Freude an der Bewegung
- Gewichtsreduktion

Inhalt eines Kurses:

- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Entspannungsübungen
- Mobilisationsübungen
- Spaß 😊

Sie leiden unter diesem Beschwerdebild oder stehen kurz vor einem Typ-2-Diabetes?

Dann leben Sie etwas gesünder und besuchen Sie unsere Diabetes Bewegungstherapie!

Montags, 16.00 – 16.45 Uhr mit Tanja

Ihre
Johanna Lauer

