Mehr Gesundheit und Diabetes Prävention für alle

KDIA PROF. DR. MED. HELENE VON BIBRA Helene.vonbibra@lions-bayern-sued.de

Material und Wissen sind vorhanden, um dazu in der Bevölkerung und bei uns Lions zu informieren.

Was also können Clubs tun?

Diabetes Typ 2 wird bekanntlich vor allem durch ungesundes Essen verursacht. In Deutschland haben nun 11 Millionen Diabetes, und 2 Mio. davon wissen es noch gar nicht. Wir haben europaweit die höchste Zuwachsrate – trotz unseres hervorragenden Gesundheitssystems. Dort geht es leider nicht so sehr um die Erhaltung der Gesundheit – also um Prävention -, denn es soll Geld verdient werden, und das beinhaltet nicht die Aufklärung zu gesünderer Ernährung und Bewegung.

Die zentrale Botschaft bei Aufklärung ist nach aktuellen Forschungsergebnissen das **neue Präventionsziel, die Stoffwechselsituation Insulinresistenz** mit ihren überhöhten Insulinspiegeln, denn sie löst als Folge von Übergewicht und Bewegungsmangel dann Krankheiten wie Diabetes und/oder Herz-Kreislauferkrankungen aus. Aber als Stoffwechselreaktion wird sie durch ein Mehr an Bewegung und durch das verzehrte Essen beeinflusst und ist auf diesen Wegen tatsächlich vermeidbar und heilbar.

Man muss nicht Medizin studiert haben, um hier die wichtigsten Botschaften effektiv in die Mitte der Gesellschaft zu tragen. Die AG Diabetes hat mit ihren ärztlich und wissenschaftlich kompetenten KDIAs dazu das Nötige zusammengetragen und auf lions.de lesbar gemacht.

Hier ist **der Flyer Diabetes vermeiden** (elektronisch über www.lions.de und Kabinettsbeauftragte des Distrikts erhältlich) in erster Linie zu nennen. Er informiert – von Lions für jedermann/-frau einfach im Alltag umsetzbar – knapp und klar das Wichtigste:

- Das Risiko für Diabetes erkennen (und Mut machen zum erfolgreichen Vermeiden),
- Vorbeugend dazulernen, so dass die eigene Gesundheitskompetenz schützen kann,
- aktiv mit richtiger Ernährung gegensteuern & mit Bewegung fit bleiben

Lions Deutschland

Lions helfen Diabetes vermeiden

Gesund leben mit Genuss

RISIKO (ER-)KENNEN

Fast acht Millionen Deutsche haben den vermeidbaren Diabetes Typ 2 – **Tendenz steigend** - trotz unseres ausgezeichneten aber wirtschaftlich orientierten Gesundheitssystems.

Das heißt für die Betroffenen viel Leid und ein vielfaches Risiko für:

- Herzinfarkt,
- Blindheit,
- Nierenversagen,
- Amputation u.a.m.

Gefährdet für Diabetes

sind Menschen mit :

- **Bauch-betonter Figur (mehr als 50% der Deutschen)**
- **zu wenig Bewegung,**
- Diabetes bei (Groß-)Eltern
- nach Schwangerschafts-Diabetes
- sehr viel Stress/ Schlafmangel.

Aber:

Gefährdung und Frühstadien von Diabetes sind keine Einbahnstraße!

VORBEUGEND AUFKLÄREN

Wir Lions wollen jetzt helfen, Diabetes vorzubeugen bzw. Komplikationen zu vermeiden.

Mit dem Selbsttest

(nach FINDRISK) auf www.mindcarb.de

Aufklären

- was ungesundes Essen im Stoffwechsel auslöst,
- zu welchen Krankheiten das führen kann,
- wie das zu vermeiden ist

Zum Beispiel:

Zucker ist ungesund !

Auch die **Stärke in Getreide- und Vollkornprodukten und in Sättigungsbeilagen** wird im Körper zu **Zucker** umgebaut.

Aber: Gemüse /Salat enthalten viel Gesundes, z.B. Ballaststoffe, Vitamine.

MIT ERNÄHRUNG GEGENSTEUERN

Was soll ich essen/trinken?

Auf den Teller gehört die richtige Mischung!

viel Gemüse, Salat, Pilze, Obst (Beeren, Zitrusfrüchte, Melone, saurer Apfel), mehr gesundes Oliven-, Rapsöl

Eier, Milch(-produkte), Hülsenfrüchte, Soja, Fisch, Fleisch

sparsam Vollkornbrot, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Teigwaren

Drei Hauptmahlzeiten; möglichst wenig zwischendurch essen.

Vermeiden: z.B. Schokoriegel, Vollmilchschokolade, Chips, Softdrinks, Limo, Fruchtsaft

Trinken: Wasser, Tee, Kaffee

MIT BEWEGUNG FIT BLEIBEN

Im Alltag mehr bewegen!

- zügiges Gehen,
- Treppen steigen - nicht den Fahrstuhl nehmen,
- sitzende und stehende Tätigkeiten im Wechsel,
- zur Arbeit radeln.

Nach WHO-Empfehlung 2020:

Erwachsene:

Ausdauertraining: Mindestens 150 Minuten pro Woche moderat bis intensiv. Mindestens 21 Minuten pro Tag.

Krafttraining: Mindestens zwei mal pro Woche u.a. Liegestütze, Kniebeuge,Theraband- und Hanteltraining.

Koordinationstraining ab dem 65 Lebensjahr. z.B.: Yoga, Bogenschießen, Tai Chi.

Kinder und Jugendliche:

Bewegung mind. 60 min tgl., Sport mind. 3 mal pro Woche mit intensivem Ausdauertraining

Medizinisch fundierte Informationen und Kooperationspartner:

www.lions.de/diabetes

- Der größte Reha-Sportanbieter, Deutscher Behindertensportverband (DBS): www.dbs-npc.de
- Regionale Sportvereine und Sportverbände
- Deutsche Diabetes Hilfe e. V.: www.diabetesde.org
- Digital Healthcare: www.mindcarb.de

Kontakt:

Lions Deutschland
Bleichstr. 3, 65183 Wiesbaden
Tel./Fax: 0611-99154-0 /-83
E-Mail: diabetes@lions.de

Nehmen Sie Kontakt auf:

Dieser informative Flyer kann (und soll) einfach bei allen ohnehin stattfindenden Club Activitys zusätzlich ausgeteilt werden. Gerade Lions Stände auf Märkten etc. und Laufveranstaltungen sind dafür sehr geeignet.

Wenn ein Club darüber hinaus aktiv werden will, gibt es je nach den vorhandenen Beziehungen einzelner Clubmitglieder und regionalen Anknüpfungspunkten wirksame Möglichkeiten.

Zu allererst zur spezifischen bzw. ganz **praktischen (Ernährungs-) Information**:

- Stand am Welt Diabetes Tag (Info, Risikotest, Zuckermessung)
- Low-Carb Kochkurse (z.B. mit Volkshochschule)
- Kochkurs/-wettbewerb für Schüler
- Wasserprojekt in Schulen statt Cola-Automaten
- Einkaufsbegleitung (privat vermittelte Info, wo die objektiven Fakten für gesunde Lebensmittelauswahl zu finden sind)

Und natürlich jegliche **Activitys mit Bewegung**

- Spaßturniere für Bewegung und Aufklärung
- Spendenlauf
- Wandern, Ralley, Tanztreff
- Golfturnier
- Fuß-, Feder-, Volleyball
- Move for the Planet, Radeln für Lions

Viele dieser Aktivitäten bringen kein Geld ein – sie kosten aber auch nichts -, immerhin bringen sie bei der Meldung als Hands-on Activitys Anerkennung für die geleistete Arbeit.

Wenn wir Lions uns so für mehr Gesundheit und Diabetes Prävention engagieren, ist das öffentlichkeitswirksam und gibt uns ein moderneres aktuelles Image als Partner für Gesundheitskompetenz – das ist gerade auch für junge Menschen attraktiv wegen des Bezugs zur Nachhaltigkeit (siehe LION Magazin Feb. 2023).

Liebe Lions, bitte übernehmt Verantwortung für **mehr Gesundheit bei uns und bei den anderen**.

Prof. Dr. med. Helene von Bibra
KDIA Distrikt BS MD 111
LC München-Pullach
Stelznerstr. 7
81479 München