



Mit viel Bewegung gegen Diabetes

Körperliche Aktivität ist die beste Medizin gegen diese Stoffwechselkrankheit

Am 14. November ist Welt Diabetesbetag. Deswegen ist einmal mehr wichtig zu wissen: Mehr Bewegung kann uns vor einem Diabetes Typ 2 bewahren und senkt die Sterberate bei Diabetesbetroffenen um fast die Hälfte. Werden Sie aktiv! Beugen Sie Diabetes und Folgeerkrankungen vor.

Rund 90% der rund 500'000 Diabetesbetroffenen in der Schweiz leiden an einem Diabetes mellitus Typ 2, der aufgrund eines ungesunden Lebensstils auftreten kann. Er wird oft durch Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigt. Dabei sprechen die Körperzellen immer schlechter auf das lebenswichtige Hormon Insulin an (Insulinresistenz), sodass eine Behandlung mit

Tabletten oder Insulin nötig wird. Eine bessere Medizin gegen Diabetes ist meist die Bewegung bzw. Aktivitäten mit moderater Intensität, so dass der Diabetes erst gar nicht oder viel später auftritt.

Fest im Alltag eingebaut

Aktivitäten mit moderater Intensität sind solche, bei denen Sie sich schnell genug oder kräftig genug bewegen, um drei- bis sechsmal mehr Energie pro Minute zu verbrennen, als wenn Sie ruhig sitzen. Es sind Aktivitäten, bei denen Sie etwas ausser Atem geraten, leicht zu schwitzen beginnen oder etwas Herzklopfen verspüren. Idealerweise sollten solche Aktivitäten mindestens 150 Minuten pro Woche dauern, verteilt auf mindestens drei Tage, und in den Alltag fest eingebaut werden.

Welche Art von Bewegung hilft?

Im Allgemeinen wird aerobes Training empfohlen, d.h. eine wiederholte, kontinuierliche Bewegung grosser Muskelgruppen, die uns nicht überanstrengt. Dazu gehören Aktivitäten wie Wandern, Radfahren, Joggen oder auch Schwimmen. Bei Personen mit Diabetes Typ 2 reduziert der regelmässige aerobe Energieverbrauch den Langzeitblutzucker (HbA1c), die Blutfette, den Blutdruck und die Insulinresistenz sowie die Sterberate um fast die Hälfte. Körperliche Aktivität hilft jedoch nicht nur körperlich gesund zu bleiben, sie steigert die Lebensqualität nachweislich. Beim Wandern oder Radfahren in der Natur ist immer auch Platz für Erlebnisse und Begegnungen. Das ist für unsere Gesundheit genauso wichtig.

Mit einer Gönnerschaft bei diabetesschweiz erhalten Sie den neuen Wanderführer gratis zugestellt. Er wurde speziell für Menschen mit Diabetes entwickelt, kann aber auch Nicht-Betroffene motivieren, aktiv zu werden. Es geht nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um moderate Bewegung und um Erlebnisse in der Natur. pd/bw

www.diabetesschweiz.ch

Weltdiabetestag, 14. 11.

An diesem Tag soll weltweit auf Diabetes, seine Ursachen und seine Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen aufmerksam gemacht werden. Es soll deutlich werden, dass immer mehr Menschen mit der Krankheit leben müssen.

FADEGRAD

Unser täglich Gift

Stefan Kämpfen



Die Zahl der registrierten Toten durch Covid-19 hat die Fünf-Millionen-Marke überschritten und landet - hinter der Spanischen Grippe und Aids - auf Rang 3 der tödlichsten Krankheiten. Derweil stiegen auch in der Schweiz die Zahlen munter an, was den Bund veranlasste, eine letzte Impf-Grossoffensive zu starten. Wenn man sieht, welchen Belastungen und Schadstoffen wir tagtäglich ausgesetzt sind, kommt unweigerlich die Frage auf, vor was sich Impfgegner eigentlich so fürchten. Fangen wir bei der Luft an, die wir einatmen. Sie enthält Ammoniak, Kohlenstoffdioxide, Methan, Ozon, Radon, Schwefeldioxyde, Stickoxide, Kadmium und Feinstaub, um nur einige zu nennen. Allesamt gesundheitsschädlich. Bei unserer Nahrung sieht es keinen Deut besser aus: Acrylamid (entsteht beim Backen, Braten oder Frittieren), Nitrit (Gemüse, Fleisch), Benzopyrene (geräucherter Fisch, Käse oder Fleisch), Pestizide (Getreide, Obst, Gemüse, Gewürze, Kaffee, Wein) oder Schwermetalle, wie Quecksilber, Blei und Arsen, sind Gifte, die mitunter zu Sprachstörungen, Schwerhörigkeit, Leberbeschwerden und Nierenstörungen führen, Krebs verursachen oder Gene und Nerven schädigen können. Zudem liess der Stadtrat kürzlich verlautbaren, dass in Luzern mehr 5G-Antennen aufgestellt werden sollen, deren Gesundheitsverträglichkeit höchst umstritten ist. Wer erst mal auf dem Bauch liegend an Schläuchen hängt, dem nützt die ultraschnelle Datenübertragung auch nichts mehr... echo@luzerner-rundschau.ch

Jede Beziehung führt Konto

Verhaltensweisen ziehen an oder stossen ab. Und dann?

Viele Menschen glauben, die Liebe sei einfach da. Doch Liebe ist nichts Abstraktes, das von sich aus gegeben ist; vielmehr sind Liebesgefühle direkt davon abhängig, wie zwei Personen miteinander umgehen.



Die Hoffnung, in einer festen Partnerschaft Geborgenheit, Wertschätzung und Zärtlichkeit zu erleben, wird von vielen Menschen geteilt. Geht sie in Erfüllung, so ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die eigene Zufriedenheit und psychische Stabilität gegeben. Wir verlieben uns in jemanden, der alle Anzeichen dafür zeigt, dass er genau die persönlichen Eigenschaften besitzt, nach denen wir uns sehen. Dies bezieht sich auf das Körperliche sowie auf die Persönlichkeitszüge, die wir zu erkennen glauben. Wie stark die Gefühle von Nähe, Geborgenheit und Zuneigung zu einem bestimmten Zeitpunkt der Beziehung ausgeprägt sind, ist abhängig von den Verhaltensweisen, die erwartet bzw. vom Partner gezeigt werden. So braucht jeder von uns ganz spezielle Signale oder Spielarten, die ihm besonders wichtig sind.

Sie sind das Ergebnis aus den persönlichen Erfahrungen in der Herkunftsfamilie und späteren Beziehungen. Bestimmte Interaktionsmuster sind zum Auslöser geworden für positive Gefühle wie Nähe und Akzeptanz, andere für negative Gefühle wie Verunsicherung oder Zurückweisung. Urs kann nicht oft genug hören, dass Eva ihn liebt und was sie alles an ihm schätzt. Die ausgesprochene Wertschätzung ist für ihn besonders wichtig. Für Eva hingegen spielt eine grosse Rolle, dass Urs sich Zeit für sie nimmt, zuhört und auf sie eingeht. Seine Aufmerksamkeit und Geduld bei solchen Gesprächen vermitteln ihr das Gefühl von Zusammengehörigkeit. Dieser Zusammenhang «Umgang eines Paares und die Zufriedenheit mit der Beziehung» wird das Modell «Beziehungskonto» genannt. Wie

bei einem Bankkonto verändert sich der Stand des Beziehungskontos ständig. Einzahlung = Ich erlebe Dich positiv, Abhebung = Ich erlebe Dich negativ. Wenn sich zwei Menschen zusammenschliessen, werden die beiden Beziehungskonzepte zwangsläufig Diskrepanzen aufweisen. Die Gegensätze bergen die Gefahr, dass sich im Laufe des Zusammenlebens Enttäuschungen anhäufen. Verharrt man in der eigenen Perspektive, so könnte man dem anderen böswillige Absichten unterstellen und man zieht sich zurück. Dies wiederum führt dazu, dass der Partner seine negative Sichtweise bestätigt fühlt. Er wird versuchen, die Zuwendung unter Druck einzuklagen oder sich noch mehr zurückzuziehen. Eine negative Wechselwirkung entsteht. Ein konstruktiver Versuch wäre, in einer konkreten Situation sich in seinen Partner hineinzuversetzen, sich in Erinnerung rufen, was man über dessen Erfahrungen und Beziehungskonzept weiss und sich so sein Verhalten erklären. Dazu habe ich unter «Für Sie» auf meiner Homepage Übungen aufgeschaltet.

Katja Staub, psychosoziale Beraterin, www.staub-beratung.ch

ANZEIGE

Für Lebensqualität im Alter



Top 24h-Betreuung zum Pflegeheimtarif

- Rundum zuhause umsorgt
- Gut geschulte Betreuende mit bestem Leumund
- Führender Anbieter, regional verankert
- 24h-Hotline für Angehörige

Kostenlose, umfassende Beratung
Tel 041 368 10 10
www.homeinstead.ch

Home Instead
Zuhause umsorgt