



## ags-FAQ

# Diabetes

**Kempen, 01.08.2021** - Diabetes Typ II, im Volksmund Alterszucker, ist weit verbreitet. Bei der Stoffwechselkrankheit wird Zucker in den Urin ausgeschieden. Diabetes-Patient\*innen leiden unter Insulinmangel. Insbesondere beim Älterwerden rückt die bewegungstherapeutische Begleitung in den Fokus.

Alterszucker ist für ags-Training ein wichtiges Thema. „Unsere therapeutische Herangehensweise setzt voraus, dass Arzt und Ernährungsberater einbezogen werden“, sagt Dr. Ruud Stefelmanns. Das Training im ags für Diabetes-Patienten ist eng auf dessen Bedürfnisse zugeschnitten. Es erfolgt unter ständiger Aufsicht des Dreier-Teams Mediziner, Bewegungsspezialist und Ernährungsberater.

Ruud Stefelmanns: „Wer Diabetes Typ II hat und sich viel bewegt, muss in der Konsequenz weniger Insulin spritzen, stabilisiert seine Zucker-Werte und kann aktiver am Leben eilnehmen.“ Der Gesundheitswissenschaftler vergleicht es mit einem Motor, der – erst einmal optimal eingestellt und warmgefahren – stabil läuft und die Energie effizient einsetzt. Insgesamt kann regelmäßige Bewegung bei Diabetes Typ II dazu beitragen, typische Folgen der Zuckerkrankheit wie Gefäßverschluss oder einen Herzinfarkt zu vermeiden.

**[www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)**

Folgen Sie uns auch auf Facebook:  
[facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)

#diabetes #herzinfarkt #alterszucker #stoffwechselkrankheit #urin #insulinmangel  
#physiotherapie #ags #stefelmanns #kempen #gesundheit #therapie #training #work #gesundheitstraining #vitags

---

**ambulantes gesundheitszentrum stefelmanns**  
... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.