



*Bewegung ist das beste Mittel,  
um Diabetes Typ 2 in den Griff  
zu bekommen.*

*Foto: Edith Stefelmanns*

### **Denkpause Gesundheit**

*Das „Thema des Monats“ im ags ist Ergebnis des Trainings-Moduls „VITAGS“, das Medikament Bewegung. Dahinter steckt die Idee, ein Break einzulegen und nachzudenken über die eigene Gesundheit. Ist mein Rücken verspannt? Wäre ich heute nicht besser mit dem Rad zur Arbeit gefahren? Warum habe ich nicht die Treppe genutzt? Könnte ich morgen früh nicht eine Runde schwimmen gehen? Mittags Apfel statt Pommes? Solche Überlegungen während der Denkpause helfen, dass man sich seiner Gesundheit bewusst wird und mit lieb gewordenen Gewohnheiten aufräumt. Das Thema des Monats ist ab 2019 aus der „Denkpause Gesundheit“ des ags-Teams entstanden.*

ags-Thema des Monats Oktober

# Diabetes Typ 2

**Kempen, 01.10.2019** - Im Oktober steht das Thema "Diabetes" im ags im Mittelpunkt der "Denkpause Gesundheit". Konkret geht es um Diabetes Typ 2, den man auch Altersdiabetes nennt. Vielfach spielt hier das sogenannte Wohlstandsbäuchlein eine Rolle. Es geht uns gut, Essen und Trinken gibt es in Hülle und Fülle, Maschinen nehmen uns

die Arbeit ab. In Deutschland ist jeder

Fünfte fettleibig. "Der dicke Bauch ist

also vielfach ein Wohlstandssyndrom",

sagt ags-Sportwissenschaftler Tim

Hermkes. Übergewicht zusammen mit

den Risikofaktoren Bluthochdruck,

Diabetes und hoher Cholesterin können

zum tödlichen Quartett werden. Am

bekanntesten sind sicherlich Herzinfarkt

und Schlaganfall. Ändern wir zeitig etwas an unserem Lebensstil, können wir den Folgen dieses Syndroms entgehen.

Bei Diabetes ist zu viel Zucker im Blut. Dieser wird teilweise

über die Nieren mit dem Urin ausgeschieden. Bei älteren

Patienten, bei denen allzu viel Zucker ins Blut kommt,

sagt die Zelle irgendwann: *Ich brauche nix Süßes mehr.* Die

Bauchspeicheldrüse ist überfordert und quittiert ihren

Dienst. "Diese Diabetes Typ 2 ist heilbar, sofern sie rechtzeitig

erkannt wird", betont Tim Hermkes. Sehr viel Durst und

andauernde Schlappeheit können Anzeichen sein. Neben

Tabletten, die der Arzt verschreibt, heißt es jetzt: trainieren,

bewegen, etwas für die Gesundheit tun, den dicken Bauch

loswerden.

Bewegungstipps oder eine Trainingsberatung gibt das ags-Team gerne, Info unter Tel. 02152-518113.

