KURZ & KNAPP

ERNÄHRUNG
Essen mehr genießen

Langsames Essen reduziert das Risiko, ein „metabolisches“ Syndrom zu entwickeln, mit dem Herzkrankheiten und Diabetes einhergehen. **Wer sich mehr Zeit für seine Mahlzeiten lässt, lebt gesundheitsbewusster.**

ACHTUNG
Nicht krank arbeiten

Wer krank zur Arbeit geht, gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die seiner Kollegen. Dennoch bestätigt eine Umfrage, dass **jeder zweite im vergangenen Jahr krank am Arbeitsplatz erschienen ist.** Generell gilt im Interesse aller Beteiligten: Wer sich krank fühlt, sollte zu Hause bleiben.

TIERISCH GUT
Hunde halten gesund

Schwedische Forscher bestätigen: Hundebesitzer leben länger. Wer ein Tier hat, verringert das eigene Sterberisiko um ca. 30 %. Zudem wurden positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System nachgewiesen. Vor allem sonst einsame Menschen profitieren von einem Haustier.

Mit der Volkskrankheit Diabetes umgehen

Auf Zack trotz Zu cker

Rund 6,7 Millionen Menschen in Deutschland leiden an einer Diabeteserkrankung. Die „Zuckerkrankheit“ spielt in ihrem Alltag eine maßgebliche Rolle – deshalb ist ein richtiger Umgang wichtig.

Egal ob man auf Reisen ist, den Arbeitsalltag bestreitet oder den Wocheneinkauf tätigt – der Diabetes mellitus (der „honigsüße Durchfluss“) ist für alle Diabetiker ein ständiger Begleiter. Natürlich müssen Betroffene mit Einschränkungen leben – dennoch ist es möglich, die Krankheit in den Griff zu bekommen.

Müde und durstig?

Diabetes wird auch als „Zuckerkrankheit“ bezeichnet, da er dafür sorgt, dass der körpereigene Blutzuckerspiegel auf ungesunde Höhen ansteigt. Man unterscheidet insbesondere zwischen den beiden am weitesten verbreiteten Formen Typ-I- und Typ-II-Diabetes. Ersterer zeigt sich durch eine Fehlfunktion des Immunsystems bereits im Kindesalter, während Letzterer erst im Laufe der Lebenszeit auftritt. Typ II wird deshalb auch als „Altersdiabetes“ bezeichnet. Ein zu hoher Blutzuckerspiegel schädigt auf Dauer Herz, Augen und Nieren. Von den deutschlandweit betroffenen 6,7 Millionen Menschen hat rund ein Drittel keine Ahnung von seiner Erkrankung. Wer noch keine Diagnose hat, aber des Öfteren mit Symptomen wie **ständigem Durst, starkem Harndrang, Müdigkeit, trockener Haut und häufigen Infekten kämpft,** sollte einen Arzt zu Rate ziehen – Klarheit schafft ein einfacher Bluttest. Denn auch ohne eine familiäre Krankengeschichte ist es möglich, an Diabetes zu erkranken – treffen kann es jeden, der nicht genug Wert auf eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung legt.

Ungesüßter Tee ist eine ideale Alternative zu ungesunden Getränken.

Per Messgerät lässt sich der Blutzuckerspiegel bestimmen.

Fotos: Pixabay; Fotolia / dima_sidelnikov / aurenar / Maksymiv Iurii;

Fettarm essen

Für die Prävention spielen zwei Faktoren eine besondere Rolle: die richtige Ernährung sowie ausreichend Bewegung. Eine positive Wirkung haben etwa Obst und Gemüse auf den Körper: Sie sind die ideale Vorspeise vor jedem Hauptgang. Äpfel, Birnen & Co. eignen sich zudem auch als Zwischenmahlzeiten und sind die gesunde Alternative zu Schokolade und Chips. Bei der Wahl der Hauptmahlzeiten sollte man auf den Fettgehalt achten: **fettarme Milch- und Fleischprodukte sind zu bevorzugen, ebenso wie natürliche Fette.** So werden beim Kochen Raps- und Olivenöl statt Butter verwendet. Apropos Kochen: Dünsten, dämpfen und garen ist besser als braten. Mineralwasser ersetzt die ungesunde Limonade.

Heute lauf’ ich lieber

Zusätzlich zur richtigen Ernährung empfiehlt es sich, täglich 30 bis 60 Minuten Sport zu treiben. Darunter fallen auch einfache Spaziergänge. Wer die Möglichkeit hat, den Weg zum Arbeitsplatz oder dem nächsten Supermarkt zu Fuß zu bewältigen, sollte diese ergreifen – und spart dazu auch noch Sprit. Einen besonderen Pluspunkt hat zudem sportliche Aktivität mit anderen Menschen, denn feste Trainingszeiten in einer Gruppe stärken die Motivation.

Liebes Tagebuch

Natürlich dienen all diese Ratschläge nicht nur der Prävention – ihre Umsetzung hilft auch Betroffenen durch den Alltag. Für den richtigen Umgang mit der Krankheit ist es zu guter Letzt ratsam, ein sogenanntes Hypoglykämie-Tagebuch zu führen, das Aufschluss über eventuelle Unterzuckerungsattacken gibt. **Ein ausfüllbares Musterexemplar kann man auf www.diabsite.de kostenfrei herunterladen und es im engen Gespräch mit seinem Hausarzt führen.**

Der BMI-Rechner

Ermittle den Bodymass-Index

Übergewicht ist einer der häufigsten Auslöser für Diabetes. Deshalb sollte man auf seinen „Bodymass-Index“ achten. Dieser gibt an, inwieweit das Körpergewicht von der Norm abweicht, und lässt sich mit einer simplen Formel ganz einfach selbst berechnen. Der BMI hängt zusätzlich von Alter und Geschlecht ab. **Die folgenden Werte gelten für Frauen, bei Männern liegt der BMI im Schnitt einen Punkt weiter oben:**

BMI = Gewicht (in kg) **/ Größe** (in Meter)^2

- **Untergewicht:** < 19
- **Normalgewicht:** 19 - 24
- **Übergewicht:** 25 - 30
- **Adipositas** > 30

Starke Sit-ups

Regelmäßiges Krafttraining senkt das Risiko zu erkranken

- Eine neue Studie bestätigt, dass neben Ausdauersportarten wie Joggen und Radfahren auch Übungen, welche die Muskelkraft fördern, Krankheiten vorbeugen können. **Die WHO empfiehlt neben 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche auch zwei Einheiten Krafttraining.**
- Laut Studienergebnissen sinkt die Wahrscheinlichkeit, bei regelmäßigem Krafttraining einen vorzeitigen Tod zu erleiden, um 23%. **Dazu fällt die Risikorate, an Krebs zu erkranken, um 31%.**
- Dafür muss man sich nicht zwangsläufig bei einem Fitness-Studio anmelden: Übungen ohne Zuhilfenahme von Geräten, bei denen lediglich das eigene Körpergewicht genutzt wird, sind demnach genauso effektiv. Darunter fallen **klassische Einheiten wie Liegestützen, Sit-ups und Ausfallschritte.**

Weg mit den Pickeln

Drei Hausmittel für eine reinere Haut

Wer keine aggressiven Kosmetika gegen störende Mitesser einsetzen will, kann folgende Tipps beherzigen.

- **Ein Esslöffel Bio-Apfelessig, vermischt mit einem Glas Wasser,** kann zur Gesichtsreinigung verwendet werden. Die Lösung wird auf ein Wattepad aufgetragen und dann auf die Haut getupft. Der Essig stabilisiert zusätzlich die natürliche Hautschutzbarriere.
- **Eine wohltuende Maske** erhält man durch das Mischen von **einem Esslöffel Zimtpulver mit zwei Esslöffeln Bio-Honig.** Die gut verrührte Paste trägt man auf entsprechende Hautstellen auf und lässt sie dort ca. 30 Minuten lang einziehen.
- **Aufgekochtes Wasser, versehen mit einer Handvoll Kamillenblüten,** öffnet Poren und lässt so Nährstoffe einziehen, wenn man sein Gesicht unter einem Handtuch dem Dampf aussetzt.