



Entspannt durch den Advent

Essen, bewegen, messen: So kommen Kunden mit Diabetes durch die Weihnachtszeit, in der kulinarische Leckereien locken, ohne dass der **Blutzucker** Achterbahn fährt. Geben Sie praktische Tipps, die gut umsetzbar sind.

Viele Menschen rechnen nach den Festtagen mit einem deutlichen Plus auf der Waage. Doch im Grunde genommen ist es nicht das Verhalten an den fünf Tagen Ende Dezember, die über unsere Gesundheit bestimmen, sondern die restlichen 360 Tage im Jahr. Für mehr als 90 Prozent der Menschen mit Typ-2-Diabetes gilt Übergewicht als einer der Indikatoren, die den Blutzucker negativ beeinflussen. Auch der Blutdruck, die Leber- und Blutfettwerte sind wichtig. Deshalb

ist es bei Ihren Kunden mit Typ-2-Diabetes auch so wichtig, dass sie über verschiedene Lebensstilfaktoren aktiv dazu beitragen, ihre Stoffwechselwerte in Balance zu halten. Dazu bieten sich zahlreiche Dinge an, die Körper und Seele guttun.

Zu Fuß gehen Der Körper reagiert umgehend auf Bewegung und ist dafür sehr dankbar. So kann eine kleine Runde um den Block bereits dazu beitragen, den Blutzucker positiv zu beeinflussen. Regelmäßige Bewegung ist einer der Schlüssel, der

Ihren Diabetes-Kunden dabei hilft, ihre Blutzuckerwerte in Balance zu halten. Empfehlen Sie deshalb so oft es geht aktive Einheiten in den Tagesablauf einzuplanen. Wer völlig untrainiert oder ein absoluter Sport- und Bewegungsmuffel ist, kann dies auch in mehreren Häppchen täglich praktizieren. Zum Beispiel nach dem Wachwerden im Bett ein paar Stretch- und Dehnübungen, sowie ein paar Runden Fahrrad fahren in der Luft. Schnell sind hier zehn Minuten erreicht. Statt mit dem Auto unterwegs zu sein, kann

man zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren. Empfehlen Sie bewusst im Alltag Situationen zu suchen, in denen zu Fuß gehen problemlos möglich ist. Zu Hause kann beispielsweise beim Anschauen der Nachrichten aktiv auf der Stelle gegangen werden. Selbst auf dem Sofa lassen sich kleine Übungen im Liegen oder Sitzen ausüben. Zum Beispiel Füße kreisen, mit den Zehen Dinge vom Boden greifen, Beine im Liegen strecken und beugen. Es ist gar nicht so schwer, man muss es nur machen.

WELEDA

Seit 1921

6-fach
WIRKSTOFF
KOMBINATION

SEI STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG.



Infludoron®

NATÜRLICH WIRKSAM BEI ERKÄLTUNG

- ✓ In allen Phasen einer Erkältung, schon bei ersten Anzeichen
- ✓ Bewährt für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter
- ✓ Unterstützt die Selbstheilungskräfte
- ✓ 6-fach Wirkstoff Kombination aus fünf Heilpflanzen und Ferrum phosphoricum



LERNVIDEOS
INFLUDORON®:
[WELEDA.DE/](https://www.weleda.de)
ONLINE-
AKADEMIE



Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.de

Infludoron® Streukügelchen Zusammensetzung: In 10 g sind verarbeitet: Aconitum napellus Dil. D1 0,01 g / Bryonia Dil. D1 0,06 g / Eucalyptus Ø 0,05 g / Eupatorium perfoliatum Dil. D1 0,04 g / Ferrum phosphoricum Dil. D6 0,1 g / Sabadilla Ø 0,01 g. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) - Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkennnis. Dazu gehören: Grippale Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. **Gegenanzeigen:** Keine bekannt. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen (z. B. Juckreiz, Hautausschlag, Nesselsucht) auftreten.

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd



EINGEDAMPFT

Wer Bedenken hat, dass der Blutzucker in der Weihnachtszeit entgleist, sollte Mahlzeiten und Bewegung bewusst planen. Nicht die Weihnachtstage sind der Risikofaktor, sondern die restlichen 360 Tage im Jahr, die zu instabilen Blutzucker-, Leber-, Blutfett- und Blutdruckwerten beitragen. Bewegung hilft: Empfehlenswert sind mindestens 7000, besser noch 10 000 Schritte täglich.

Wie viele Schritte täglich?

Ein prima Motivator ist eine App oder Fitnessuhr, welche die tägliche Schrittzahl angibt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt täglich 10 000. Für inaktive Menschen eine schier unvorstellbare Menge. Denn im Schnitt gehen viele nur rund 2000 bis 3000 Schritte täglich. Motivieren Sie Ihre Kunden Stück für Stück mehr zu gehen. Zum Beispiel jeden Tag hundert bis zweihundert Schritte zusätzlich. So gewöhnt sich der Körper daran. Sind es dann bereits fünf- bis siebentausend Schritte täglich, wäre das ein prima Erfolg, der sich meistens auch in besseren Blutzuckerwerten widerspiegelt.

Deshalb heißt es auch jetzt in der kalten Jahreszeit: Ab nach draußen und gehen, gehen, gehen. Wer ohnehin schon aktiv ist, kann seine Blutzuckerwerte und auch das Gewicht positiv beeinflussen, indem er zweieinhalb Stunden Sport pro Woche treibt. Optimale Sportarten bei Diabetes sind Walken mit und ohne Stöcke, lockeres Joggen, Radfahren, Schwimmen, Trampolinspringen, Krafttraining, Pilates und Gymnastik. Übrigens: Nach dem Sport müssen Typ-2-Diabetiker ohne Insulintherapie und ohne Sulfonylharnstoffe nicht zwingend etwas essen. Denn es geht ja auch darum, Energie zu verbrauchen, um das Gewicht zu senken.

Auch Eiweißshakes oder -riegel, die gerne in Fitnessstudios angeboten werden, sind jetzt nicht nötig.

Öfter mal den Blutzucker messen

Bei einer Insulintherapie gehört tägliches Blutzuckermessen dazu wie Zähneputzen. Kunden, die lediglich ein überschaubares Kontingent an Teststreifen im Quartal zur Verfügung haben oder keinen Blutzuckersensor (CGM, kontinuierliche Blutzucker-Messung) tragen, messen am besten wie folgt: einen Tag morgens vor dem Essen, also nüchtern. Am nächsten Tag nach dem Frühstück, an den Folgetagen jeweils vor der Hauptmahlzeit und wieder an den Folgetagen etwa anderthalb bis zwei Stunden nach der Hauptmahlzeit, gefolgt von einer Messung vor dem Schlafen. So lässt sich auch mit wenigen Teststreifen eine Tendenz erkennen.

Viele Diabetiker machen nämlich den Fehler, immer nur zur gleichen Tageszeit zu messen. Diese Werte sind wenig aussagekräftig. Außerdem lässt sich bei hohen Werten umgehend gegensteuern, beispielsweise durch Bewegung und auch bewussteres Essen zur nächsten Mahlzeit.

Damit der Genuss nicht auf der Strecke bleibt

Im Advent wird meistens üppiger geschlemmt als in der warmen

Jahreszeit. Empfehlen Sie Ihren Kunden mit Diabetes Mahlzeiten zu planen. Praktisch wäre ein Wochenplan mit den drei Hauptmahlzeiten. So kann es zum Frühstück beispielsweise eine bis zwei Portionen frisches Obst wie Beeren, ein kleines Stück Banane oder eine Kiwi, eine kleine Orange oder zwei Mandarinen geben. Dazu etwas Skyr oder Magerquark natur, oder Naturjoghurt mit maximal 1,5 Prozent Fett und drei bis vier Esslöffel Haferflocken. Wer mag, isst noch vier bis fünf Nüsse dazu. Dieses Frühstück sättigt, ist lecker und gesund.

Zur warmen Mittags- oder Abendmahlzeit bieten sich selbst gekochte Suppen sowie Gerichte mit viel Gemüse an. Sie lassen sich prima vorkochen und im Kühlschrank oder der Gefriertruhe lagern. So ist auch nach einem stressigen Tag etwas Gesundes schnell verzehrfertig. Steht eine Einladung auf dem Plan oder der Besuch des Weihnachtsmarktes, empfiehlt es sich an diesem Tag vor- und nachher bewusst weniger zu essen, das schont das Kalorien- und Kohlenhydratkonto. Gleiches gilt bei

Kuchen, Keksen und Co. Außerdem bietet es sich an, nach dem üppigeren Essen eine Runde spazieren zu gehen – für die Verdauung und gute Blutzuckerwerte.

Kleine Ruhepausen einplanen

So ruhig wie im Lockdown des vergangenen Dezembers wird es dieses Jahr wohl nicht mehr. Deshalb sollte es regelmäßig kleine Auszeiten geben. Sei es durch Entspannungsübungen oder einfach mal einen ruhigen Abend zu Hause mit einem guten Buch. Denn auch Entschleunigen tut Körper und Seele gut. Streicheleinheiten für die Haut bieten sich beispielsweise durch Masken. Die Haut von Menschen mit Diabetes ist dabei meist sehr trocken und empfindlich. Empfehlen Sie Diabetikern also besonders gut verträgliche und reichhaltige Kosmetikprodukte.

Mit bewusster Planung kommen Ihre Diabetes-Kunden gut durch diese Zeit und können sie trotzdem in vollen Zügen genießen. ■

*Kirsten Metternich von Wolff,
freie Journalistin*



PRAXISTIPPS

- + So oft es geht zu Fuß gehen! Denn schon wenig zusätzliche Bewegung wirkt sich positiv auf den Blutzucker aus.
- + geeignete Sportarten bei Typ-2-Diabetes: Walken, Nordic Walking, lockeres Joggen, Schwimmen, Radfahren
- + Mahlzeiten für eine Woche im Voraus planen und Einladungen oder Naschen dabei berücksichtigen
- + an Tagen mit Einladungen bewusst vor- und nachher kalorienärmer essen und sich zusätzlich bewegen

Nase dicht? Druckkopfschmerz? Sinupret® eXtract



X es aus!

🌿 löst den Schleim 🌿 öffnet die Nase 🌿 befreit den Kopf

4-fach konzentrierter* als Sinupret® forte.

*Eine 4-fache Konzentration ist nicht gleichzusetzen mit der 4-fachen Wirksamkeit. Die 4-fache Konzentration bezieht sich auf 720 mg eingesetzte Pflanzenmischung in Sinupret extract (entspricht 160 mg Trockenextrakt) im Vergleich zu 156 mg Pflanzenmischung in Sinupret forte, bzw. auf die die Wirkeigenschaften mitbestimmenden Bioflavonoide.

Sinupret® extract • Zusammensetzung: 1 überzogene Tablette von Sinupret extract enthält als arzneilich wirksame Bestandteile: 160,00 mg Trockenextrakt (3-6:1) aus Enzianwurzel; Schlüsselblumenblüten; Ampferkraut; Holunderblüten; Eisenkraut (1:3:3:3:3). 1. Auszugsmittel: Ethanol 51% (m/m). Sonstige Bestandteile: Glucose-Sirup 2,935 mg; Sucrose 133,736 mg; Maltodextrin 34,000 mg; Sprühgetrocknetes Arabisches Gummi; Calciumcarbonat; Carnaubawachs; Cellulosepulver; mikrokristalline Cellulose; Chlorophyll-Pulver 25% (E 140); Dextrin (aus Maisstärke); Hypromellose; Indigocarmin; Aluminiumsalz (E 132); Magnesiumstearat (Ph.Eur.) [pflanzlich]; Riboflavin (E 101); hochdisperses Siliciumdioxid; hochdisperses hydrophobes Siliciumdioxid; Stearinsäure; Talkum; Titandioxid (E 171). Anwendungsgebiete: Bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen (akute, unkomplizierte Rhinosinusitis). Sinupret extract wird angewendet bei Erwachsenen und Jugendlichen ab 12 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder einen der genannten sonstigen Bestandteile. Magen- und/oder Zwölffingerdarmgeschwür. Keine Anwendung bei Kindern unter 12 Jahren. Keine Anwendung in der Schwangerschaft und Stillzeit. Patienten mit der seltenen hereditären Fructose-Intoleranz, Glucose-Galactose-Malabsorption oder Saccharase-Isomaltase-Mangel sollten Sinupret extract nicht einnehmen. Nebenwirkungen: Häufig Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Übelkeit, Blähungen, Durchfall, Mundtrockenheit, Magenschmerzen). Gelegentlich lokale Überempfindlichkeitsreaktionen der Haut (Hautausschlag, Hautrötung, Juckreiz), systemische allergische Reaktionen (Angioödem, Atemnot, Gesichtsschwellung) und Schwindel.

Stand: 10|21