Kneipp®

KAC MITTLERES FEISTRITZTAL

1821 – 2021 200 JAHRE KNEIPP

„INFOS zu Diabetes“

Diabetes ist keine Lebensstilerkrankung.

Elke Braunauer spricht über Diabetes und mögliche Folgen. (Harndrang,Durchblutungsstörungen .....)

- am 25. November 2022 im Haus Rodler St. Johann b. H. 8 von 19:30 bis 21:00 Uhr -

DIABETESPRÄVENTION
mit den fünf Kneipp-Säulen

Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Machen Sie mit! Wenn möglich, melden Sie sich unter der Nummer 0699 1 958 31 78 an!

(Alex Mautner)

Aktiv Park Mittleres Feistritztal

Kneipp Aktiv-Club Mittleres Feistritztal

DIABETES

... kann jeden treffen!

- In Österreich sind rund 800.000 Menschen direkt und noch viele mehr indirekt von Diabetes betroffen – Tendenz steigend.
- Ca. 350.000 Menschen leiden hierzulande an einer Vorstufe von Diabetes (Prädiabetes).
- Sehr viele von den Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung.
- Immer mehr jüngere Menschen sind mit der Diagnose konfrontiert.
- Viele Betroffene erleben Stigmatisierung und Diskriminierung.
- Typ-1-Diabetes (seltener) tritt meist schon im Kindes- oder Jugendalter auf und entwickelt sich in Folge einer Autoimmunreaktion.
- Über 90 % aller Diabeteserkrankten leiden an Typ-2-Diabetes.
- Neben genetischen Faktoren erhöhen v. a. Übergewicht und Fettleibigkeit bzw. Bewegungsmangel, Rauchen sowie eine zucker- und fettreiche Ernährung das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.
- Die langfristigen Folgen einer (unbehandelten) Diabetes-Typ-2-Erkrankung sind weitreichend: u. a. Störung der Gefäßfunktion bzw. Gefäßverkalkung / Durchblutungsstörungen und in weiterer Folge diabetesbezogene Organschäden wie Schäden an den Augen, Nieren, Nerven und Gefäßverengungen oder Verschlüsse an den großen Gefäßen und folglich Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Wissen ist Gold wert - Früherkennung verhindert Spätfolgen. Deshalb: Aktiv vorsorgen!

***Diabetes-Symptome** entstehen*

- *durch Insulinmangel (v. a. bei Typ-1-Diabetes – z.B. ausgeprägte ungewollte Gewichtsabnahme, Übersäuerung des Körpers / Azetongeruch) und*
- *durch den erhöhten Blutzuckerspiegel (z. B. gesteigerte Harnmenge, übermäßiges Durstgefühl, Sehstörungen, Schwäche und Antriebslosigkeit).*

***Symptome entstehen aber oft erst sehr spät** – keine Symptome zu haben und sich gesund zu fühlen ist daher keinesfalls eine Garantie dafür, nicht an Diabetes erkrankt zu sein – aktive Vorsorge ist essenziell!*

Kneipp und Diabetesvorsor

Eine starke Kombination.

Der Österreichische Kneippbund hat „Diabetesprävention“ zu einem seiner Schwerpunktthemen im Jahr 2022 gemacht!

„Diabetes ist keine Lebensstilerkrankung und kann jeden von uns treffen! Und doch können wir einiges tun, um unser Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, zu senken. Vor allem in Hinblick auf Risikofaktoren wie Übergewicht und Fettleibigkeit, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten leistet uns das Kneipp-Programm wertvolle Dienste!“

Mag. Georg Jillich,
Präsident des Österreichischen Kneippbundes

Das Kneipp-Programm mit seinen 5 Säulen **Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung** und **Lebensordnung / Lebensfreude** sowie die breit gefächerten Angebote in den Kneipp-Aktiv-Clubs bieten eine optimale Grundlage für ein aktives, natürliches und gesundes Leben! Interessante Vorträge, Kurse und Seminare, gemeinsame Aktivitäten und Bewegungsprogramme und der Austausch mit Gleichgesinnten, nützliche Gesundheits- und Alltagstipps sowie kompetente Ansprechpartner können uns optimal bei der Minimierung unserer Diabetes-Risikofaktoren unterstützen.

Der Österreichische Kneippbund versteht sich als Interessensgemeinschaft aller Gesundheitsbewussten!

- *rund 30.000 Mitglieder*
- *7 Landesverbände*
- *rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich*
- *umfassende Gesundheitsangebote*
- *vielfältiges Aktivitätenprogramm*

natürlich gesund leben