

Ein bisschen Leitfaden für den Lions Stand anlässlich Weltdiabetes Tag.

Wer nicht ohnehin schon beruflich mit Diabetes, Prävention und Ernährung zu tun hat, möge bitte **sorgfältig alle Infos auf unserem Flyer** inhalieren (und gerne auch im Familien- und Freundeskreis durchdiskutieren).

Das ist die absolute Grundlage an Wissensvermittlung und an Botschaften von uns Lions an die Laien. Dafür muss man bestimmt nicht Medizin studiert haben. Aber alle Info dort ist aktuelles Forschungs- und Ernährungswissen.

Als Einstieg, um in ein Gespräch zu kommen, könnte ein Apfel überreicht werden:

„Für Ihre Gesundheit“.

„Die liegt nämlich einfach in Ihrer Hand.“

Gesunde Ernährung beugt Krankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck vor.

Der Lions Club München Pullach informiert mit diesem Flyer, mit aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen, wie gesunde Ernährung Krankheiten vermeiden hilft. Das gilt ganz besonders für die Volkskrankheit Diabetes Typ 2, die oft längere Zeit unerkannt bleibt.

Vielleicht möchten Sie einfach einen Test machen, ob Sie gefährdet sind: Hier ist ein kleiner Fragebogen, damit Sie Ihr Risiko abschätzen können. Auf der Rückseite können Sie dann die Auswertung vornehmen. Sie können die Antworten aber auch im Internet eingeben - für den FINDRISK Test auf www.mindcarb.de, (für den DIFE Test auf www.dife.de/news/diabetes-risiko-test/) - dann kommt die Auswertung automatisch.

Evtl. sind junge Menschen mit dem Hinweis zur Nachhaltigkeit besser ansprechbar:

Als Einstieg, um in ein Gespräch zu kommen, könnte ein Apfel überreicht werden:

„Für Ihre Gesundheit und für Nachhaltigkeit“.

„Das hat tatsächlich viel miteinander zu tun!“

Gesunde Ernährung beugt nicht nur Krankheiten vor, sie braucht zu ihrer Herstellung gesunde Böden und artgerechte Aufzucht von Pflanzen und Tieren.

Der Lions Club München Pullach informiert mit diesem Flyer, mit aktuellen wissenschaftlichen Ergebnissen, wie gesunde Ernährung Krankheiten vermeiden hilft. Was und wie man dazu einkaufen soll, entspricht genau den Vorgaben, um Nachhaltigkeit, Umwelt- und Klimaschutz aktiv im Alltag zu unterstützen.

Vielleicht möchten Sie Ihr Risiko für die Stoffwechselerkrankung Insulinresistenz und Diabetes testen. Diesen Fragebogen können Sie einfach selbst auf der Rückseite auswerten. Sie können die Antworten aber auch im Internet eingeben - für den FINDRISK Test auf www.mindcarb.de, (für den DIFE Test auf www.dife.de/news/diabetes-risiko-test/) - dann kommt die Auswertung automatisch.