

Aufklärung tut Not - wir Lions sind dabei

Diabetes-Prävention ist so einfach - man muss es nur TUN!

Die aktuellen Umwelt- und Klimaprobleme bedürfen auch bei uns Lions synergistischer , Strategien in möglichst umfassender Betrachtung. Deshalb fanden sich einige Mitglieder aus dem AK Diabetes und AK Nachhaltigkeit gemeinsam mit dem GRU Hans Schreiner zu interdisziplinärer Arbeit zusammen.

Es kann nicht genug betont werden: eine **gesunde Ernährung trägt entscheidend zur Diabetes-Prävention bei, braucht ihrerseits aber eine Lebensmittelherstellung** im Einklang mit der Natur **und dafür die Bedingungen**, die selbst wiederum positiv zu Klima- und Umweltschutz beitragen.

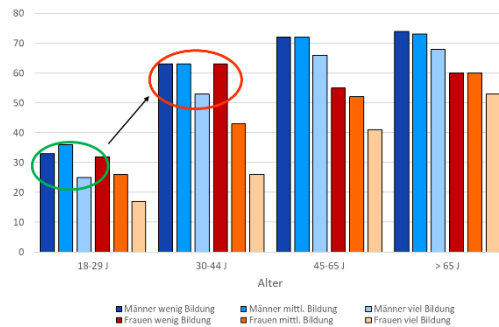
Hier sind aktuelle Daten und Fakten dazu zusammengefasst:

In Deutschland ist die Neuerkrankungsrate an Diabetes die höchste in Europa. Durch eine Verdoppelung der Erkrankungen seit nur 20 Jahren sind nun ca. **11** Prozent der Bevölkerung betroffen. Durch zu viel und zu ungesundes Essen kann es nicht nur zu Diabetes-, sondern auch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen, die immer noch die häufigste Todesursache sind. Was aber durch ungesundes Essen verursacht ist, kann **mit richtigem Essen auch verbessert bzw. präventiv vermieden werden, evtl. ist damit sogar Heilung möglich** – eine wichtige Chance für die vielen Betroffenen und Gefährdeten.

Leider werden hier bei uns diese neuen Forschungsergebnisse für Ernährungsempfehlungen noch kaum im Gesundheitssystem kommuniziert, während gleichzeitig **Ärzte nicht für die Prävention, sondern für die Behandlung von Krankheiten bezahlt werden**. So verdient nicht nur das Gesundheitssystem an den Kranken, sondern auch die Pharmaindustrie und die Medizintechnik. Das bewirkt, dass von diesen Gruppierungen auch keine effektive Förderung von Prävention zu erwarten ist. Inzwischen bestätigt sogar der wissenschaftliche Beirat der Bundesregierung (WBGU): „Der derzeitige gesundheitspolitische Trend, in erster Linie auf Krankheiten zu reagieren, anstatt Prävention sowie Widerstandsfähigkeit und Entwicklungspotenziale von Menschen zu fördern, sollte durchbrochen werden: **Es bedarf einer auf die Umwelt der Menschen ausgerichteten Gesundheitsvorsorge und -prävention**, die sich auch in der Finanzierung von Gesundheitssystemen widerspiegelt.“

Hier genießen **Lions als NGO zu Recht das Vertrauen, wirtschaftlich unabhängig zu agieren und gleichzeitig in ihren Expertengremien, dem Arbeitskreis (AK) Diabetes und AK Nachhaltigkeit, fundiertes Material zur Aufklärung in der Bevölkerung zu erstellen**. So könnten Lions mit ihren Activitys eine besonders gefährdete Gruppe – die jungen Berufstätigen – erreichen, die den größten Zuwachs an Übergewichtigkeit aufweisen.

Übergewicht einschließlich Adipositas in % nach Alter und Bildungsstatus



J Health Monitoring 2017

Diese Berufstätigen sind die perfekte Zielgruppe für Prävention, weil ihr Übergewicht wesentlich durch Unwissen bei gewohnheitsmäßigem Essen ohne Rücksicht auf den berufsbedingten Bewegungsmangel entstanden ist. Hier ist also mit Aufklärung zu sättigendem, leckeren und trotzdem gesunden Essen viel zu erreichen.

Für diese und auch für alle anderen Altersgruppen gilt: **nicht nur ungesundes Essen, sondern auch mangelnde Bewegung tragen zum Krankheits- und Diabetes-Risiko bei.**

Also – Schuhe schnüren und los geht's!

Es sind **die kleinen Dinge, die wir in unserem Alltag verändern** können, und wir kennen sie alle: Treppe statt Lift, Fahrrad statt Auto, ein Einkauf auf dem Wochenmarkt – hier können wir uns einen Überblick über die regionalen und saisonalen Angebote aus landwirtschaftlicher Herstellung verschaffen und uns inspirieren lassen, was auf unseren Tisch kommt. Gerade jetzt in Sommer und Herbst ist die Tafel üppig gedeckt mit gesunden, frischen Nahrungsmitteln aus der Region.

Und wenn es an die Planung für die Verköstigung auf der nächsten Distrikt-Versammlung oder auch des Club-Abends geht, ist ein Umdenken angesagt, um leckere, gesundheitsfördernde und möglichst nachhaltig produzierte Speisen anzubieten. Der AK Diabetes hat einen **Leitfaden, Catering für Lions**, entwickelt (lions.de), der den Lionsfreunden bei der Planung und Umsetzung helfen kann. Nach unseren ersten Erfahrungen sind die Caterer und Küchenchefs offen und halten Alternativen bereit.

Besuchen Sie auf der **Homepage lions.de unter „Gesundheit fördern“ den Bereich „Diabetes-Prävention“**. Dort finden Sie den Flyer „Diabetes vermeiden“ als PDF zum Herunterladen. Sie können ihn um eigene Kontaktangaben ergänzen, **ausdrucken** und verteilen. Er ist für jedermann/jedefrau für den Alltag die Basisinformation, um gesund zu bleiben und zu werden. Er kann zu jeder ohnehin stattfindenden Activity zusätzlich ausgeteilt werden, **insbesondere aber an einem Stand (Apotheke, Fitness Center, Marktplatz)**

anlässlich des Weltdiabetes-Tag, am 14. November 2023. Ebenfalls auf lions.de finden Sie auch den Leitfaden „Catering für Lions“.

Tun Sie sich und anderen Gutes und helfen Sie mit, Aufklärungsarbeit für mehr Gesundheit zu leisten. Das unterstützt zusätzlich ein attraktives modernes Image: Lions als Partner für Gesundheitskompetenz.

Für den AK Diabetes und den AK Nachhaltigkeit

GR Dia Dr. med. Helene von Bibra, Jutta Renner, Dr. rer. nat. Johann Schreiner, Werner Schwenk