Freistaat Thüringen
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Vor Diabetes kann man weglaufen.
Nennt sich Sport.

#diabetes

LANDES GESUNDHEITS KONFERENZ THÜRINGEN
Gesundheit gemeinsam denken

Unser Jahresthema 2017: Diabetes

Schon 30 Minuten moderate Bewegung am Tag, kann vor Diabetes schützen. Schauen Sie, dass Sie sich im Alltag so oft wie möglich bewegen. Das fängt bei so einfachen Dingen an wie Treppen zu steigen, anstatt den Aufzug zu nehmen. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder steigen Sie eine Haltestelle früher aus und laufen den restlichen Weg. Bedenken Sie, dass jeder Schritt zählt! Die Bewegung darf auch schon ein wenig anstrengend und schweißtreibend sein. Kraftsport sowie Ausdauersportarten (z.B. Joggen, Radfahren, Schwimmen) gelten als besonders effektiv. Bewegung hat auch positive Nebeneffekte: Höheres Wohlbefinden durch bessere Fitness und öfters geringeres Körpergewicht.

Mehr Information zum Jahresthema finden Sie unter

bit.ly/jahresthema