

# Stillhalten, zunehmen, fett essen, rauchen, schlecht schlafen.

Es gibt so viele Dinge, die Sie für Diabetes tun können.  
**Tun Sie etwas dagegen.**

#diabetes

# Unser Jahresthema 2017: Diabetes



Die Ernährungsweise, das Bewegungsverhalten und der Umgang mit Stress spielen sehr oft eine entscheidende Rolle, ob man z.B. an einem Typ-2-Diabetes erkrankt oder nicht. Unser Lebensstil hat maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit. Viele unserer Gewohnheiten haben sich über den Lauf der Jahre fest eingeschliffen. Doch ein Umdenken lohnt. Für Prävention ist es nie zu spät! Kommen Sie zur Thüringer Gesundheitswoche und holen Sie sich Anregungen zur Gesunderhaltung und Vorbeugung gegen Diabetes.

Finden Sie Veranstaltungen in Ihrer Nähe unter

[bit.ly/gesundes\\_thueringen](https://bit.ly/gesundes_thueringen) 