

## Bringen Sie Schwung in Ihren Alltag

---

Sport und Bewegung sind wichtig - dies gilt besonders für Diabetiker, aber auch für alle anderen: Körperliche Aktivität senkt den Blutzuckerspiegel und wirkt sich langfristig positiv auf diesen aus. Jede Bewegung, die Sie zusätzlich tun, ist ein Gewinn!

### **Mehr Bewegung in den Alltag integrieren - so einfach geht's:**

#### **Beim Aufwachen morgens im Bett**

Bevor Sie aufstehen, fahren Sie in der Luft Rad. So lockern Sie Ihre Gelenke und bringen Ihren Kreislauf in Schwung.

#### **Beim Zähneputzen am Waschbecken**

Balancieren Sie so lange wie möglich barfuß auf einem Bein, und wechseln Sie dann das Standbein. Eine weitere Möglichkeit ist es, jeweils einen Fuß auf die Zehenspitzen zu stellen - abwechselnd rechts und links. Diese Übungen fördern die Durchblutung der Beine, stärken die Wadenmuskulatur, schulen das Gleichgewicht und dienen somit der Sturzprophylaxe.

#### **Bei Arbeiten im Stehen, z.B. in der Küche**

Laufen Sie auf der Stelle. Dies fällt besonders leicht, wenn Sie nebenbei Musik hören und sich im Takt bewegen.

#### **Beim Wäschezusammenlegen**

Reichen Sie ein Wäschestück oder ein Paar Socken über dem Kopf in die andere Hand - das lockert Ihre Schultern.

#### **Bei kurzen Fahrten**

Wenn Sie mit dem Bus fahren, laufen Sie doch erst eine Station, bevor Sie einsteigen. Noch besser ist es, wenn Sie mit dem Rad fahren: Elektroräder, sogenannte Pedelecs, erleichtern Ihnen das Radfahren, indem sie Ihre Tretkraft unterstützen. So erhöht sich Ihre Ausdauer, und die Kniegelenke bleiben beweglich. Ein positiver Nebeneffekt: Sie haben keine Parkplatzprobleme mehr!

#### **Bei Erledigungen und bei der Arbeit**

Versuchen Sie, Aufzüge und Rolltreppen zu meiden, und nehmen Sie stattdessen die Treppe. Gehen Sie zu Beginn eine Etage zu Fuß, und versuchen Sie, sich dann zu steigern: Ihre Kondition verbessert sich nach und nach. Zwischen den Stockwerken helfen kurze Erholungspausen.

#### **Beim Fernsehen im Sessel**

Anstatt während des Fernsehens lange in Ihrem Sessel sitzen zu bleiben, können Sie mehrmals aufstehen und sich wieder hinsetzen und so ganz nebenbei Ihre Ausdauer trainieren. Die Beweglichkeit Ihrer Finger steigern Sie, indem Sie Ihre Hände öffnen und schließen - sowohl mit beiden Händen gleichzeitig als auch im Wechsel. Zur Stärkung Ihrer Hand- und Armmuskulatur können Sie ein Sofakissen zwischen Ihre Hände klemmen, dieses fest zusammendrücken und kurz so halten, dann wieder locker lassen.