



Sie gehören zum Organisationsteam des Diabetikertags des Diabetes Forums Radolfzell am 23. November im Milchwerk (v.l.): Birgit Hansel, Wolf-Rüdiger Klare, Klaus Neidhart, Gert Langanki, Julika Willumeitt, Berthold Jehle, Heidi Wechinger, Monika Kannenberg. Bild: Melsbach

Ernährung und Bewegung gehören zu den Themen beim Diabetikertag am Sonntag, 23. November im Milchwerk.

„Nicht nur für Diabetiker!“ Mit dieser freundlichen Aufforderung lädt das Diabetes Forum Radolfzell zum Diabetikertag am Sonntag, 23. November, nach Radolfzell ins Milchwerk ein. Schirmherr des elften Diabetikertages ist der Bundestagsabgeordnete Andreas Jung. Der Veranstalter, das Diabetes Forum Radolfzell, richtet sich mit seinem umfangreichen Programm unter dem Motto „Körperlich und geistig gesund und fit bis ins hohe Alter“ auch an Nicht-Diabetiker.

Zu den großen Leitgedanken dieses Diabetikertages zählen Aussagen wie: Gesunde Ernährung und körperliche und geistige Aktivitäten bilden eine eigene Vorsorgemöglichkeit – Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind die Hauptursachen für die meisten chronischen Leiden wie Diabetes, Herz- und Gefäßerkrankungen und sogar einige Krebserkrankungen sowie Demenz. Das betonte Wolf-Rüdiger Klare, Chefarzt am Hegau Bodensee Klinikum Radolfzell und Vorsitzender des Diabetes Forums, bei einem Pressegespräch. Beim Diabetikertag im Milchwerk gibt es von 10 bis 17 Uhr vielfältige Informationen, Anregungen und Experten-Tipps bei Vorträgen, aufschlussreichen Experimenten, Mess-Stationen und Mitmach-Aktionen, einer Profi-Koch-Show und vielem mehr.

Michael Wennrich, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, wird aufzeigen, wie man mit einem gesunden Lebensstil, entsprechender Ernährung und ausreichend Bewegung das Demenzrisiko mindern kann. Im Vortrag von Sportwissenschaftler Joachim Auer geht es um „Leben ist Bewegung“. Aktiv mitmachen können die Besucher bei dem spannenden Experiment „Was macht Bewegung mit meinem Körper?“ Wer mindestens 1000 Schritte

geht, dem werden vor und nach dem kurzen Spaziergang Blutzucker und Puls gemessen, als Belohnung für den Sieg über den inneren Schweinehund bekommt er das Schweinehund-Maskottchen „Wabi“. Aus Köln kommt der Ernährungs-Coach und Autor mehrerer Kochbücher Hans Lauber. Er stellt seine Kochideen und sein neues Buch „Schlemmen wie ein Diabetiker“ vor.

„Ernährung ist Medizin“: Dieser Grundsatz des griechischen Arztes Hippokrates ist auch das Leitmotiv der Koch-Show mit dem Spitzenkoch Klaus Neidhart vom Hotel Restaurant Gottfried in Moos. Er wird zusammen mit Hans Lauber ein mehrgängiges saisonales Menü zubereiten, wobei das Publikum sich vom Duft und Wohlgeschmack der vielen Kräuter und Gewürze betören lassen kann und manche Tipps aus berufenem Munde erhalten wird. Kostproben von den diversen Köstlichkeiten sind inbegriffen. Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist frei.