

So beugen Sie Alters-Diabetes vor



(ots) Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, riskiert im Alter ab 60 Jahren an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Bei mehr als 94 Zentimetern Bauchumfang bei Männern und mehr als 80 Zentimetern bei Frauen steigt das Risiko für einen Typ-2-Diabetes deutlich, schreibt der „Senioren Ratgeber“ in seiner aktuellen Ausgabe.



Für eine Lebensstiländerung ist es nie zu spät

Um die Krankheit zu vermeiden, können auch über 60-Jährige noch mit einer Lebensstiländerung vorbeugen – besonders, wenn Diabetes schon bei Eltern oder Geschwistern diagnostiziert wurde. Dazu gehört es Übergewicht abzubauen, sich gesund zu ernähren sowie Sport zu treiben. Schon wer jeden Tag einige Minuten um den Block geht, tut etwas für seine Gesundheit und sammelt Pluspunkte gegen Diabetes.

Tabakkonsum begünstigt Typ-2-Diabetes

Raucher entwickeln häufiger einen Typ-2-Diabetes als andere

Menschen. In der Apotheke können sich Betroffene beraten lassen, welche Methode am besten ist, um von der Zigarette loszukommen. Tabakambulanz von Kliniken bieten Raucherentwöhnungskurse an. Mit einem Test können die Leser des aktuellen „Senioren Ratgeber“ herausfinden, wie hoch ihr eigenes Diabetes-Risiko ist.

Das Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ 6/2020 liegt aktuell in den meisten Apotheken aus.

Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen

Senioren Haus
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG