

# aktiv

## Curaplan

GUTE BETREUUNG VON ANFANG AN

Informationen für Teilnehmer am  
Betreuungsprogramm Diabetes mellitus Typ 2



Blutdruck senken

So hab ichs  
geschafft **Seite 4**



Prof. Thomas Haak

Warum aktiv  
mitmachen so  
wichtig ist **Seite 7**



Service

Reisen für  
Diabetiker **Seite 7**



Einkaufen mit Verstand

# Guten Appetit...

*Gutes und gesundes Essen und Trinken beginnt schon beim Einkauf. Wer genießen will, muss auf die Qualität und die Auswahl der Lebensmittel achten.*

„Mein Motto beim Essen und Trinken ist immer vom Einfachen nur das Beste“, sagt Alfred Biolek, der bekannte Talkmaster und Fernsehkoch in einem seiner Kochbücher. Feinschmecker wie Alfred Biolek setzen deshalb beim Einkauf auf frisches

Obst und Gemüse. Ein gutes Motto auch für Diabetiker, denn Obst und Gemüse enthalten nicht nur zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, viele Sorten lassen außerdem den Blutzucker nur langsam ansteigen.

► **Mehr dazu auf Seite 3.**