



Curaplan

aktiv

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 Einkaufen. 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.**