

DIABETES

... kann jeden treffen!

- In Österreich sind rund 800.000 Menschen direkt und noch viele mehr indirekt von Diabetes betroffen – Tendenz steigend.
- Ca. 350.000 Menschen leiden hierzulande an einer Vorstufe von Diabetes (Prädiabetes).
- Sehr viele von den Betroffenen wissen nichts von ihrer Erkrankung.
- Immer mehr jüngere Menschen sind mit der Diagnose konfrontiert.
- Viele Betroffene erleben Stigmatisierung und Diskriminierung.
- Typ-1-Diabetes (seltener) tritt meist schon im Kindes- oder Jugendalter auf und entwickelt sich in Folge einer Autoimmunreaktion.
- Über 90 % aller Diabeteserkrankten leiden an Typ-2-Diabetes.
- Neben genetischen Faktoren erhöhen v. a. Übergewicht und Fett-leibigkeit bzw. Bewegungsmangel, Rauchen sowie eine zucker- und fettreiche Ernährung das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.
- Die langfristigen Folgen einer (unbehandelten) Diabetes-Typ-2-Erkrankung sind weitreichend: u. a. Störung der Gefäßfunktion bzw. Gefäßverkalkung / Durchblutungsstörungen und in weiterer Folge diabetesbezogene Organschäden wie Schäden an den Augen, Nieren, Nerven und Gefäßverengungen oder Verschlüsse an den großen Gefäßen und folglich Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Wissen ist Gold wert - Früherkennung verhindert Spätfolgen.
Deshalb: Aktiv vorsorgen!

Diabetes-Symptome entstehen

- durch Insulinmangel (v. a. bei Typ-1-Diabetes – z.B. ausgeprägte ungewollte Gewichtsabnahme, Übersäuerung des Körpers / Azetongeruch) und
- durch den erhöhten Blutzuckerspiegel (z. B. gesteigerte Harnmenge, übermäßiges Durstgefühl, Sehstörungen, Schwäche und Antriebslosigkeit).

Symptome entstehen aber oft erst sehr spät – keine Symptome zu haben und sich gesund zu fühlen ist daher keinesfalls eine Garantie dafür, nicht an Diabetes erkrankt zu sein – aktive Vorsorge ist essenziell!

Weitere Informationen zum Thema:

<http://www.oedg.at>
<http://www.facediabetes.at>
<http://www.diabetes.or.at>
<https://diabetes-austria.com>

Kneipp und Diabetesvorsorge: Eine starke Kombination!

Der Österreichische Kneippbund hat „Diabetesprävention“ zu einem seiner Schwerpunktthemen im Jahr 2022 gemacht!



„Diabetes ist keine Lebensstilerkrankung und kann jeden von uns treffen! Und doch können wir einiges tun, um unser Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, zu senken. Vor allem in Hinblick auf Risikofaktoren wie Übergewicht und Fettleibigkeit, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährungsgewohnheiten leistet uns das Kneipp-Programm wertvolle Dienste!“

Mag. Georg Jillich,
Präsident des Österreichischen Kneippbundes

Das Kneipp-Programm mit seinen 5 Säulen  **Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung / Lebensfreude** sowie die breit gefächerten Angebote in den Kneipp-Aktiv-Clubs bieten eine optimale Grundlage für ein aktives, natürliches und gesundes Leben! Interessante Vorträge, Kurse und Seminare, gemeinsame Aktivitäten und Bewegungsprogramme und der Austausch mit Gleichgesinnten, nützliche Gesundheits- und Alltagstipps sowie kompetente Ansprechpartner können uns optimal bei der Minimierung unserer Diabetes-Risikofaktoren unterstützen.

Der Österreichische Kneippbund versteht sich als Interessensgemeinschaft aller Gesundheitsbewussten!

- rund 30.000 Mitglieder
- 7 Landesverbände
- rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs in ganz Österreich
- umfassende Gesundheitsangebote
- vielfältiges Aktivitätenprogramm



Jetzt Kneipp-Mitglied werden - eine kleine Investition mit großem Nutzen

Kneipp ist viel mehr als Wasser: Ein **ganzheitliches, natürliches Programm zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude**, das seinerzeit von Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entwickelt wurde. Heute ist vieles davon wissenschaftlich erforscht und medizinisch begründet. Es ist modern und zeitgemäß, weder zeit- noch kostenintensiv, wirksam und ganz einfach auch zu Hause umsetzbar. Im Oktober 2020 wurde das Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps sogar ins nationale Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen!



Kneipp-Mitglieder profitieren in vielerlei Hinsicht:

- **Möglichkeit zur Teilnahme an den vielfältigen Gesundheits- und Aktivitätenprogrammen der Kneipp-Aktiv-Clubs** (Sport-/Gymnastikkurse, Vorträge, Workshops, Wanderungen, Kochkurse, Schlank-mit-Kneipp®, Ausflüge u.v.m.)
- **Bezug des Gesundheitsmagazins „Kneipp BEWEGT“**
- **einfacher Zugang zu aktuellen Informationen und Tipps zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden**
- **direkter gesundheitlicher Nutzen bei Verankerung der fünf Kneipp-Säulen im Alltag**
- **Ermäßigungen bei Partnerbetrieben**
- **5 % Rabatt auf die vielen hochwertigen Produkte aus unserem Kneipp-Service-Shop** (www.kneippshop.at)

Einer der rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs ist bestimmt auch in Ihrer Nähe! Informieren Sie sich unter www.kneippbund.at oder rufen Sie uns einfach an (03842/21718)!

Unser Gesundheitsmagazin „Kneipp BEWEGT“ erscheint regelmäßig und setzt sich kritisch mit modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps hinsichtlich Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensfreude. Eine der beiden Sonderausgaben im Jahr 2022 steht ganz im Zeichen unseres Schwerpunktthemas „Diabetesprävention“ (Erscheinungstermin: April 2022). Kneipp-Mitglieder erhalten unser Gesundheitsmagazin kostenlos im Rahmen ihrer Mitgliedschaft. Es kann aber auch im Abo bezogen werden (€ 35,- / Jahr).

Gerne schicken wir Ihnen auf Wunsch ein kostenloses Probe-Exemplar zu!



Melden Sie sich an - Ihrer Gesundheit zuliebe!

Die Anmeldung bewirkt eine Doppelmithgliedschaft im Kneipp-Aktiv-Club und im Österreichischen Kneippbund. Mitglieder haben Anspruch auf die Zeitschrift „Kneipp BEWEGT“, deren Bezug im Mitgliedsbeitrag inkludiert ist.

Mitgliedsbeitrag: Während der Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club wird dieser durch den Kneipp-Aktiv-Club festgesetzt. Der Mitgliedsbeitrag enthält sowohl den Mitgliedsbeitrag zum Kneipp-Aktiv-Club, als auch zum Österreichischen Kneippbund. Familienmitglieder zahlen den halben Mitgliedsbeitrag und haben – mit Ausnahme der Kneipp-Zeitschrift – ebenfalls alle Mitgliedsrechte. Mitglieder können alle Gesundheitsangebote des Kneippbundes und der Kneipp-Aktiv-Clubs sowie Rabatte und Preisvorteile nutzen.

Kündigung: Jederzeit schriftlich unter Einhaltung einer zweimonatigen Kündigungsfrist zum Jahresende (spätestens am 31.10.) Die Kündigung der Mitgliedschaft zum Kneipp-Aktiv-Club bewirkt nicht automatisch eine Kündigung beim Österreichischen Kneippbund, diese muss separat erklärt werden.

Sollte die Mitgliedschaft beim Kneipp-Aktiv-Club enden, ist der Mitgliedsbeitrag direkt an den Österreichischen Kneippbund zu leisten, den dieser jährlich festsetzt (2022: € 35,- pro Jahr) und vorschreibt.



Weitere Infos:

Bundessekretariat
des Österreichischen Kneippbundes
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

Tel. (0 38 42) 2 17 18
Fax: (0 38 42) 2 17 18 19
E-Mail: office@kneippbund.at

www.kneippbund.at

An den
Kneipp
Bund
Kunigundenweg 10
8700 Leoben

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN:

Gewünschter Kneipp-Aktiv-Club

☐ Frau ☐ Herr ☐ Firma

Titel

Nachname

Vorname

Geb. Datum

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

Straße

PLZ

Ort

E-Mail

Tel./Handy

Unterschrift

Datum

ANMELDUNG KNEIPP-MITGLIEDSCHAFT

Aufgrund der aktuellen Datenschutzbestimmungen (gültig seit 25.05.2018) bitten wir Sie um Ihre Einwilligung zur Verwendung Ihrer persönlichen Daten, die wir zu Administrationszwecken benötigen!

☐ Ich willige ein, dass der Österreichische Kneippbund sowie der für mich zuständige Kneipp-Aktiv-Club meine personenbezogenen Daten intern nutzen, speichern sowie für postalische bzw. elektronische Informationsschreiben verwenden kann. Die Bereitstellung meiner Daten ist zur Erfüllung des Vereinszwecks gemäß Statuten/AGBs erforderlich, bei Nichtbereitstellung ist eine Mitgliedschaft zum Verein nicht möglich.



Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.

Die **Hydrotherapie** ist das Kernstück des Kneipp-Programms, dessen Erfolg jedoch auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller fünf Säulen beruht.
Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Sie alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen – die eigenen Kräfte werden mobilisiert und durch regelmäßiges Training gestärkt.

Die Verwendung von **Heilpflanzen** ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Zu Kneipps Zeiten war das Wissen um deren Wirkung oft die einzige Chance, um Krankheiten bekämpfen zu können. Sebastian Kneipp, der naturwissenschaftlich genaue Beobachter, erprobte und analysierte das Kräuter-Volkswissen und eigene Erfahrungen. Seine „Hausapotheke“ enthielt etwa 60 Heilpflanzen. **Kräuterbäder, -tees, -wickel, Wild- und Gewürzkräuter in der Küche, ... - die Anwendungsgebiete von Kräutern sind vielfältig, ebenso ihre Wirkungen.**

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ – Sebastian Kneipp bezog in seine Betrachtungen über die Gesundheit die **Ernährung** stets mit ein und wusste schon seinerzeit den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Kost zu schätzen. Die meisten seiner Empfehlungen sind inzwischen wissenschaftlich bestätigt und finden sich in der modernen Ernährungslehre wieder. **Sorgfältige Auswahl unserer Lebensmittel hinsichtlich Herkunft und Qualität, günstige Zusammenstellung und richtige Zubereitung sind die Eckpunkte einer gesunden Ernährung!**

Bewegung ist Leben und für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter von großer Wichtigkeit. Dabei bedeutet gesunde Bewegung nicht immer gleich Sport – es gibt unzählige Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Jeder von uns sollte die für ihn persönlich am besten passende Form der Bewegung finden, die einem auch Freude macht. Dabei ist vor allem die Regelmäßigkeit entscheidend. Der tägliche (schnelle) Spaziergang ins Büro ist für die Gesundheit wertvoller als das einmalige Training in einem Fitnessstudio.

Sebastian Kneipp erkannte sehr früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen. Er hielt die Menschen dazu an, Ordnung bzw. Freude in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund zu werden und sich wohlfühlen zu können, und richtete sein Behandlungskonzept auch danach aus. **Nichts ist so essenziell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude.** Regelmäßige Anwendungen der fünf Kneipp-Säulen fördern einen gesunden Lebensrhythmus, die Gesundheit und die Lebensfreude.

• Natürlich gesund leben •



DIABETESPRÄVENTION mit den fünf Kneipp-Säulen



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

www.kneippbund.at