



# ADVENTGEMEINDE REIGOLDSWIL

4418 Reigoldswil, Unterbiel 31 • reigoldswil-adventgemeinde.ch

## 8 Tipps wie Sie garantiert bekommen.

Sie haben eine genetische Veranlagung? Das ist bereits eine gute Voraussetzung, um einen Diabetes II zu bekommen. Aber das allein reicht leider nicht. Sie müssen mit Ihrem Lebensstil schon ein wenig nachhelfen, um garantiert einen Diabetes zu bekommen, auf die Gene allein ist kein Verlass. Darum haben wir hier 8 nützliche Tipps für Sie. Je mehr Sie davon umsetzen, desto grösser wird die Wahrscheinlichkeit, dass Sie tatsächlich einen Diabetes bekommen.

**1. Bewegen Sie sich so wenig wie möglich** und auf keinen Fall nach dem Essen. Bewegungsmangel ist extrem wichtig um einen Diabetes zu züchten. Wir wollen ja schliesslich nicht den Blutzuckerspiegel senken oder die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessern. Also bleiben Sie bitte schön bequem zuhause in Ihrem Sessel.

**2. Essen Sie viel**, unregelmässig und oft zwischendurch. Am besten Sie sorgen für möglichst viel Übergewicht.

**3. Trinken Sie koffeinhaltige Getränke.** Koffein regt die Nebennierenrinden an, Cortisol und Adrenalin zu produzieren und versetzt den Körper in eine Art künstlichen Stresszustand. Es wird mehr Blutzucker freigesetzt und natürlich nur langsam abgebaut, da wir uns ja kaum bewegen. Sehr hilfreich um Diabetes zu entwickeln.

**4. Essen Sie wenig Frischkost, aber viel Fleisch und Milchprodukte.** Achten Sie auf eine ballaststoffarme Ernährung. Verzehren Sie Weissmehlprodukte und konzentrierte Lebensmittel wie Fett und Zucker. Besonders tierische Fette und raffinierter Zucker gehören täglich mehrmals auf den Tisch. Am besten sind Puddings, Sahnetorten und Eiscreme.

**6. Sorgen Sie für ausreichend psychischen Stress.** Cortisol beeinflusst den Fettstoffwechsel und erhöht den Blutzuckerspiegel. Stress ist ein sehr gutes Hilfsmittel für einen Diabetes II.

**7. Rauchen Sie und trinken Sie Alkohol!** Das fördert übrigens nicht nur Diabetes, sondern auch noch andere chronische Erkrankungen.

**8. Trinken Sie kein Wasser!** Wenn Sie etwas trinken, dann bitte nur Süssgetränke oder Säfte, diese enthalten viel Zucker und keine Ballaststoffe, das ist einfach ideal!

Beherzigen Sie unsere Ratschläge und sie werden nicht enttäuscht werden. Nicht gleich aufgeben, wenn es nicht sofort klappt, halten Sie durch und machen Sie weiter. Ihr Diabetes kommt bestimmt und vielleicht sogar noch ein paar andere chronische Erkrankungen, wenn Sie Glück haben.

### Monatswanderung

An jedem ersten Sonntag im Monat findet eine kleine Wanderung im Baselbiet statt.

Alle Naturfreunde sind herzlich willkommen.

Auskünfte: 079 340 99 41

### Gottesdienst jeden Samstag:

9:00 - 9:30 Erfahrungen, Liedersingen

9:30-10:10 Bibelgespräch in Gruppen

10:15-11:30 Predigt