



# Bewegung tut gut

Regelmäßige Bewegung sorgt nicht nur für körperliches Wohlbefinden und seelische Ausgeglichenheit, sie wirkt auch positiv auf den Blutzuckerspiegel und die typischen Begleiterkrankungen des Typ 2-Diabetes wie Bluthochdruck, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dabei sind gar keine sportlichen Höchstleistungen nötig, um in den Genuss der positiven Folgen regelmäßiger Bewegung zu kommen: Schon der Alltag bietet genügend Möglichkeiten, vieles zu ändern und mehr Spaß und Lebensqualität zu gewinnen wie der tägliche Spaziergang, die Fahrradtour am Wochenende oder regelmäßige Aufenthalte an der frischen Luft.

Haben Sie schon einmal gezählt, wie viele Schritte Sie tagtäglich gehen? Moderne Schrittzähler ermöglichen es, jeden einzelnen Schritt zu erfassen. Nur ein Blick genügt, um darüber hinaus zu erkennen, wie viel Fett und Kalorien dabei verbraucht wurden.

Da sich LifeScan stark macht für Diabetes und Bewegung, berichten wir nicht nur in dieser Ausgabe ausführlich darüber, sondern starten außerdem eine große Umfrage zum Thema. Lassen Sie uns wissen, wie Sie es mit sportlichen Aktivitäten halten und sichern Sie sich die Chance auf attraktive Gewinne.

*Ihr Zucker-Redaktionsteam*