



Diabetes

Testing erforderlich

Um sich vor den Folgen von Altersdiabetes zu schützen, sollten Erwachsene im Alter von 45 Jahren einen Diabetes-Risikotest machen. „Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie Diabetiker sind oder zu Risikogruppen gehören“, sagte der Diabetologe Professor Rüdiger Landgraf in Bremen. „Bei Diabetikern ist das Risiko eines Schlaganfalls oder eines Herzinfarkts zweimal so

hoch wie bei Menschen, die keine Zuckerkrankheit haben.“

Die Zahl der Diabetiker in Deutschland wird nach Ansicht von Landgraf bis zum Jahr 2025 dramatisch zunehmen. Bereits heute seien mehr als zehn Prozent der Bevölkerung zuckerkrank. Auch die Zahl der betroffenen Kinder und jungen Erwachsenen werde zunehmen. „Übergewicht ist die schlechteste Hypothek, die Eltern ihren Kinder mit auf den Weg geben können“, sagt Landgraf.

www.diabetesstiftung.de
www.diabetes-risiko.de

Buchtipp

Marktmacht 50plus

Die Zielgruppe 50plus ist ein lukrativer Wachstumsmarkt mit einer Kaufkraft von 120 Milliarden Euro jährlich. Das macht sie für Unternehmen besonders attraktiv. Doch vielfach werden diese Kunden als „Senioren“ klischeehaft angesprochen oder in ihren Bedürfnissen ignoriert – und der erhoffte Umsatz bleibt aus. Wer die Interessen der Kunden 50plus erkennt und befriedigt, macht im Endeffekt altersunabhängig alle Konsumenten glücklich.

www.pompe-marketing.com



Blutfett

Butter oder Margarine?

Ob Butter oder Margarine auf das Brot kommt, ist nicht nur Geschmackssache – Fette spielen bei einer gesunden Ernährung eine wichtige Rolle. So sollten Menschen mit erhöhten Blutfettwerten besser Margarine essen, rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Margarine wird aus pflanzlichen Ölen hergestellt und enthält daher weit mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter. Entscheidend ist auch die Menge: Mehr als 15 bis 30 g am Tag sollten es nicht sein.

Anzeige

Überzeugende Lösungen!

Wanzl bietet elegante und technisch perfekte Lösungen für Eingänge, Ausgänge und Absperrungen in mechanischer, elektro-mechanischer und motorischer Ausführung.

Für eine umfassende Beratung stehen Ihnen unsere Spezialisten jederzeit zur Verfügung. Rufen Sie uns einfach an!

wanzl
 Zutrittskontrollen

Wanzl Metallwarenfabrik GmbH
 Bubesheimer Straße 4 · 89340 Leipheim · Germany
 Phone +49(0)8221/729-6416 · Fax +49(0)8221/729-90416
zutrittskontrollen@wanzl.de
www.wanzl-zutrittskontrollen.com

Raucher

Verlust an Muskelmasse

Raucher verlieren im Alter mehr Muskelmasse als Nichtraucher. Den wahrscheinlichen Grund dafür haben Forscher der Uni Nottingham in einer Studie mit acht Rauchern im Alter um 65 Jahre und acht Nichtrauchern entdeckt. Bei Rauchern treten zwei Enzyme stärker auf: Myostatin, das das Muskelwachstum hemmt, und MAFbx, das den Abbau von Muskelproteinen fördert.

Deutsches Rotes Kreuz

Konkurrenz?

Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) hat ein Programm „Bewegung und Gesundheit“ entwickelt, das sich speziell an Menschen in der zweiten Lebenshälfte richtet. Ob Yoga, Osteoporose- und Wassergymnastik oder Nordic Walking und Tanzen: Geschulte Übungsleiterinnen betreuen die unterschiedlichsten Sport- und Gymnastikgruppen. „Wir sind Hamburg-Harburgs größter Sportverein“, freut sich Britta True, Leiterin der Sozialen Dienste des DRK-Kreisverbands Hamburg-Harburg. Auch andere Vereine versuchen mit Angeboten und sportlicher Betreuung die ältere Generation dem Sport näher zu bringen. Ist dieses Angebot eine Konkurrenz für die Fitness-Studios?