



Das ist ES, das magische **M . A . G . I . I . K .** Programm:

M U S K E L N aufbauen ! Glucose wird im Gehirn, in den inneren Organen und in den Muskeln verbraucht. Auf die Grösse von inneren Organen und Gehirn hat der Mensch keinen grossen Einfluss, das ist den Genen festgelegt. Aber Muskeln können wir auf- und abbauen. Viel Muskel kann viel Glucose abbauen. Aber nicht übertreiben, beim Trainieren das Gehirn auch mitbenutzen.

A N A L Y S I E R E Dein Essen. Lerne aus was Dein Essen besteht: Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Wasser sind die wichtigsten und häufigsten Bestandteile einer jeden Mahlzeit. Lerne was mit was zusammenpasst und wievielt Dir wann gut bekommt. Du musst kein Mathematik-Professor werden, aber das 1x1 hast Du auch gelernt, oder ?

G L U C O S E messen. Glucose ist der medizinische Name für Blutzucker. Um die Glucose-Werte in einem "normnahen" Korridor zu behalten ist fast so einfach wie Fahrrad fahren oder schwimmen. Kannst Du Fahrrad fahren und schwimmen ? Dann ist Glucose-Kontrolle auch ganz leicht. Zu viel Glucose im Blut ist schlecht, zu wenig aber auch. Zusammen mit Deinem Diabetologen kannst Du die Breite "Deiner" Glucose-Autobahn bestimmen. Aber auf dieser Autobahn fahren musst Du dann selber. Vignette und BZ-Kontrollheft nicht vergessen !

I N S U L I N ist ein Hormon das den Blutzucker regulieren hilft. Jeder Mensch braucht Insulin. Insulin wird im Pankreas, der Bauchspeicheldrüse, in den Langerhans'schen Inseln produziert. Insulin ist wie ein Schlüssel, es öffnet die Türe in menschlichen Körperzellen damit der Blutzucker herein kann. In der Zelle wird aus "Blutzucker" Energie gewonnen damit wir wachsen, wir schön warme Füsse haben und wir eine liebe Person fest umarmen können. Ohne Insulin und Blutzucker sind wir genauso tot und kalt wie die Kalbsleber in der Vitrine von Metzger.

I N F O R M A T I O N ist wichtig. Diabetes wurde schon auf einem Papyrus aus dem alten Ägypten beschrieben. Der Name Diabetes kommt aus dem alt-griechischen und heisst: "honig-süsser Durchfluss". Die drei Herren Bantig, Best und Paulescu haben 1921 das Insulin Entdeckt. Seither können Menschen mit Diabetes, mit Insulin behandelt werden und müssen nicht mehr qualvoll sterben. Die letzten 5 Sätze sind Informationen die Du jetzt auch kennst. Wenn Du mehr wissen und vom Leben profitieren willst dann sammle, tausche und bespreche Informationen mit Freunden und Familie. Und wenn Du auch zu Diabetes Informationen willst dann spreche mit Deinem Arzt/Ärztin und komm zum Diabetes-Training.

K O O R D I N I E R E Deine Therapie mit Deinem Diabetologen. Ich habe alle Ärzte gern denn ich habe viel von Ihnen gelernt. Und wenn ich ein Problem mit einem Zahn habe dann gehe ich zum Zahnarzt. Und wenn ich ein Diabetes habe wo geh ich dann hin ? Zum Hals-Nasen-Ohren Arzt oder zum Chirurgen ? Oder doch lieber zu einem Arzt der sich auf mein "Weh-Wehchen" speziell ausgebildet hat ? Zu einem Diabetologen also. Wenn Sie ein Loch im Schuh haben gehen Sie damit dann zum Konditor oder doch lieber zum Schuster ?

Vielen Dank für Deine Zeit. Wenn Du mehr zu Diabetes-Training erfahren willst dann schreib mir eine [e-mail](#) oder rufen mich einfach an. Ich freue mich auf Deine Nachricht. **Max**, Dein Diabetes-Trainer in Zürich