

TEB e. V. Selbsthilfe gegr. in Baden-Württemberg
Tumore und **E**rkrankungen der **B**auchspeicheldrüse

Schirmherr Steffen Bilger MdB, Parlamentarischer Staatssekretär
• Gemeinnützig und als besonders förderungswürdig anerkannt

DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Newsletter

Ausgabe 11 / 2021

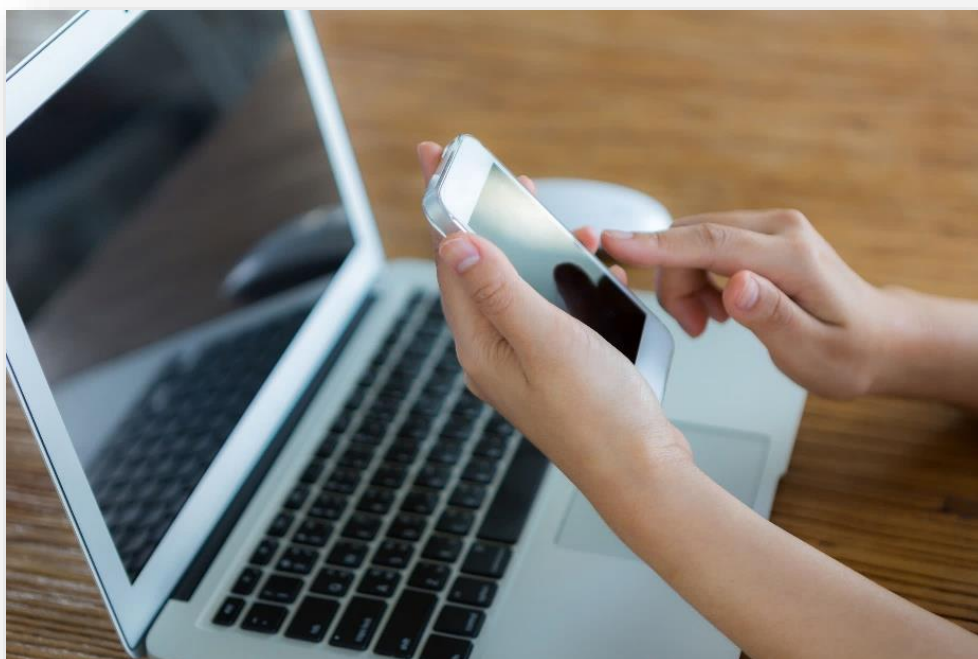


Bild 123rf Limited Teerawut Masawat

**Für Teilnehmer
der
Online-Gruppe**

TEB e. V. geht neue Wege – Online-Gruppen

Online Gruppentreffen

wurden aus der Not heraus geboren, um unseren Mitgliedern auch in schwierigen Zeiten eine adäquate und kompetente Anlaufstelle zu bieten.

Allen Teilnehmern, die uns durch die Zusage ihrer

E-Mail-Adresse

ihre Zustimmung gaben, an der Gruppe teilzunehmen, wollen wir in Zukunft zeitnah ein kleines Protokoll des letzten Treffens zusenden. Wieder entstand damit etwas Neues:

TEB- Newsletter!

Unsere Email-Adresse:

geschaeftsstelle@
teb-selbsthilfe.de

Online Treffen am 10.06.2021

von 16:00 bis 18:20 Uhr

Referent: Herr Dr. Stephan Kress, Oberarzt Med. I, Diabetologe DDG, Ernährungsmediziner aus dem Vincentius-Krankenhaus Landau

Thema: Sport und Bewegung bei Diabetes 3c

Bevor das heutige Online Treffen startete, stellte ich mir die Frage, wieviel sich heute wohl zuschalten werden? Wer würde sich für Sport und Bewegung bei Diabetes 3c interessieren?

Das einzige, was ich sicher wusste, war die Tatsache, dass wir wieder einen tollen Referenten, nämlich unseren Herrn Dr. Stephan Kress an Bord hatten und dieser von unseren Mitgliedern sehr geschätzt, geliebt und anerkannt wird.

Pünktlich ließen wir die Teilnehmer eintreten, es waren 19 an der Zahl. Nachdem ich alle begrüßt hatte, entschuldigte ich Herrn Dr. Kress, der notfallmäßig noch nicht zugeschaltet war.

Ich nutzte die Zeit und versuchte Fragen, Sorgen oder Probleme, die nichts mit dem heutigen Thema zu tun hatten, zu beantworten. Sofort entstand eine lebhaft Diskussions, und man spürte die Lebendigkeit in dieser Gruppe.

Mit etwas Verspätung schaltete sich Herr Dr. Kress zu und sofort nahmen wir seine freundliche und uns sehr zugewandte Art wahr. Er war, so hatte man das Gefühl, einer von uns!

Bewegung ist Teil des Lebens!

So begann Herr Dr. Kress seinen heutigen Vortrag und wir alle spürten, dass Bewegung und Sport unendlich wichtig ist und auch viel Spaß machen kann.

Sport und Bewegung hat viel positive Einflüsse auf unser Leben und trägt dazu bei, dass wir körperlich wie psychisch Kraft tanken können und nicht einrosten.

Nächste Online Gruppe:

**Donnerstag,
24.06.2021**

16:00 Uhr

Mit Zuschaltung von:

Herrn Prof. Dr. med.
Alfred Königsrainer,
Universitätsklinik für All-
gemeine, Viszeral- und
Transplantationschirurgie,
Ärztlicher Direktor, Uni-
versitätsklinikum Tübingen

Thema:

Operationen an der
Bauchspeicheldrüse in Zei-
ten von Corona – was ist
möglich?

Machen Sie mit, die Zu-
schaltung ist ganz ein-
fach. Bei Problemen
melden Sie sich in der
Geschäftsstelle.

Tel. 07141 9563636
geschaefsstelle@teb-
selbsthilfe.de

Fürchte Dich nicht, langsam zu gehen. Fürchte Dich nur, stehen zu bleiben!

Bewegung ist der wichtigste Mechanismus des Körpers:

- verbessert die Statik
- bringt Schmerzreduktion
- führt zu besseren Bewegungsabläufen
- erhält die Durchblutung
- erhält die Nervenfunktion
- erhält die Denkleistung.

Heute weiß man, dass Bewegung und Sport bei vielen Erkrankungen eingesetzt wird, wie z.B. bei MS, Osteoporose, Diabetes, Krebs.

Wir alle wünschen uns jederzeit, aber besonders auch im Alter, geistig und körperlich vital zu bleiben, - gerade in diesem Zusammenhang spielt die Bewegung und der Sport eine große Rolle.

Regelmäßige Bewegung kann bewirken:

- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Verbesserung des Blutzuckers
- Stärkung der Psyche.

Moderate Bewegungen helfen bei Tumorerkrankungen, stärken das Immunsystem und hemmen das Tumorstadium.

Jeder muss für sich herausfinden, welche Bewegungen und Sportarten ihm gut tun, und wieviel er selbst leisten kann. Jede Bewegung, jeder Schritt und jede Sportart helfen, dass man sich sowohl körperlich wie geistig wohler fühlt.

Beim Spazieren gehen, im Fitnessstudio, in der Gymnastikgruppe, beim Schwimmen, Wandern oder einfach zu Hause auf dem Sofa nehmen wir aktiv am Leben teil und können dabei soziale Kontakte knüpfen, die Natur neu erleben und viel Neues entdecken.

Auch ein Hund kann hierbei hilfreich und sehr motivierend sein, denn er animiert einen ständig, dass man sich bewegt.

Es war wie immer ein sehr lebhafter, mit vielen eigenen Erlebnissen, Erfahrungen bestückter Vortrag. Es machte Spaß zuzuhören, und immer wieder konnten wir alle herzlich lachen, wenn Herr Dr. Kress seine Anekdoten mit einfließen ließ.

Danach folgte die Fragerunde:

- Bei Bewegungen geht mein Diabetes sehr hoch, - warum?
- Welche Bedeutung hat der Puls?
- Wie hoch sollte der Puls sein?
- Der Diabetes fährt Achterbahn?
- Was kann ich bei Unterzuckerung tun?
- Wieviel Schritte sollte man laufen?
- Welches Tempo sollte ich einhalten?
- Sind kleine Bewegungen auch hilfreich?
- Wie motiviere ich mich, wenn die Kraft fehlt?
- Ist Joggen besser als Gehen?
- Wie hoch sollte mein Langzeitwert sein?

Immer wieder gab es Nachfragen zu bereits gegebenen Antworten, und somit war Herr Dr. Kress sehr gefordert, - und wie immer meisterte er das mit Bravour; wir hörten ihm einfach sehr gerne zu.

Doch wie bei jeder Gruppe verging die Zeit sehr schnell und irgendwann mußten wir zum Schluss kommen. Und wie sooft tauchte die Frage auf, ob man diesen Vortrag haben könnte, - was von Herrn Dr. Kress bejaht wurde. Jeder Teilnehmer, der an dieser Online Gruppe teilgenommen hat und den Vortrag möchte, hat die Möglichkeit, ihn in der Geschäftsstelle anzufordern.

Bereits in der Gruppe wurde mit dem Zeichen „Daumen hoch“ signalisiert, dass es eine tolle Gruppe war, aus der man viel mitnehmen konnte.

Danke an alle, die durch ihre Teilnahme den heutigen Nachmittag mitgestaltet haben! Danke an Herrn Dr. Kress für seinen anregenden, Impulse gebenden und zu Sport und Bewegung motivierenden Vortrag!

Katharina Stang
(Moderation / Gruppenleitung)