

X3006 Diabetes verstehen – Wie Ernährung, Bewegung und Stress den Blutzucker beeinflussen

Beginn	Dienstag, 13.10.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	8,50 €
Dauer	1x
Kursleitung	Carina Weppner
Kursort	, Rathausplatz 7, Eingang Rückgebäude, 83301 Traunreut

Diabetes gehört zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen unserer Zeit. Doch was genau passiert dabei im Körper und welchen Einfluss haben Ernährung, Bewegung und Stress auf den Blutzucker? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Diabetesformen es gibt, wie Blutzucker und Insulin zusammenwirken und welche Rolle eine ausgewogene Ernährung für stabile Blutzuckerwerte spielt. Zudem wird beleuchtet, wie Bewegung die Insulinempfindlichkeit verbessern kann und warum Stress sowie das Stresshormon Cortisol häufig unterschätzte Faktoren im Diabetesmanagement sind. Neben verständlich aufbereitetem Hintergrundwissen erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, die dabei helfen können, Blutzuckerwerte positiv zu beeinflussen, das Wohlbefinden zu steigern und langfristig die Gesundheit zu fördern. Der Vortrag richtet sich an Menschen mit Diabetes oder Prädiabetes, Angehörige sowie alle Interessierten, die mehr über einen gesunden Umgang mit dem Blutzucker erfahren möchten.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	VHS, Raum 3, 1. OG, Rathausplatz 7, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)