

GMÜR FÜR SIE ...

Manuel Gmür
Geschäftsführer/Inhaber
Rapperswil-Jona

- Fahr- und Taxidienste
- Flughafentransfer (Pauschalpreise)
- Schülertransporte
- Einkaufsfahrten oder Shoppingtouren
- Fachgerechte Entsorgungen
- Diverse Haushaltsarbeiten (z.B. Waschen, Bügeln, Putzen, ...)

Mobile 079 284 27 36 · info@taxitransporte.ch · www.taxitransporte.ch

FÜR JUNG & ALT ..

Gefässsystems wichtig sind. Sinnvoll ist es zudem, für genügend innere Wärme zu sorgen, ob nun über warme Nahrung und Getränke oder über wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, langer Pfeffer oder Galgantwurzel. Diese unterstützen die Verdauung als weiteres zentrales System.

ANREGUNG UND RUHE

Das Immunsystem braucht aber nicht nur die richtigen Nährstoffe, sondern auch Anregung. Bewegung an der frischen Luft, Saunagänge und Wechselduschen bringen es auf Trab und kurbeln die Durchblutung der Schleimhäute an. Dauerhafter Stress kann allerdings negativ wirken. Deswegen ist es wichtig, nach Phasen der Anspannung Ruheinseln für die Entspannung und Erholung zu finden. Eignen tun sich dafür zum Beispiel Yoga, Meditation und Autogenes Training, aber auch ein gutes Buch sowie gute Freunde. Und nicht zuletzt sollte man darauf achten, ausreichend zu schlafen, denn Studien zeigen auch: Wer zu wenig schläft und unter Dauerstress steht, wird schneller krank. Daher sollte man auf einen gesunden Ausgleich und mehr Entspannung im Leben achten.

Als echter Booster für das Immunsystem gilt zudem regelmässiger und moderater Ausdauersport wie Schwimmen oder Fahrradfahren. Und ansonsten? Viel trinken, um ausgetrocknete Schleimhäute zu vermeiden. Ingwertee und heisses Zitronenwasser zum Beispiel stillen nicht nur den Flüssigkeitsbedarf, sondern pushen zusätzlich die Abwehrkräfte.

•• text & foto: djd

Diabetes mellitus – wenn zu viel Zucker im Blut krank macht

Immer mehr Menschen – jung wie alt – erkranken an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit).

Die meisten davon an Typ 2. Der Grund: Übergewicht und Bewegungsmangel. Diabetes Typ 1 ist selten und hat nichts mit dem Lebensstil zu tun, sondern beruht auf einer Autoimmunreaktion des Körpers.

Diabetes ist griechisch und hat die Bedeutung: Honigsüßer Durchfluss. Durchfluss deshalb, weil man als erkrankte Person sehr viel Durst hat, viel trinkt und entsprechend auch viel Wasser lösen muss. Honigsüß, weil der Urin süß schmeckt, da er viel Zucker enthält. Diabetes zählt zu den chronischen Stoffwechselerkrankungen.

Was passiert beim Diabetes generell?

Obwohl die beiden Haupttypen in der Entstehung völlig verschieden sind, die Auswirkungen sind dieselben. In beiden Fällen gelangt zu wenig oder gar kein Zucker aus dem Blut in die Zellen, was den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt. Dies geschieht wegen Fehlen an Insulin (Diabetes Typ 1) oder weil die Wirkung von Insulin ausbleibt, also eine sogenannte Insulinresistenz vorliegt (Diabetes Typ 2). Hat es gar kein oder zu wenig Insulin oder besteht eine Unempfindlichkeit gegenüber Insulin bleiben die Zellen verschlossen und Glukose im Blutgefäss stecken. Das erhöht in der Folge den Blutzucker.

Bei einer Diabeteserkrankung ist es essentiell, dass der Zuckerspiegel gut eingestellt ist, sonst drohen auf lange Sicht Folgeerkrankungen

wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Erblindung oder der diabetische Fuss. Wir bieten Diabetes-Beratungen an und informieren Patienten detailliert über die Krankheit, Folge- und Nebenerscheinungen sowie das Zurechtkommen im Alltag.



Dorfstrasse 43/44 • 8630 Rüti • 055 555 05 05

Praxis am Bahnhof
Dorfstrasse 44
8630 Rüti
T 055 555 05 05
praxisambahnhof.ch

Modernes Gesundheitszentrum
Allgemeinmedizin & Fachärzte

365 Tage
8-20 Uhr geöffnet!

www.praxisambahnhof.ch