

## MEDIENINFORMATION

Greifswald, 2. Mai 2016

### Wie wirkt Sport und Bewegung bei Diabetes? Einladung zu einer Walking-Einheit am 11. Mai

Bewegung senkt den Blutzucker, so die gängige Expertenmeinung. Trifft das zu? Das Diabetes-Team der Universitätsmedizin Greifswald lädt am Mittwoch, dem 11. Mai, um 15.00 Uhr im Klinikneubau (Treffpunkt: Erdgeschoss des Hauptgebäudes, Seminarraum O 0.65) dazu ein, das einmal selbst auszuprobieren.

Im Rahmen der Inforeihe Diabetes erhalten Interessenten die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung von Walking-Trainerin Heike Hingst eine halbstündige Einheit zu absolvieren. Das Diabetesteam begleitet die Teilnehmer, so dass jeder in seinem Tempo gehen kann. Blutzuckertests vor und nach der Bewegungseinheit sind Bestandteil der Übung. Erforderlich ist nur festes Schuhwerk, ansonsten sind keine besonderen Vorbereitungen und auch keine Anmeldung nötig. Das Angebot ist kostenfrei.

#### Weitere Termine im Sommer 2016 (15.00-16.00 Uhr)

Mittwoch, 11. Mai	Sport bei Diabetes - Praktische Übung: Walking (kostenfrei)
Mittwoch, 18. Mai	Hilfe zur Selbsthilfe - wie kann's mit den Diabetikern in Greifswald weitergehen?
Mittwoch, 25. Mai	Kochschule Diabetes: heute mal vegetarisch! Mit Anmeldung: 03834/86 66 38, Kostenbeteiligung max. 7 € Treffpunkt Fleischmannstraße 42-44
Mittwoch, 1. Juni	Aktuelles aus der Forschung mit Dr. Antje Steveling (kostenfrei)

Die wöchentlichen Infoveranstaltungen finden immer **mittwochs, von 15.00 bis 16.00 Uhr im Flur 7 im Erdgeschoss des Hauptgebäudes, Seminarraum O 0.65** (Klinikneubau Sauerbruchstraße) statt (außer am 25. Mai die Kochschule).

**Kontakt Diabetesteam/Diabetesberatung** Maike Breitlow/Kathrin Martens: Tel. 03834-86 66 38

#### Foto: UMG

*Walken für die Gesundheit – macht Spaß und hilft auch bei Diabetes.*

Universitätsmedizin Greifswald  
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin A  
Direktor: Prof. Dr. med. Markus M. Lerch  
Sauerbruchstraße, 17475 Greifswald  
T + 49 3834 86-72 30  
E [gastro@uni-greifswald.de](mailto:gastro@uni-greifswald.de)  
[www.medizin.uni-greifswald.de](http://www.medizin.uni-greifswald.de)  
[www.facebook.com/UnimedizinGreifswald](https://www.facebook.com/UnimedizinGreifswald)

