

# Lions gemeinsam stark gegen Diabetes

Wegen der dramatischen Zunahme von Diabetes auch in Deutschland äußerst aktuell und dringend:

Lions Clubs International hat anlässlich des 100. Jubiläums den globalen Hilfsplan um das Thema Diabetes erweitert. Mit Unterstützung ihres weltweiten Netzwerks treten Lions Clubs dieser Volkskrankheit mit Entschlossenheit entgegen.

Ziel der präventiven Aufklärungskampagne in Deutschland: Bei möglichst vielen Menschen das Bewusstsein für effektive Vorbeugung gegen Diabetes zu wecken.

Die Arbeitsgemeinschaft „Diabetes“ des Multidistrikts 111 (Deutschland) hat Vorschläge entwickelt, um die praktische Umsetzung auf regionaler Ebene für alle Lions Clubs zu unterstützen.



Unser Pilotprojekt ist die webbasierte Aufklärungskampagne „Low-Carb gegen Diabetes“ unter Federführung von Prof. Dr. Helene von Bibra (Lions Club München-Pullach)



Grundlegende Informationen zum Thema Diabetes, Beispiele und Vorschläge für konkrete Hilfsaktionen, Low-Carb Rezepte und weiterführende Links finden Sie ab sofort unter:

[www.lions.de/diabetes-praevention](http://www.lions.de/diabetes-praevention)

Lions Clubs International  
AG Diabetes  
Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden





# Low-Carb gegen Diabetes

„Ich versuche das Low-Carb Programm nun seit zwei Monaten. Ich bin ein schwacher Charakter und werde immer mal wieder rückfällig, besonders beim Thema Brot. Aber meine älteren Anzüge passen wieder deutlich besser. Das ist für mich schon ein schöner Erfolg! Ich mach auf jeden Fall weiter.“

„Mit dem Low-Carb Projekt habe ich 7 kg Gewicht verloren und fühle mich sehr wohl dabei.“

„Ich war doch sehr erstaunt, wie sich bereits nach 4 Wochen Ernährungsumstellung auf Low-Carb alle maßgeblichen Blutwerte so günstig entwickelt hatten, dass ich gleich schon die Tablettendosis wegen Bluthochdruck verringern durfte. Ganz besonders begeistert mich die neue Freude an Bewegung.“

„Nach drei Monaten Low-Carb fühlen wir uns wohl, haben Spaß am Leben und am Kochen und am Essen!“

„Mein Mann und ich haben beide Gewicht verloren ohne dabei gelitten (gehungert) zu haben.“

## Satt, fit und gesund!

Bei dieser präventiven und wissenschaftlich gesicherten Ernährung verzichtet man auf die Hälfte der Kohlenhydrate, aber nicht auf Genuss und Sattwerden. Sie sind herzlich eingeladen, an dieser Aktion teilzunehmen. Anhand eigener Erfahrungen von verbesserter Gesundheit helfen Sie, andere zur Prävention zu motivieren.

Registrieren Sie sich für das Programm unter: [www.lions-pullach.de](http://www.lions-pullach.de)



**Lions gemeinsam stark gegen Diabetes!**