

## **Diabetes und Corona**

**So leicht beeinflussen Diabetiker positiv ihr Immunsystem in Zeiten der Coronakrise.**

**Diabetiker und alle chronisch kranke Menschen sind derzeit eine gefährdete Risikogruppe. Das verstärkt oft die eigene Unsicherheit und Angst. Das wiederum ist schlecht für das Immunsystem. Mit kleinen Tricks kann sich jeder selbst zwischendurch etwas Gutes tun und damit das Immunsystem stärken.**

Die Lebens- und Sozialberaterin Birgitta Veit lebt selbst seit 35 Jahren mit Diabetes und ist sehr froh, dass in dieser Krise sehr auf den Schutz chronisch kranker Menschen geachtet wird. Von vielen chronisch Kranken weiß sie, dass sogar dieses Schutzbedürfnis selbst Gefühle der Unsicherheit auslösen kann, die die Menschen psychisch schwächen können. Die gute Nachricht ist, dass jeder sehr viel selbst dazu beitragen kann, ob sich die Stimmung hebt oder immer weiter sinkt.

### **Die Stärkung des Immunsystems ist jetzt das Gebot der Stunde**

Nicht nur in Zeiten von Corona nutzt Birgitta Veit viele kleine Methoden, um ihr Immunsystem zu stärken und so positiv auf ihren Blutzuckerspiegel einzuwirken. Sie sagt: *„Ich versuche achtsam zu sein um mir möglichst schnell auf die Schliche zu kommen. So kann ich rechtzeitig gegensteuern, wenn ich merke, dass etwas nicht gut läuft. Es fängt bei der bewussten Entscheidung an, mir etwas Gutes zu tun.“*

Das ist eine ihrer Lieblingsübungen, die Sie ganz leicht nachmachen können. Sie nennt ihn **Minutengrins** und lässt sich überall nebenbei machen. Sie beginnen zu Lächeln: Die Mundwinkel gehen nach oben, die Lachmuskeln werden angespannt. Das allein signalisiert dem Gehirn, dass es einem gut geht und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Das ist sehr gut für das Immunsystem.

Birgitta Veit: *„Ich mache das in dieser Zeit der Krise 10 Minuten lang. Wenn ich noch körperlich aktiv werde, kehren Entspannung und Lebensmut leichter zurück, auch das ist gut für mein Immunsystem. Bewegung an frischer Luft ist ja zur Zeit nicht gut möglich. Eine Minute bewusst atmen am offenen Fenster geht immer. Das weitet meinen Blick nach außen und zugleich nach innen. Es schafft Raum, den ich gerade jetzt dringend brauche. Zum Glück werden auch die Trainings, die ich sonst in der Gruppe mache, jetzt als Online Kurse angeboten. Da entsteht ein neues Gefühl von Verbundenheit.“*

### **Noch zwei Tipps zum Reden in Zeiten der Isolation**

Birgitta Veit führt per Telefon und Skype gerne Mutgespräche und gibt Impulse für mehr Lebensfreude bei chronischer Krankheit. Kontakt über: [www.bittersuess-coaching.at](http://www.bittersuess-coaching.at)

Wer Spaß und Zuspruch braucht, kann auch bei der Corona-Hotline der CliniClowns OÖ anrufen. Die gibt es jetzt für alle, die sich nach Momenten der Leichtigkeit sehnen, auch Erwachsene. Telefon 0699 177 12 002, Montag bis Freitag 14:00 bis 16:00 Uhr.

Mehr Info: [www.bittersuess-coaching.at](http://www.bittersuess-coaching.at)

Fotos Mag. Birgitta Veit: © Reinhard Winkler, Abdruck honorarfrei.

Rückfragen: Mag. Birgitta Veit +43 660 81 90 210; [office@bittersuess-coaching.a](mailto:office@bittersuess-coaching.a)