**„Beteiligen Sie sich am Kampf gegen Diabetes - Handeln Sie noch heute!“ Vortragsnotizen für die Präsentation zur Diabetesaufklärung**

[Slide 1]

[Slide 2] *Vortragsnotizen*

Der neue globalen Hilfeleistungsrahmen eröffnet Lions und Leos neue Hilfsdienstgelegenheiten, neue Möglichkeiten, unsere Mitglieder und andere einsatzfreudige Menschen in aller Welt zu vereinen und neue Methoden zur Bewältigung der Herausforderungen unserer nächsten hundert Jahre gemeinnützigen Wirkens.

[Slide 3] *Vortragsnotizen*

Wir werden durch Hilfsprojekte Fortschritte erzielen, indem wir unsere Bemühungen auf fünf Schwerpunktbereiche ausrichten - Diabetes, Sehkraft, Hungerhilfe, Umweltschutz und Kinderkrebs.

[Slide 4]

[Slide 5] *Vortragsnotizen*

Lions und Leos werden unser Ziel anpeilen, indem sie sich um die Bekämpfung der globalen Diabetesepidemie bemühen und den Betroffenen zur Seite stehen. Als weltweit größte Hilfsorganisation können wir uns zur Bekämpfung dieser Krankheit gegenseitig den Rücken stärken.

 [Slide 6] *Vortragsnotizen*

Sehen wir uns nun ein kurzes Video über eine Familie und deren Diabetesbewältigung sowie ihre Unterstützung durch ihren örtlichen Lions Club an.

[Slide 7]

[Slide 8]

[Slide 9]

[Slide 10] *Vortragsnotizen*

Im Rahmen unseres Engagements für die Bekämpfung von Diabetes wird sich diese Plattform um drei Grundstrategien drehen. Ist die Verhütung von Typ-2-Diabetes weitgehend durch gesunde Lebensweise möglich? Alle drei Diabetesarten lassen sich klar definierte Kontrollmaßnahmen und erfolgreiche Behandlungspläne entsprechend steuern. Und dank der Forschungsarbeit können wir denjenigen innovative Unterstützungsmodelle und Behandlungstechniken bieten, die diese am dringendsten benötigen.

[Slide 11]

[Slide 12] *Vortragsnotizen*

Der Mangel bzw. die Ineffektivität von Insulin bedeutet ein weiteres Zirkulieren von Glukose in der Blutbahn. Dadurch kann es zur Schädigung von Nerven, Organen und Blutgefäßen kommen, was wiederum zu Erblindung, Nierenversagen, Herzinfarkt, Gehirnschlag oder zur Amputation der unteren Gliedmaßen führen kann.

[Slide 13]

[Slide 14] *Vortragsnotizen*

Es gibt drei Arten von Diabetes, die alle von uns bekämpft werden.

Bei Typ-1-Diabetes zerstört das Immunsystem Insulin-produzierende Zellen, so dass der Körper das benötigte Insulin nicht herstellen kann. Typ-1-Diabetes manifestiert sich gewöhnlich im Kindes- bzw. Teenageralter, kann jedoch in jedem Alter auftreten.

Typ-1-Diabetiker benötigen regelmäßige Insulinzufuhr per Injektionen oder Insulinpumpe.

Typ-2-Diabetes tritt ein, wenn der Körper zwar Insulin produziert, dieses jedoch vom Körper nicht richtig absorbiert wird. Typ-2-Diabetiker benötigen nicht unbedingt Insulin, sind aber unter Umständen auf die Einnahme anderer Medikamente angewiesen. Manche Risikofaktoren für Typ-2-Diabetiker können durch konsequente gesunde Lebensweise gemindert werden.

Gestationsdiabetes kann in der Schwangerschaft auftreten und während und nach der Schwangerschaft für Mutter und Kind zu Komplikationen führen. Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes leiden nicht unbedingt für den Rest ihres Lebens an der Krankheit, doch gehen sie ein höheres Risiko ein, nach ihrer Schwangerschaft an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Wird Gestationsdiabetes während der Schwangerschaft nicht sachgemäß behandelt, kommen die betroffenen Babys möglicherweise mit erhöhtem Geburtsgewicht, Atemproblemen oder niedrigem Blutzuckerspiegel zur Welt.

[Slide 15]

[Slide 16 ]

[Slide 17]*Vortragsnotizen*

Als Lions und Leos können wir so viel zur Verhütung von Diabetes und zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Diabetikern beitragen.

[Slide 18]

[Slide 19] *Vortragsnotizen*

Nach dieser Präsentation werden wir anhand mehrerer Übungen verstehen lernen, inwiefern Diabetes unser Leben persönlich betrifft und dann entscheiden, welche Hilfsaktivitäten zur Bekämpfung der Krankheit machbar sind.

[Slide 20] *Vortragsnotizen*

Als Club können wir bewusst Entscheidungen zur Diabetesverhütung treffen, wie z.B. das Angebot gesunden Essens bei Clubtreffen. Darüber hinaus können wir innerhalb des Clubs Herausforderungen schaffen, täglich acht Gläser Wasser zu trinken, bei jeder Mahlzeit eine Portion Gemüse zu uns zu nehmen oder eine Fitness-App auf unsere Mobiltelefone herunter zu laden und die Anzahl der gegangenen Schritte, der verbrannten Kalorien, oder der Dauer von Ausdauertraining pro Woche zur verfolgen.

[Slide 21] *Vortragsnotizen*

Selbst unbedeutende, einfache Dinge können eine große Wirkung haben, insbesondere wenn sich 1,4 Millionen Lions und Leos demselben Anliegen widmen. Dabei ist es entscheidend, sofort die Initiative zu ergreifen, so dass wir unmittelbar auf unsere Gemeinde einwirken und unseren Teil zur Bekämpfung dieser tödlichen Krankheit beitragen können.

Bilden wir nun zu einer Mitmach-Übung einen großen Kreis. [Hinweis für den Moderator: Leiten Sie diesen Teil des Treffens anhand des Dokuments „Mitmach-Übung”.]

[Slide 22]