

# Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

Rheinberg und Umgebung

Diabetiker-Treff Rheinberg + Umgebung  
Friedhelm Woch, Insterburger Weg 2; 47495 Rheinberg

Friedhelm Woch  
Insterburger Weg 2  
47495 Rheinberg  
Tel: 02843/860331  
Fax: 02843/860332  
[www.diabetiker-treff-rheinberg.de](http://www.diabetiker-treff-rheinberg.de)  
[info@diabetiker-treff-rheinberg.de](mailto:info@diabetiker-treff-rheinberg.de)

Schauen Sie doch  
einmal auf unsere  
Homepage.

Rheinberg, im Februar 2010

Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere nächste Veranstaltung, zu der ich Sie **und Ihre(n) Partner(in)** hiermit herzlich einlade, steht unter dem Begriff Diät, ein Begriff, der negativ belegt ist und den ich, wie Sie wissen, nicht gerne benutze.

Das Wort Diät kommt meiner Recherche nach aber ursprünglich aus dem griechischen Sprachgebrauch und bezeichnet eine **gesunde Lebensweise**. Dazu gehört sowohl eine **gesunde Ernährung**, **regelmäßige Bewegung** als auch das **positive Denken**.

Das bedeutet, wenn man erfolgreich und dauerhaft an Körpergewicht abnehmen will, sollte man zuerst vom Kopf und der Einstellung bereit sein, die angelernten Ess- und Bewegungsgewohnheiten umzustellen.

Herr **Dr. Detlef Pape** hat eine „gesunde Lebensweise“ entwickelt mit dem reißerischen Titel

## „Abnehmen im Schlaf“

die er uns am

**Mittwoch, den 24. Februar 2010 - 19.00 - 21.00 Uhr**

**Mehrzweckraum** des Stadthauses,

Kirchplatz - mitten im Herzen von 47495 Rheinberg

vorstellen wird. Dabei wird er u.a. auch auf die Umsetzung der „Diät“ bei Diabetes eingehen.

Wie immer gibt es Gelegenheit zu Fragen und zur Diskussion.

Da es sich um eine über die Grenzen der SHG hinausgehende Veranstaltung handelt beträgt der

**Eintritt 2,00 € (Mitglieder im Deutschen Diabetiker Bund frei)**

Die **Pape-Diät** versucht die Hormone und den Bio-Rhythmus fürs Abnehmen zu nutzen. Während wir schlafen verbrennt unser Körper Fett, diese Phase soll effektiv genutzt werden. Um diese Phase gut zu nutzen müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt sein. Zunächst müssen zur richtigen Tageszeit die richtigen Nahrungsmittel gegessen werden. Dabei kommt es auf die richtige Zusammensetzung von Eiweiß und Kohlenhydraten an. Ziel dieser Ernährung ist das Hormon **Insulin** in Schach zu halten. Voraussetzung ist dafür der Test, ob man Ackerbauer oder Nomade ist. Den Test finden Sie im dazugehörigen Buch. Man kann auch ohne diese Einteilung mit diesem Programm abnehmen, wenn man gelernt hat, die Mahlzeiten nach einfachen Regeln zu kombinieren.

Neben der Ernährung ist auch ausreichender Schlaf eine Voraussetzung für den Erfolg der Diät. Wer dazu noch Sport treibt hat alle wichtigen Voraussetzungen erfüllt.

Mit freundlichen Grüßen.

