

## Neue Videoreihe auf diabinfo.de für mehr Bewegung im Alltag

**Regelmäßige Bewegung ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils und insbesondere zur Vorbeugung von Typ-2-Diabetes und weiteren nicht-übertragbaren Erkrankungen wichtig. Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, ausreichend Bewegung in ihren Alltag zu integrieren. Mit der neuen Videoreihe „Ihr Start in einen aktiven Alltag“ auf diabinfo.de erhalten Interessierte nun wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Unterstützung für einen einfachen Einstieg in mehr Bewegung. Die ersten Bewegungsvideos sind ab sofort online verfügbar.**

### **Bewegung verständlich erklärt - alltagstauglich umgesetzt**

Die neue Videoreihe richtet sich an Personen, die präventiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten, sowie an Menschen mit Typ-2-Diabetes. Sie verbindet medizinisch fundierte Informationen mit leicht umsetzbaren Übungen für zu Hause, im Büro oder unterwegs.

Den Auftakt bilden zwei Erklärvideos mit Prof. Christine Joisten, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. In den Videos erläutert sie, warum Bewegung so wichtig für die Gesundheit ist und wie sich bereits kleine Veränderungen positiv auswirken können.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon geringe zusätzliche Bewegung im Alltag zu messbaren Effekten führen kann. So kann bereits eine moderate Steigerung der täglichen Aktivität zur Verbesserung der Gesundheit beitragen - insbesondere bei bislang wenig aktiven Menschen.

### **Erste Übungsvideos: Einfacher Einstieg für zu Hause**

Ergänzend zu den Erklärvideos stehen erste Übungsvideos zum Mitmachen zur Verfügung. Die Übungen sind bewusst alltagsnah gestaltet und lassen sich ohne spezielle Geräte oder Vorkenntnisse durchführen.

Die 5- bis 10-minütigen Videos umfassen unter anderem:

- Mobilisierende Übungen im Sitzen zur Förderung der Beweglichkeit und Aktivierung nach längeren Sitzphasen
- Einfache Übungen im Stehen zur Aktivierung des gesamten Körpers sowie zur Verbesserung von Koordination und Kreislauf

Die Übungen können individuell angepasst und im eigenen Tempo durchgeführt werden. Ziel ist es, Bewegung niedrigschwellig in den Alltag zu integrieren - unabhängig vom Fitnesslevel.

### **Weitere Inhalte folgen**

Die neu veröffentlichten Videos bilden den Auftakt einer mehrteiligen Reihe. In den kommenden Monaten wird das Angebot um weitere Übungsvideos ergänzt, die unterschiedliche Schwerpunkte wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer setzen.

### **Ein gemeinschaftliches Projekt mit wissenschaftlicher Grundlage**

Die Videoreihe wird von diabinfo.de - einem gemeinsamen Angebot von Helmholtz Munich, dem

Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD) - herausgegeben.

Die Entwicklung und Produktion der Videos erfolgten in enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln. Unter fachlicher Leitung von Christine Joisten fließen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Bewegungs- und Gesundheitsforschung in die Inhalte ein.

### **Jetzt ansehen und mitmachen**

Die ersten Erklärvideos und Übungsvideos sind ab sofort auf [diabinfo.de](http://diabinfo.de) sowie auf dem diabinfo-YouTube-Kanal verfügbar.

Weitere Informationen zur Videoreihe und zum Thema Bewegung finden Sie unter: [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de)

### **Über diabinfo.de**

diabinfo.de ist ein gemeinsames Angebot von Helmholtz Munich, dem Deutschen Diabetes-Zentrum (DDZ) und dem Deutschen Zentrum für Diabetesforschung (DZD). Das nationale Portal wurde ursprünglich von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) initiiert. Die Förderung erfolgt heute durch das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), welches die Aufgaben der BZgA übernommen hat. Zudem wird das Portal unterstützt durch das Diabetesnetz Deutschland - gemeinsam gesünder, das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) sowie das Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR; ehemals BMBF).

diabinfo.de bietet qualitätsgesicherte und wissenschaftlich fundierte Informationen zur Vorbeugung nicht-übertragbarer Erkrankungen und zum Leben mit Diabetes - auch auf Englisch, Türkisch, Russisch und Polnisch.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Diabetes, Personen mit einem erhöhten Risiko für Diabetes und weitere nicht-übertragbare Erkrankungen, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte und die interessierte Öffentlichkeit. Neben Basiswissen, aktuellen Meldungen und Hintergrundartikeln bietet das Portal unter anderem Videos, Podcasts, Infografiken und interaktive Formate.

Die Inhalte sind wissenschaftlich geprüft, aktuell und neutral aufbereitet. diabinfo.de wurde vom Deutschen Netzwerk Gesundheitskompetenz (DNGK) als verlässliches Gesundheitsportal eingestuft.