

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG



**Die Barbaras Schulungsschatzkiste geht auf!**

**Schulungsthema: Insulinresistenz**

**Insulinresistenz verstehen**

Insulinresistenz bedeutet, dass die Körperzellen weniger empfindlich auf das Hormon Insulin reagieren. Dadurch kann Glukose (Zucker) schlechter aus dem Blut in die Zellen aufgenommen werden, und der Blutzuckerspiegel steigt. Häufig hängt das mit Übergewicht, Bewegungsmangel oder genetischen Faktoren zusammen und kann langfristig zu Typ-2-Diabetes führen.

## **Lernziel:**

Die Teilnehmenden bekommen ein anschauliches Gefühl dafür, was bei einer Insulinresistenz im Körper passiert.

## **Materialien:**

Schwamm ohne Bauschaum, Loch für Eisenschlüssel (Insulin) - der gut passt!

Schwamm mit Bauschaum, Loch für Eisenschlüssel (Insulin) - der nicht passt!



**EINFACH ERKLÄRT**



YouTube

**DIABETES EINFACH ERKLÄRT**



Spotify



Podigee

**ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT**



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: [diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de](https://diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de)

# DIABETES EINFACH ADIPOSITAS ERKLÄRT SCHULUNG

## Anwendung:

### Schwamm ohne Bauschaum (gesunde Zelle)

Stell dir vor, der Schlüssel gleitet ganz leicht ins Schloss – alles passt perfekt. Die Tür geht auf, und der Zucker kann entspannt mit dem Schlüsselhormon Insulin in die Zelle.



### Schwamm mit Bauschaum (Insulinresistenz)

Jetzt ist das Schloss plötzlich verklebt – wie mit Bauschaum. Der Schlüssel passt nur noch mit Mühe oder gar nicht mehr richtig rein. Die Tür bleibt zu und der Zucker staut sich draußen im Blut.



Hallo ihr Lieben,  
ich hoffe euch helfen die Schulungsmodelle das Krankheitsbild besser zu verstehen!  
Viel Spaß beim Basteln!  
Alles Liebe  
Barbara



#### EINFACH ERKLÄRT



YouTube

#### DIABETES EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

#### ADIPOSITAS EINFACH ERKLÄRT



Spotify



Podigee

Alles auf einen Blick: [diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de](https://diabetes-adipositas-einfach-erklaert.de)