

Dosierter Sport für Diabetiker

Burgenland - In Eisenstadt und Oberpullendorf beginnt ein kostenloses Bewegungsprogramm für Diabetiker (Typ II)



Gezielter, wohldosierter Sport kann das Leben von Diabetikern sehr erleichtern
 DruckenSendenLeserbrief
 Das Repertoire an Vorurteilen ist breit gefächert. Ein Irrglaube sei etwa, so der Sportwissenschaftler Christian Lackinger, dass Diabetes Typ II zwingend durch zu viel Essen hervorgerufen wird. "Ursache ist viel mehr falsche Ernährung - mit zu viel Zucker. Das ist auch der Grund, warum oft Kinder an Diabetes leiden. Ideal ist Mischkost. Sehr gefährlich: zuckerhaltige Limonaden", warnt Lackinger. Einen Zusammenhang mit Übergewicht gebe es schon: Ein Drittel der Diabetiker seien leicht, ein Drittel schwer übergewichtig, ein Drittel haben Normalgewicht. Das größte Problem: der

Mangel an körperlicher Aktivität.

Dem will man mit einem bundesweiten Bewegungsprogramm entgegen steuern. Lackinger leitet das vom Fonds Gesundes Österreich und dem Bundeskanzleramt (Sport) geförderte Projekt. Gestartet wird es im Burgenland im Jänner an zwei Standorten: in Eisenstadt und Oberpullendorf.

Eingeladen sind zum achtwöchigen Programm Diabetiker (Typ II) jeden Alters. "Die Gruppen werden klein gehalten, um individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können. Es geht darum, ihnen Bewegungen zu zeigen, die sie auch leicht zu Hause oder in der Arbeit machen können", beschreibt der Sportwissenschaftler. "Es soll das Herzkreislaufsystem gestärkt werden. Und: Viele haben vor Krafttraining Angst. Dabei ist das der Schlüssel zum Erfolg: Muskeln verbrauchen Zucker."

Wichtig für die Motivation sei auch die für jeden eigens abgestimmte Dosis an Sport.

Kostenloses Bewegungsprogramm ab 14. Jänner, aber: Anmeldung bis Ende Jänner möglich; Eisenstadt (Neusiedler Str. 58): Di, Do; 16 od. 18 Uhr; Oberpullendorf (Mühlbachg. 10): Mo, Mi; 16 od. 18 Uhr; Infohotline: 0660 / 5210641

www.aktiv-bewegt.at

LINK

www.aktiv-bewegt.at (extern)

Artikel vom 06.01.2008 17:41 | KURIER |