

# Sport für Diabetiker

Projekt des Gesundheitsministeriums ermöglicht seit Mai Gratisport für Diabetiker in Graz.

BEATE SCHIRMBACHER  
beate.schirmbache@woche.at

**K**rafttraining, Ausdauer durch Nordic Walking und Koordination. Das sind die drei Eckpunkte eines individuell abgestimmten Programms, das Diabetiker derzeit bei der Sportunion Steiermark absolvieren können. Und das nicht nur unter der Aufsicht von Sportwissenschaftlern, sondern auch noch kostenlos.

## Typ-2-Diabetiker

Hintergrund ist ein vom Gesundheitsministerium finanziertes und zeitlich begrenztes Projekt, das Patienten mit „Diabetes mellitus“ dieses Training ermöglicht. Jeweils acht Wo-

chen lang dürfen die Teilnehmer zweimal pro Woche mit Betreuung sportlich aktiv werden. Vom 28- bis zum 65-Jährigen waren Patienten in den verschiedensten Altersgruppen bereits aktiv – und vor allem begeistert:

„Den Diabetikern macht das Training großen Spaß und sie machen wirklich gute gesundheitliche Fortschritte. Auch ihre behandelnden Ärzte sind zufrieden“, erklärt Herwig Reupichler von der Sportunion Steiermark, der das Projekt „Aktiv bewegt“ betreut.

## Fortschritte überwacht

Voraussetzung für die Teilnahme der Diabetiker an diesem Programm sind übrigens nur ärztliche Bestätigungen wie zum Beispiel ein Belastungs-EKG. Vor und nach dem Training werden jeweils die Zuckerverwerte kontrolliert, meint Reu-

pichler zur perfekten Überwachung der Fortschritte.

Seit Mai des heurigen Jahres wird der Diabetikersport in der Murmetropole bereits gratis angeboten. Bis zum Frühjahr 2009 läuft die Finanzierung durch das Gesundheitsministerium. Dabei werden in Graz zwei Gruppen mit jeweils acht Personen durch die Sportwissenschaftler betreut. Steiermarkweit gibt es das sonst nur in Leibnitz.

## Noch freie Plätze

Die nächsten freien Plätze gibt es übrigens in den Trainingsgruppen, die am 8. und 22. Oktober in Graz in Richtung mehr Fitness und Gesundheit starten. Genaue Informationen erhalten Interessierte im Internet unter [www.aktiv-bewegt.at](http://www.aktiv-bewegt.at) oder bei Herwig Reupichler unter der Telefonnummer 0676/82 14 10 66.



Diabetiker werden von Sportwissenschaftlern gratis gecoacht. Foto: ...