



Diabetiker erfahren im Sport keinerlei Einschränkungen – im Gegenteil, sie sind zu absoluten Spitzenleistungen befähigt.

Der Sport

Neben einer großen Dunkelziffer gibt es in Kärnten offiziell 50.000 Diabeteserkrankte. Sport ist für die Betroffenen lebenswichtig.

Die Diagnose Diabetes ist für die Betroffenen oft ein riesiger Schock. Die Medizin unterscheidet zwischen Typ-1- und Typ-2-Erkrankungen. Ersterer ist auf Vererbung zurückzuführen. Die Bauchspeicheldrüse produziert kein Insulin, eine künstliche Zufuhr ist notwendig. Häufiger tritt jedoch die Typ-2-Erkrankung auf. In erster Linie hervorgerufen durch Bewegungsmangel und schlechte Ernährung, fällt der

Blutzuckerspiegel aus dem Normbereich. Der Betroffene fühlt sich schlapp und antriebslos. Nur eine Veränderung des Lebenswandels ruft eine Gefühlsverbesserung hervor.

Kleiner Schritt, große Wirkung
Oft reicht ein Mindestmaß an körperlicher Betätigung, um eine Verbesserung des Krankheitsbildes zu erwirken. Regelmäßiger Sport, angepasst an die biologischen und körperlichen Voraussetzungen des Betroffe-

AKTUELLES INTERVIEW

„Bewegung kann die Tablette ersetzen“

Primarius Dr. Werner Fortunat, Vorstand der medizinischen Abteilung am Landeskrankenhaus Wolfsberg, gibt Einblicke in die weitverbreitete Diabetes-Erkrankung.
KTZ: Wie viele Menschen sind von Diabetes betroffen?
Fortunat: Offiziell sind es an die 50.000 in Kärnten. Die Dunkelziffer ist jedoch enorm hoch.
Dürfen Diabetes-Erkrankte Sport ausüben?
Fortunat: Sie müssen beziehungsweise sollen sogar. Ausreichende Bewegung hat die gleiche Wirkung wie eine Tablette. Natürlich ist die Art der Sportausübung an das Alter gebunden. Oft reicht es schon, die Einkäufe zu Fuß zu erledigen beziehungsweise täglich einen



Prim. Dr. Werner Fortunat animiert Diabetiker zum Sport.

Spaziergang zu machen. Jene, die in der Lage sind, sich sportlich zu betätigen, sollten dies zumindest drei Mal die Woche machen. Jüngere Patienten rate ich zum Wettkampfsport. Spätfolgen können dadurch stark eingeschränkt oder ausgeschlossen werden.
Wie erfolgt die medizinische Einstellung des Diabetes-Patienten?
Fortunat: Mit dem HbA1c-Wert lässt sich eine Langzeitkontrolle des Blutzuckers durchführen. Dieser muss im Normbereich liegen, erst dann führt sich der Patient wohl.



Das Nordic Walking bietet vor allem im fortgeschrittenen Alter eine

Donnerstag, 7. Juni 2007

FREIZEIT

www.ktz.at 25

wird zum Lebensretter

nen, kann oft wahre Wunder vollbringen. Kombiniert mit einer regelmäßigen gesunden Ernährung, kann sich der Patient über kurz oder lang sogar wieder im Normbereich des Zuckerspiegels einpendeln und ganz auf die Unterstützung von Tabletten verzichten.

Dramatische Spätfolgen

Wie wichtig der Sport ist, kommt erst bei der Nichtausübung zum Vorschein. Immer höhere und stärkere Dosierungen an Medikamenten, verbunden mit ihren Nebenwirkungen, sind die eine Seite.



Ein Radausflug ist nicht nur gesund, man entdeckt auch die Natur.

Auf der anderen steigt das Risiko, einen Schlaganfall oder eine Herzattacke zu erleiden, dramatisch an. Zusätzlich lässt ein in Kürze in Europa auf den Markt kommendes Medikament Hoffnung aufkeimen.

Hilfe durch das Gila-Monster

Das im Speichel der mexikanischen Gila-Monsterechse gefundene Hormon Inkretin bewirkt eine rasche Senkung des Blutzuckerspiegels. Als weiterer positiver Effekt tritt eine Gewichtsreduktion ein. In Labors künstlich aufbereitet, soll dieses Medikament eine weitere Unterstützung sein. **B. G.**

Gemeinsames Training bei Diabetes

Das Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend hat mit Selbsthilfegruppen und den Sportdachverbänden ein Projekt erarbeitet, das der Diabetes-Erkrankung entgegenwirken soll.

■ Schon der griechische Philosoph Plato erkannte: „Der sicherste Weg zur Gesundheit ist es, jedem Menschen möglichst genau die erforderliche Dosis an Nahrung und Belastung zu verordnen. Nicht zu viel und nicht zu wenig.“

■ In Klagenfurt und Villach wurden sogenannte Bewe-

gungszentren installiert. Sportwissenschaftler bieten Betroffenen Hilfestellungen und motivieren sie zur Sportausübung. Über einen Zeitraum von zwei Monaten kann man zwei Mal pro Woche in einer Kleingruppe ein individuelles Bewegungsprogramm konsumieren. Ziel ist es, durch die körperliche Aktivität eine Steigerung der Lebensqualität zu erreichen.

■ **Anmeldung & Information:** Mag. Roland Malatschnig Telefon 0676/82141062. Homepage: www.aktiv-bewegt.at.



gelenkschonende Möglichkeit des Ganzkörpertrainings.



Auch beim Inlineskaten kann man die Herausforderung suchen.