



Gezielter Aufbau von Muskelmasse ist gefragt (oben). Ebenso wichtig ist dehnen und strecken (r.)



KUZZ



Gemeinsam fit: Edeltraud Klug,

Gemeinsam zu

Das Projekt „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes Mellitus“ wurde österreichweit gestartet. Ein Lokalausgang in Wagna.

ZUM PROJEKT

Das Projekt „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes Mellitus“ wurde im September 2007 gestartet und läuft bis zum Frühjahr 2009. Ein Kurs dauert jeweils acht Wochen.

Finanziert wird das Projekt vom Ministerium für Gesundheit, Familie und Jugend sowie dem Bundeskanzleramt, Fonds Gesundes Österreich. Die Teilnahme ist gratis.

Für die Organisation und Durchführung zeichnet die Sportunion Steiermark verantwortlich. Bei Kursbeginn muss ein Belastungs-EKG vom Arzt mitgebracht werden.

Infos und Anmeldungen bei Herwig Reupichler, Tel. 0676-82 14 10 66. E-Mail: steiermark@aktiv-bewegt.at.

BETTINA KUZMICKI

Es wird langsam Abend, Finsternis breitet sich aus und es ist ordentlich kalt geworden. Im Römerstadion in Wagna herrscht Winterruhe – oder doch nicht ganz? Aus dem Mehrzweckraum im Keller, direkt neben den Kabinen, dringen fröhliche Stimmen. Zweimal pro Woche treffen sich hier die Teilnehmer des Projektes „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes Mellitus“, um unter der Anleitung von Herwig Reupichler von der Sportunion Steiermark etwas für einen besseren Gesundheitszustand zu tun.

Edeltraud Klug kann erste Erfolge verbuchen: „Etliche Kilos sind schon gepurzelt.“ Eifrig tritt sie in die Pedale des Ergometers,

angespornt, weil sie nicht alleine ist. Auch Ingrid Ploder, Elfriede Kostron und Johann Ermer haben Spaß an der Bewegung. „In der Gruppe ist die Motivation eine ganz andere“, ist sich Ploder sicher. „Obwohl mir die Damen davon laufen“, scherzt Klug. Aber das Argument lässt Ingrid Ploder nicht gelten: „Das ist gar nicht wahr, sie haben konditionell schon total aufgeholt.“ Das nennt man Zusammenhalt.

Acht Wochen dauert ein Kurs, wobei bei jeder Trainingseinheit höchste Qualität gesichert ist. „Wir trainieren hauptsächlich Ausdauer, um Herz und Kreislauf zu stärken. Und dabei wird auch Zucker verbrannt, das messen wir immer gleich“, weiß Reupichler. Auch das Krafttraining kommt nicht zu kurz. „Das ist für



Elfriede Kostron, Ingrid Ploder, Herwig Reupichler und Johann Ermer

KUZZ

mehr Fitness

Diabetiker wichtig, weil im Muskel Zucker verbrannt wird. Daher versuchen wir gezielt, Muskelmasse aufzubauen“, setzt der „Aktiv bewegt“-Koordinator nach. Gesagt, getan: Johann Ermer muss auf den Krafttrainer, den „Nautilus“. Ingrid Ploder zählt bei den einzelnen Übungen laut mit. Und weil außer ihm nur Frauen in der Gruppe sind, lässt sich Herr Ermer auch nicht lange bitten – und legt noch ein paar Gewichte auf. Dann sind die Frauen dran und machen auf der Kraftbank durchaus gute Figur.

Mehrwert

Bis Mitte Jänner dauert der Kurs noch, dannach will man in Sachen Bewegung weiter ma-

chen. Und zwar gemeinsam. „Alleine macht es ja bei weitem nicht so viel Spaß“, sind sich die Teilnehmer einig, während sie brav ihre Dehnübungen machen. Herwig Reupichler ist froh, dass alle Freude an dem Kurs haben: „Es geht bei dem Projekt darum, Diabetiker langfristig zur Bewegung zu motivieren. Wir wollen den Anstoß für ein dauerhaftes Training geben, das dann selbstständig weiter geführt werden soll. Im Idealfall ein ganzes Leben lang.“ Auch Erfahrungswerte hat Reupichler bei der Hand: „Richtige Bewegung kombiniert mit gezielter Ernährung kann dazu führen, dass die Medikation rückläufig wird. Das ist auch ein echter Mehrwert für das Gesundheitssystem.“

„Das Training macht echt Spaß. Und in der Gruppe ist die Motivation halt einfach viel größer.“

Ingrid Ploder, Projektteilnehmerin