

# Gesundheitsförderung bei Diabetes Mellitus durch zielgerichtete Bewegung

Vortrag von Mag. Christian Lackinger beim Wiener Diabetes Infotag am 10. März 2007

**Bewegung ist ein wichtiger Baustein in der ganzheitlichen Behandlung von Diabetes Mellitus. Kein Medikament vermag eine ähnlich positive Wirkung auf den lebenden Organismus zu erwirken, wie ein zielgerichtetes und regelmäßiges Bewegungsprogramm. Schon Plato (griechischer Philosoph 427 v. Chr. – 347 v. Chr.) 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.“**

Für das Bundesministerium für Gesundheit Familie und Jugend ist die bewegungsorientierte Gesundheitsförderung auch für Menschen, welche an Diabetes Mellitus erkrankt sind ein wichtiges Anliegen. Gemeinsam mit den Vertretern der Selbsthilfeorganisationen und der Sportdachverbände wurde ein Projekt erarbeitet, welches seit März 2007 läuft.

## Die Umsetzung

In der Altgasse 6 (1130 Wien) und in der Quellenstraße 159 (1100 Wien) wurden Bewegungszentren eingerichtet, die von einem Sportwissenschaftler betreut werden. Über einen Zeitraum von 8 Wochen kann jeder Teilnehmer zweimal pro Woche in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Personen ein individuelles gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm konsumieren. Ziel ist eine Steigerung der Lebensqualität durch körperliche Aktivität. Eine zielgerichtete Beanspruchung des Herzkreislaufsystems und der Muskulatur hat einen positiven Einfluss auf sämtliche Vitalfunktionen.

Vor der ersten Bewegungseinheit muss ein Ruhe- und Belastungs-EKG absolviert werden, um die Eignung

für das Programm sicher zu stellen und um eine Gefährdung für den Teilnehmer auszuschließen. Sie können sich im Internet ([www.aktiv-bewegt](http://www.aktiv-bewegt)) oder bei Herrn Thomas Lamprecht ([wien@aktiv-bewegt.at](mailto:wien@aktiv-bewegt.at)) informieren und anmelden. Die Kosten des Programms werden zur Gänze vom Fonds Gesundes Österreich und dem Bundeskanzleramt für Sport getragen.

## Anmeldung & Ansprechperson:

Thomas Lamprecht  
 Tel: 0676/8214 1069  
 Email: [wien@aktiv-bewegt.at](mailto:wien@aktiv-bewegt.at)  
[www.aktiv-bewegt](http://www.aktiv-bewegt)

## Die Bewegungszentren

Quellenstraße 159 1100 Wien	Altgasse 6 1130 Wien
Gruppe 1	Gruppe 3
Dienstag und Donnerstag: 16-18 Uhr	Montag und Mittwoch: 16-18 Uhr
Gruppe 2	Gruppe 4
Dienstag und Donnerstag: 18-20 Uhr	Montag und Mittwoch: 18-20 Uhr



BUNDESKANZLERAMT SPORT

