

Zucker mit Sport bekämpfen

Kostenloses achtwöchiges Trainingsprogramm samt Ernährungsberatung für Diabetiker in Wels

WELS — Der so genannte Zucker gilt als „Volkskrankheit“ und allein in OÖ leiden über 70.000 Menschen an Diabetes. Mit der täglichen Einnahme von Medikamenten und den Risiken, wie Erblindung oder einer Beinamputation, muss sich kein Patient kampflos abfinden. Denn in Wels und Gmunden wird den Betroffenen mit dem kostenlosen Programm „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes“ wieder Mut gemacht und ihr Alltag verbessert. Grundvoraussetzung ist eine medizinische Untersuchung. „Dank dem Training lernt die Muskulatur wieder Zucker zu verbrennen, somit können Folgeschäden wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erblinden, Nierenversagen und Dialyse weitgehend verhindert werden“, erklärt UNION-Trainerin Edda Wiesenberger. Ein Kochkurs und Ernährungsberatung runden das Angebot ab, das nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen verbessert, auch für die Krankenkassen bedeute das Programm auf Sicht ein enor-



Gemeinsam schwitzen Diabetiker für ihre Gesundheit, damit der Zucker in den Muskeln abgebaut wird.

Foto: Kaltenreiner

mes Einsparungspotenzial. Das achtwöchige Training ist hart und verlangt den Diabetikern viel Willen und Schweiß ab, „aber die Teilnehmer können ihren Langzeitzucker damit deutlich verbessern“, bestätigt die Sportwissenschaftlerin im VOLKSBLATT-Gespräch. Der Zuckerwert wird vor und nach jeder Trainingseinheit gemessen, eine Verbesserung um et-

wa 80 Prozent ist möglich. Neben dem gesundheitlichen Faktor darf die Freude an der Bewegung nicht fehlen, deshalb wird mit Nordic-Walking in freier Natur, Radfahren, Gewichtheben oder Krafttraining mit Gummibändern viel Abwechslung für den harten Einsatz geboten, denn „wir wollen die Betroffenen anspornen und ihnen Mut machen, weiter an

sich zu arbeiten“, ergänzt Wiesenberger.

Der Erfolg des Programms spricht für sich, denn „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes“ wurde vom Bundesministerium für Sport und dem Fonds Gesundes Österreich um ein weiteres Jahr in Wels und auch Gmunden verlängert. *mpk*

INFOBOX:

Kostenloses Programm

Voraussetzung: Medizinische Voruntersuchung (Belastungs-Ergometrie)

8-wöchiges Bewegungstraining mit Sportwissenschaftlern der UNION, trainiert wird zwei Mal pro Woche mit höchstens acht Teilnehmern, zudem drei Ernährungsworkshops mit einem Kochkurs, betreut von Diätologinnen der Krankenhäuser Wels oder Gmunden

Infos und Anmeldung unter: Tel. 0664/60613374, ober oesterreich@aktiv-bewegt.at oder www.aktiv-bewegt.at