

SCHICKSAL

Diabetiker bekam durch Sport seine Krankheit in den Griff

Manfred Lugmayr aus Günskirchen hat Diabetes mellitus (Typ II). Anstatt täglich mit Tabletten den Blutzuckerspiegel zu senken, raffte er sich auf und strampelte auf dem Ergometer. *Von Sabine Kölbl*

GÜNSKIRCHEN / WELS • Zufrieden wirkt Manfred Lugmayr (53). Der Bestatter und Tischlermeister hat sein Diabetes mellitus (Typ II) so weit im Griff, dass es ihn in seinem Lebensstil nicht einschränkt.

» Mein Mund war ständig trocken und ich hatte andauernd Durst.«

MANFRED LUGMAYR

Als der 53-Jährige im Jänner dieses Jahres bei einer Gesundheitsuntersuchung erfuhr, dass er Diabetiker ist, wunderte es ihn nicht. „Ich habe immer gerne genascht. Außerdem war mein Mund ständig trocken und ich hatte andauernd Durst“, sagt Lugmayr. Er betont auch, dass der Arzt über seinen Gesundheitszustand sehr besorgt war. „Ein Wert lag bei zwölf. Normal wären sechs gewesen“, sagt der Familienvater. Er bekam Tabletten, die seinen Blutzuckerspiegel drosseln sollten. „Aber ich



Sport half dem Günskirchner Manfred Lugmayr.

Foto: RS

mochte schon als Kind keine Pastillen. Deshalb habe ich um Alternativen gebeten“, schmunzelt er.

Prompt verwies ihn der Arzt zu einer Diabetes-Schulung im Klinikum Wels. „Da habe ich von dem EU-geförderten Bewegungsprogramm gehört, das unter anderem bei der Union Wels angeboten wird, und mich sofort anmeldet. Kostete ja nichts“, ist

der Bestatter für die Ortschaften Günskirchen, Krenglbach und Pichl stolz. Voller Tatendrang ging der Vater von vier Kindern zwei Mal wöchentlich, und das acht Wochen lang, zum Training. „Ich war wirklich sehr motiviert. Zumal das Bewegungsprogramm auf mich persönlich abgestimmt war“, so der Selbstständige. Er trainierte seine Kraft und Aus-

dauer auf dem Ergometer und machte Koordinations- sowie Dehnübungen. „Sogar Nordic-Walking war ich drei Mal“, zeigt sich Lugmayr motiviert. Seine Ernährung musste der Tischlermeister auch umstellen. „Das fiel mir nicht schwer. Ich habe immer genossen bis zum Schluss. Wenn der Körper Alarmsignale gibt, wird die Notbremse gezogen und das gemacht, wonach die Physis verlangt“, sagt der Günskirchner. Eine gewisse Konsequenz gehöre schon dazu. Vor allem wenn von heute auf morgen die Schokolade oder Gummibärchen nicht

mehr auf der Speisekarte stehen. Aber die zertifizierten Trainer der Union standen allen Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite, vor allem die Sportmedizinerin Edda Wiesenberger.

Durch das regelmäßige Sporteln und die Ernährungsumstellung, die Lugmayr auch nach den acht Wochen Bewegungsprogramm zu Hause weiterführte, hat der Bestatter seinen Blutzuckerwert von zwölf auf 6,7 senken können. „Ich kann es nur jedem Diabetiker empfehlen, an diesem Programm teilzunehmen und konsequent durchzuziehen“, so Lugmayr.

INFOS UND ALTERNATIVE

Bewegungsmangel und Übergewicht sind die wesentlichen Faktoren, die Diabetes mellitus (Typ II) begünstigen. 350.000 Diabetiker gibt es in ganz Österreich, Tendenz steigend.

Sport ist eine gute Alterna-

tive der Krankheit entgegenzuwirken. Zertifizierte Trainer bieten bei der Union Wels von der EU geförderte Bewegungsprogramme an.

Nähere Informationen gibt's unter www.aktiv-bewegt.at