

Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes Mellitus

Körperliche Aktivität ist eine der wichtigsten Säulen der Gesundheitsförderung. Nach der Initialzündung durch das Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend verwirklicht die SPORTUNION ein bundesweites Projekt.



Wichtige Komponente des Bewegungsprogramms ist die Förderung des Herzkreislaufsystems



Bild oben: Die Förderung der Koordination darf nicht fehlen.



Bild rechts: Ein zielgerichtetes Kräftigungsprogramm ist laut neuen Forschungsergebnissen einem Ausdauerprogramm zumindest gleichwertig, wenn nicht überlegen.

„Gemeinsam mit den Fit für Österreich Koordinatoren sind wir dabei, für die SPORTUNION mit Ihren Vereinen einen neuen Stellenwert im Gesundheitssystem zu erlangen.“

Das Bewegungsprogramm
Die Freude und Motivation an täglicher körperlicher Aktivität zu steigern ist das Anliegen des Programms. Darüber hinaus müssen wirksame Reize für das Herz- Kreislaufsystem und die Muskulatur gesetzt werden. In Folge des zielgerichteten Bewegungsprogramms bestehen gute Aussichten, dass Betroffene „weniger diabetisch“ werden.
Bereits im Mai konnten neben den bestehenden Bewegungscentern in Tirol, Salzburg und Wien auch die Sportvereinschwerer in Oberösterreich, Steiermark und Kärnten mit ihrer Arbeit beginnen. Im September werden auch die Bundesländer Niederösterreich, Burgenland und Vorarlberg mit dem Projekt beginnen.
Herzstück des Projektes ist ein 8-wöchiges Bewegungsprogramm, in dem Personen, welche an Diabetes Mellitus erkrankt sind, auf die Qualitätsanforderungen der Vereine vorbereitet werden.

Interessierte Übungsleiter, Vereine, Diabetiker und Angehörige können sich auf der Homepage www.aktiv-bewegt.at ein Bild über das Projekt machen. Besonders Vereine sind dazu eingeladen, sich aktiv am Projekt zu beteiligen. Persönliche Infos gibt es auch bei den Sportvereinschwerern des Projektes.

Gesundheitskarte SPORT UNION
www.sportunion.at
Unerstürzt von




BUNDESKANZLERAMT SPORT
www.sport-union.org.at

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	Bonus	Bonus

Ihre persönliche Betreuung:
0676/8214 10 69
diabetes.wien@sportunion.at

Bewegungsinfos:
diabetes.sportunion.at

Das Team stellt sich vor



Kärnten:
Mag. Roland Malutschig
Tel: 0676/8214 10 62
Email: kaernten@aktiv-bewegt.at



Oberösterreich:
Mag. Edna Wiesenberger
Tel: 0676/8214 10 63
Email: oberoestereich@aktiv-bewegt.at



Salzburg:
Mag. Andreas Egger
Tel: 0676/8214 10 65
Email: salzburg@aktiv-bewegt.at



Projektleitung:
Mag. Christian Lackinger
Tel: 0676/8214 10 30
Email: clackinger@sportunion.at



Steiermark:
Henig Reupicher
Tel: 0676/8214 10 66
Email: steiermark@aktiv-bewegt.at



Tirol:
Mag. Andreas Egger
Tel: 0676/8214 10 67
Email: tirol@aktiv-bewegt.at



Wien:
Thomas Lamprecht
Tel: 0676/8214 10 69
Email: wien@aktiv-bewegt.at

Kooperationspartner
Eine erstklassige Unterstützung erhält das Projektteam durch die enge Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen der Österreichischen Diabetiker Vereinigung (ÖDV) der Aktiven Diabetiker Austria (ADA). Durch die Unterstützung der Firma Roche können die Teilnehmer des Bewegungsprogramms in ihrer Blutzuckere Selbstkontrolle unterstützt werden. Eine engmaschige Messung vor, während und nach dem Bewegungsprogramm ist wichtig zur Absicherung der richtigen Intensität.
Das Programm wird vom Fonds Gesundes Österreich und vom Bundeskanzleramt für Sport finanziert.