

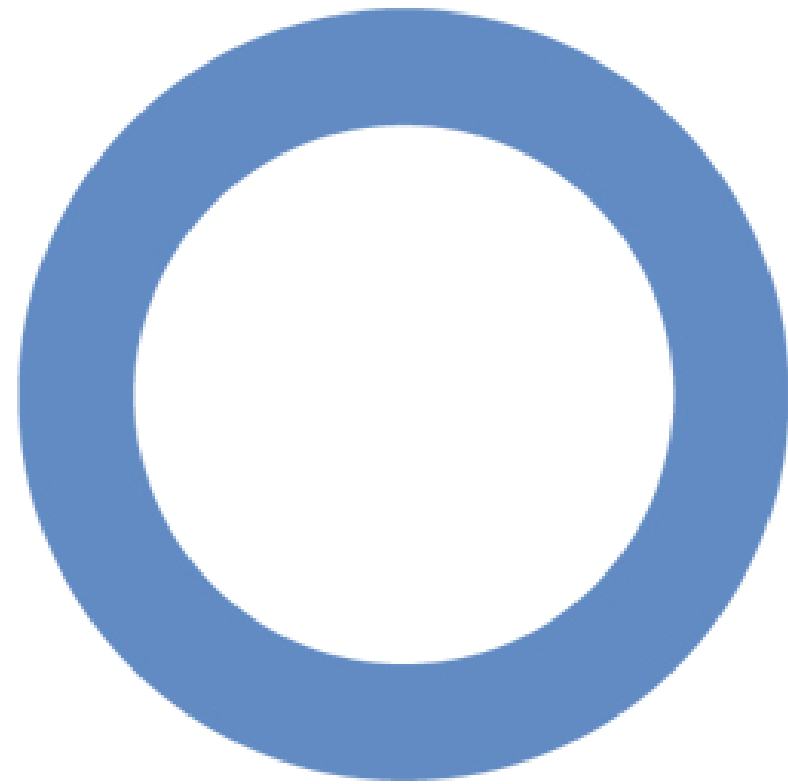
# Herzgesundheit fördern

## Workshop: Ältere Menschen

# Pilotprojekte

- Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes (Projektnr. 1307/I/2)
- Optimierte Ernährung bei Diabetes (Projektnr. 1406/I/2)

- Stellenwert der HerzKreislaufprävention bei der Zielgruppe
- Projektvorstellung
- Evaluierungsergebnisse
- Erkenntnisse und Nachhaltigkeit

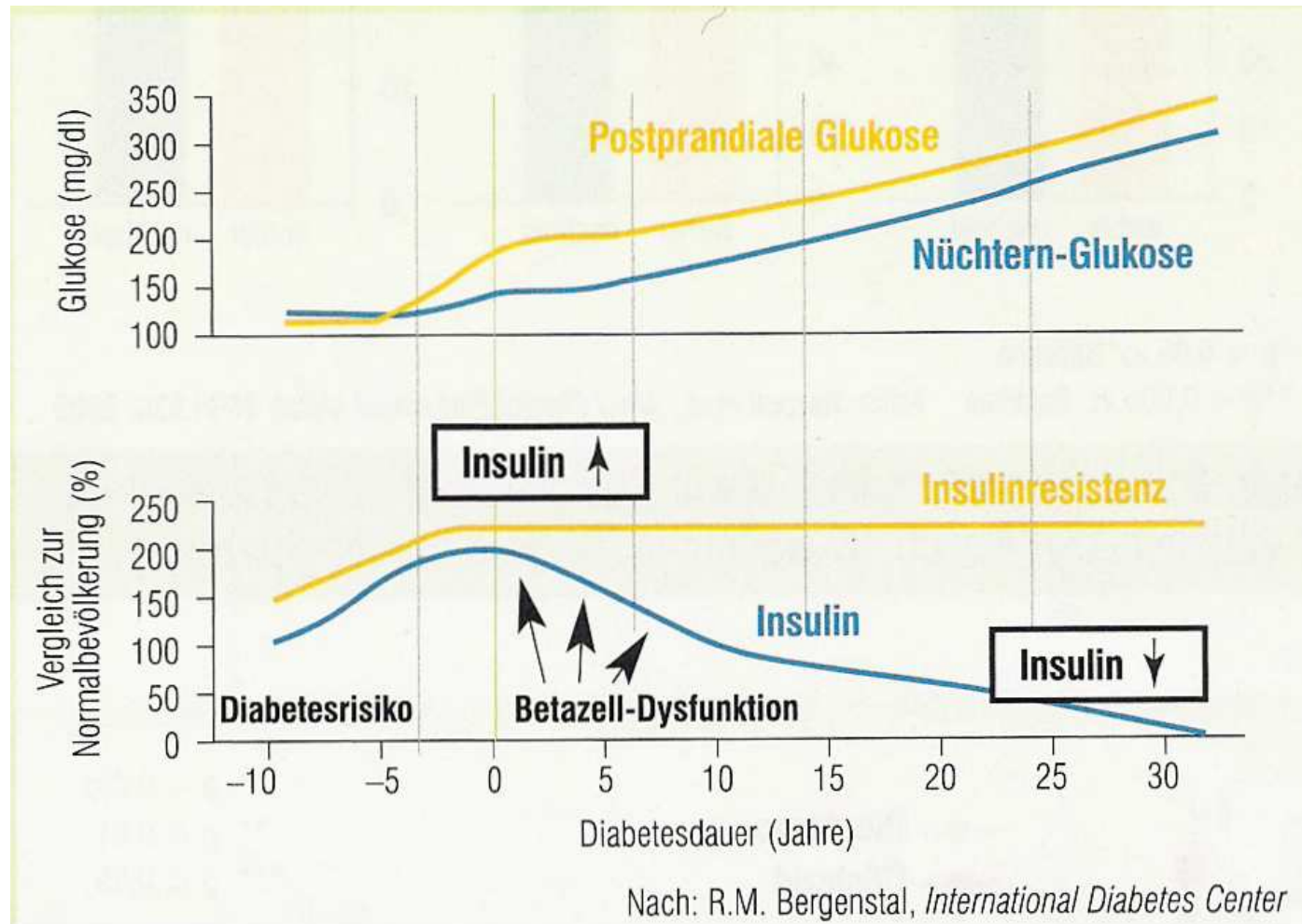


welt diabetes tag

14. November

- Stellenwert der HerzKreislaufprävention bei der Zielgruppe
- Projektvorstellung
- Evaluierungsergebnisse
- Erkenntnisse und Nachhaltigkeit

# Diabetes Mellitus



# Warum Herz-Kreislaufprävention bei Diabetes Mellitus?



- 340.000 ÖsterreicherInnen betroffen
- Dunkelziffer liegt doppelt so hoch
- 7.000 Neu-Erkrankungen in Wien pro Jahr
- Glukosetoleranzstörung: 40% der ÖsterreicherInnen
- Manifestationsalter immer niedriger
- Zahlreiche Folgererkrankungen

# Leitlinien der ÖDG

- **„Als Bewegungsempfehlung gilt 3 (-4) x wöchentlich 30-60 Min. Training mit zu Beginn ca. 50 % der maximalen geschlechts- und altersadaptierten Herzfrequenz.“**

R. Weitgasser (2004): Lebensstil: Diagnose und Therapie. Acta Medica Austriaca. 31/5: 160-161. Springer Verlag

- **„Als Bewegungsempfehlung gilt 3-7 x wöchentlich 30-60 Min. (insgesamt mindestens 150 Min.) Training mit  $\geq 70$  % der maximalen durch eine Ergometrie bestimmte Herzfrequenz.“**

R. Weitgasser / J. Niebauer (2007): Lebensstil: Diagnose und Therapie. Wiener Klin. Wochenschr. 119/15-16 [Suppl 2]: 10-11. Springer Verlag.



# Leitlinien der ÖAG

## Leitlinien 6: Therapie der Adipositas

- **6.5. Bewegungstherapie**

*“Um messbar Gewicht zu reduzieren, ist ein zusätzlicher Energieverbrauch von mindestens 2.500 kcal/Woche erforderlich, das entspricht einem Umfang von mindestens 5 Stunden körperlicher Bewegung pro Woche (Jakicic, 2001).“*

# EUROPREV

## Guide on Promoting Health through Physical Activity



### **FIT (TP) formula**

- **F** – frequency
- **I** – intensity
- **T** – time
- T- type of activity
- P - progression

### **Rule of balanced physical activity**

- 50% = 4-7 days a week: endurance exercise – aerobic activity
- 25% = 2-4 days a week: anaerobic exercise for muscle strength
- 25% = 4-7 days a week: exercise for flexibility (stretching + relaxation)

[www.europrev.org](http://www.europrev.org)

# Ursachen



# Die Gene sind an allem Schuld



# Endurance & Strength Training

Autor	Year	O	D	N	Age	Duration	Endurance	Test
O'Learly et. al.	2006	x		16	63±1	12 wk	wk 1-3: 60-65% hrm; wk 4-12: 80-85% hrm; 5days/wk for 50-60min	bl, 4, 8, 12 wk
Loimaala et. al.*	2007		x	48	52.3±5.6	12 months	65-75% of VO <sub>2max</sub> ; 2-4 seesions/wk; duration > 30min	6months

Autor	Year	O	D	N	Age	Duration	Strength	Test
Dunstan et. al.	2006	x	x	57	60.5±8.2	8 wk	high-intensity resistance training; 75-85% current 1 RPM; 2days/wk for 45min; 3sets of 8reps/seesion	
Ibanez et. al.	2005		x	9	66.6±3.1	16 wk	heavy resistance and explosive strength training; 2days/wk for 45-60min/session; Wk 1-8: 50-70% of 1RPM; 3-4sets of 10-15reps; WK 9-16: 70-80% of 1RPM; 3-5sets of 5-6reps	progressive increase / decrease
Loimaala et. al.*	2007		x	48	52.3±5.6	12 months	Progressive resistance training; 2 days/wk: 8mg; 70-80% of 1RPM 3sets of 10-12reps	every 2months

Bl, baseline  
D, diabetes  
Hrm, heart rate maximum  
Mg, muscle group  
O, obseity

Reps, repetitions  
RPM, repetition maximum  
Wk, week  
\*Combinated endurance & strength training



# Endurance & Strength Training

Autor	Year	O	D	N	Age	Duration	Endurance	Test
O'Learly et. al.	2006	x		16	63±1	12 wk	wk 1-3: 60-65% hrm; wk 4-12: 80-85% hrm; 5days/wk for 50-60min	bl, 4, 8, 12 wk
Loimaala et. al.*	2007		x	48	52.3±5.6	12 months	65-75% of VO <sub>2max</sub> ; 2-4 seesions/wk; duration > 30min	6months

Autor	Year	O	D	N	Age	Duration	Strength	Test
Dunstan et. al.	2006	x	x	57	60.5±8.2	8 wk	high-intensity resistance training; 75-85% current 1 RPM; 2days/wk for 45min; 3sets of 8reps/seesion	
Ibanez et. al.	2005		x	9	66.6±3.1	16 wk	heavy resistance and explosive strength training; 2days/wk for 45-60min/session; Wk 1-8: 50-70% of 1RPM; 2 sets of 10-15reps; WK 9-16: <b>70-80% of 1RPM; 3-5sets of 5-6reps</b>	progressive increase / decrease
Loimaala et. al.*	2007		x	48	52.3±5.6	12 months	Progressive resistance training; 2 days/wk; 8mg; <b>70-80% of 1RPM 3sets of 10-12reps</b>	every 2months

Bl, baseline  
D, diabetes  
Hrm, heart rate maximum  
Mg, muscle group  
O, obseity

Reps, repetitions  
RPM, repetition maximum  
Wk, week  
\*Combinated endurance & strength training

- Stellenwert der HerzKreislaufprävention bei der Zielgruppe
- **Projektvorstellung**
- Evaluierungsergebnisse
- Erkenntnisse und Nachhaltigkeit

# Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes

Projekt 1307



# Projektvorstellung



# Eckdaten

- **Fördergeber**



- **Rekrutierung**

- Diabeteschulungen
- Krankenhäuser
- Niedergelassene Ärzte
- Selbsthilfegruppe
- Infotage
- Pressearbeit

- **Aufbau**

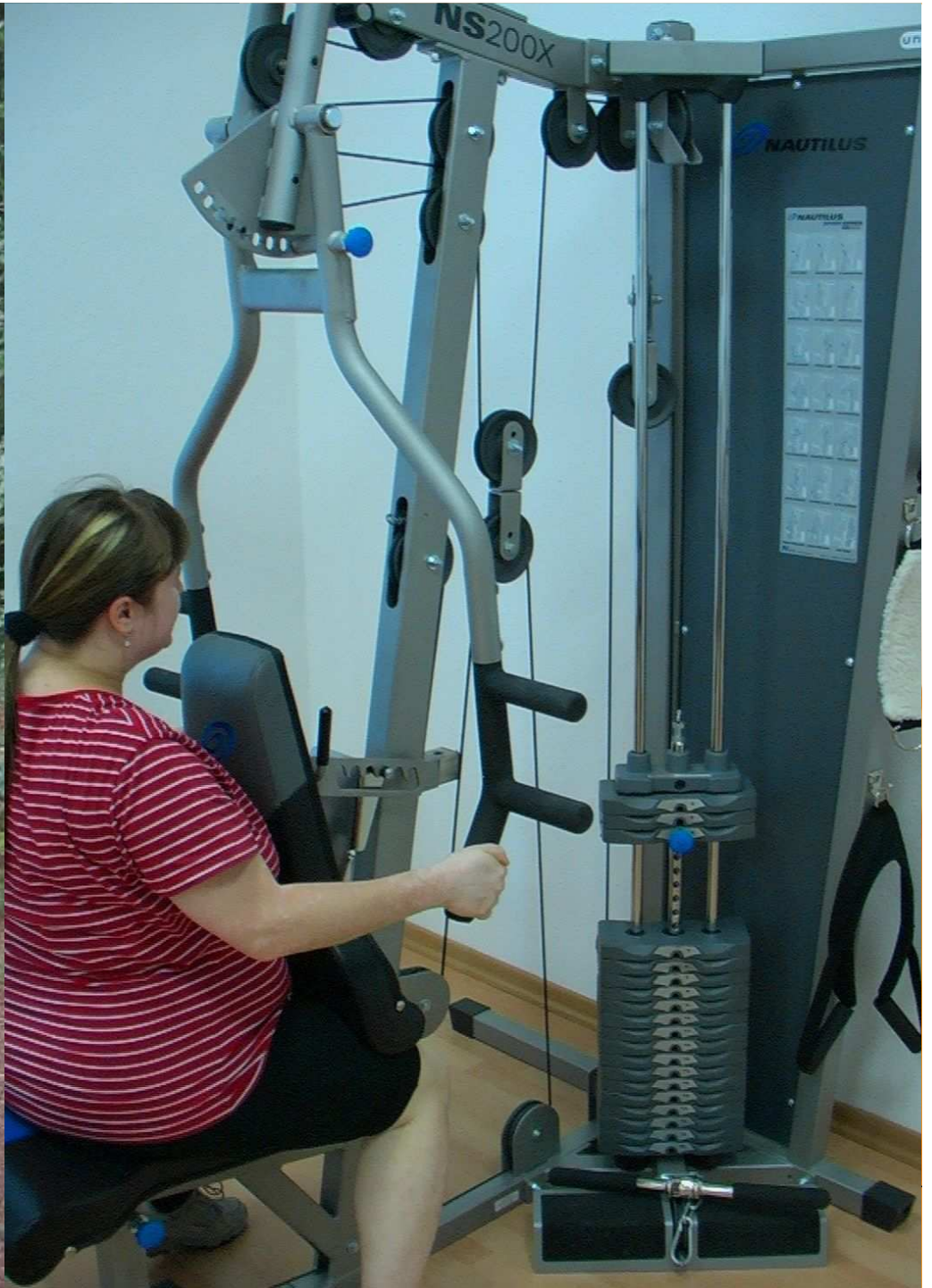
- 20 Standorte
- 9 Sportwissenschaftler
- 40 Diätologinnen
  
- 16 Einheiten: Bewegungstraining
- 3 Ernährungsworkshops
- 6 Motivationstrainings
- Jahresbegleitende Kurse

- **Evaluierung**

- Beginn und Ende Training
- 180 und 365 Tage
- n = 800













# 4 Säulen

- WOHNORTNÄHE
- MEDIZINISCHE SUPERVISION
- PROFESSIONELLE BETREUUNG
- GRUPPE

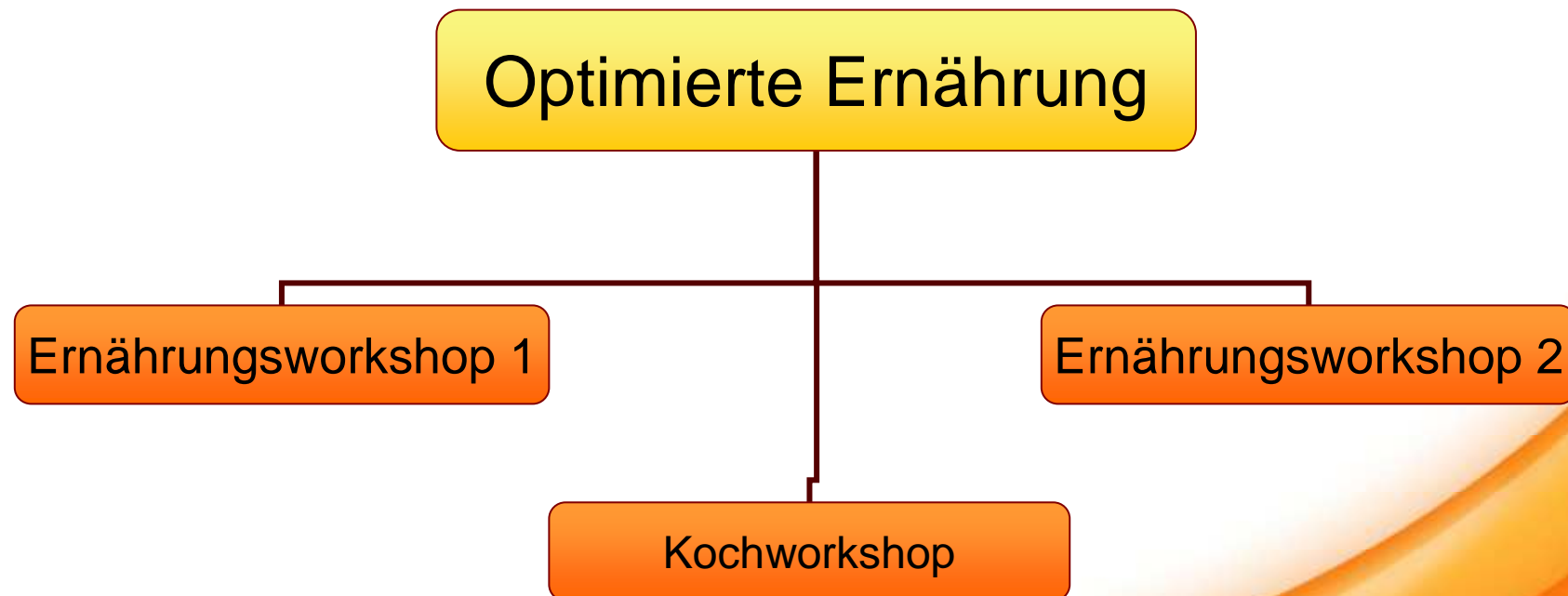
# Optimierte Ernährung

Projekt 1406



# Organisatorisches

...nach 8 Wochen Bewegung

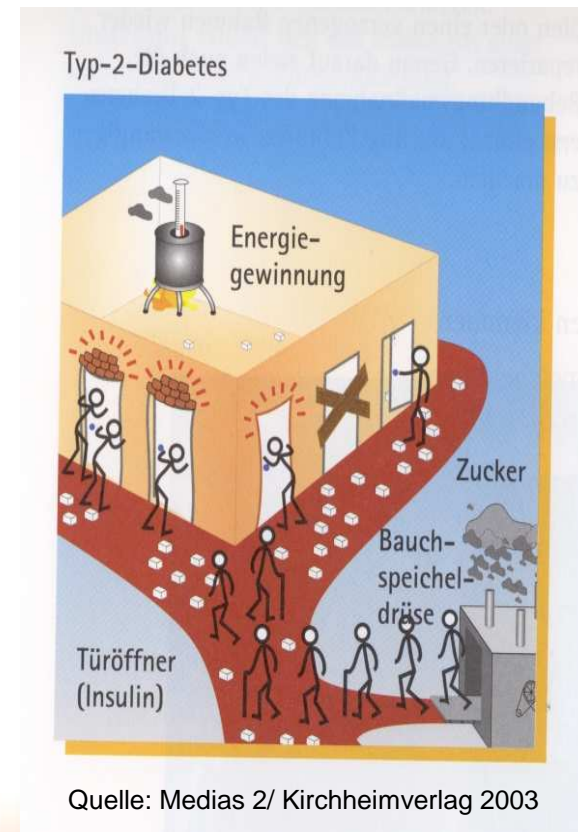


# Ernährungsworkshop 1

## Inhalte:

### Wissenswertes zur Blutzuckerregulation

- Grundlagen kennen und festigen
- Stoffwechselfvorgänge verstehen
- Faktoren, die den Blutzucker beeinflussen
- Gewichtsabnahme
- Glykämischer Index schnell bzw. langsam wirkende Kohlenhydrate

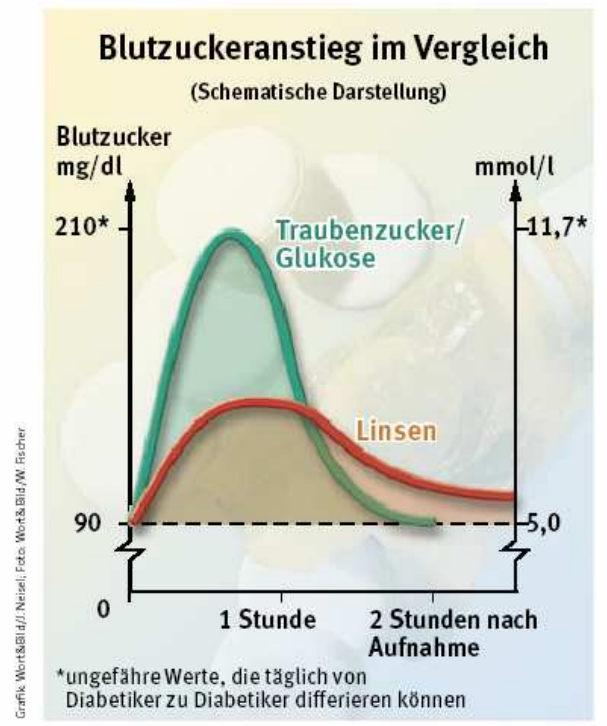


# Ernährungsworkshop 1

## Inhalte:

### Ernährung – Essen im Alltag

- Schwerpunkt:  
Kohlenhydrate
- Glykämischer Index schnell  
bzw. langsam wirkende  
Kohlenhydrate
- Kohlenhydrat-Lieferanten
- Getränke und Alkohol



Quelle: Toeller et al 2006, Diabetesschulung Abbot

# Ernährungsworkshop 2

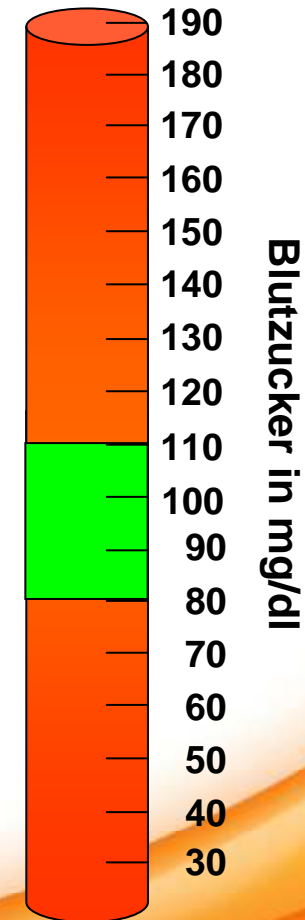
## Inhalte:

### Wiederholung von E1

- Fragen beantworten

### Ernährungsprotokoll auswerten

- Abweichende  
Blutzuckerwerte erkennen
- Ursachen & Lösungen  
finden



# Kochworkshop

## Organisation:

- Verpflichtende Anmeldung bei den Ernährungsworkshops
- Unkostenbeitrag für Lebensmittel
- max. 8 Teilnehmer
- Dauer: 3 Std.



## Vorbereitung:

- Planung der Rezepte unter Berücksichtigung von Wünschen (z. B. Vegetarische Kost) und Unverträglichkeiten
- Lebensmittel einkaufen
- Lebensmittel auswiegen
- Arbeitsutensilien









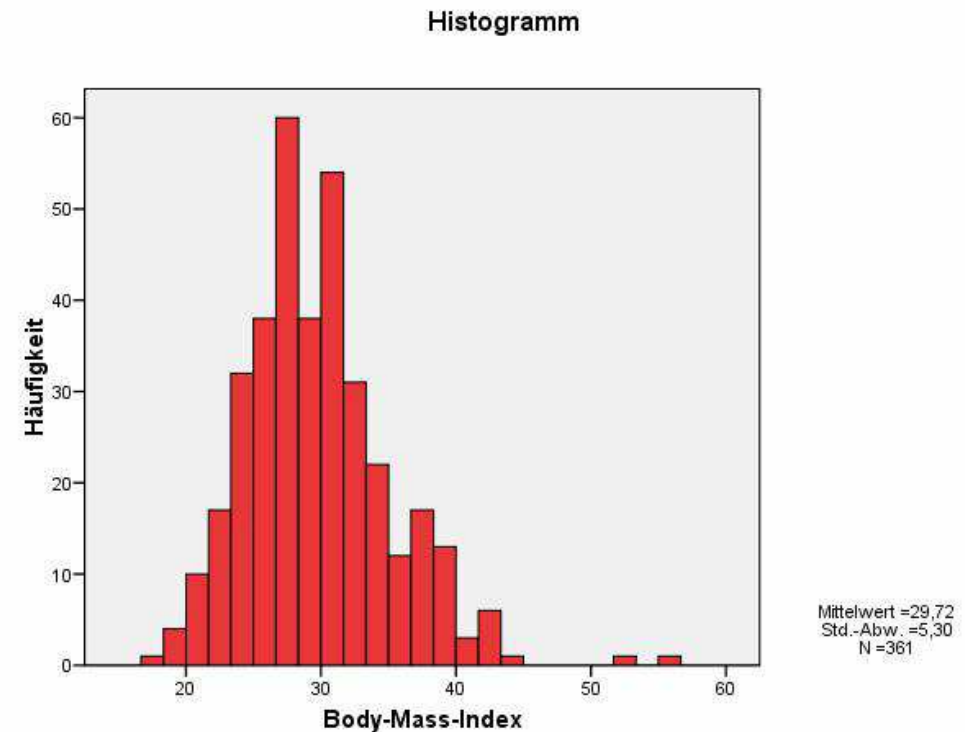
- Stellenwert der HerzKreislaufprävention bei der Zielgruppe
- Projektvorstellung
- **Evaluierungsergebnisse**
- Erkenntnisse und Nachhaltigkeit



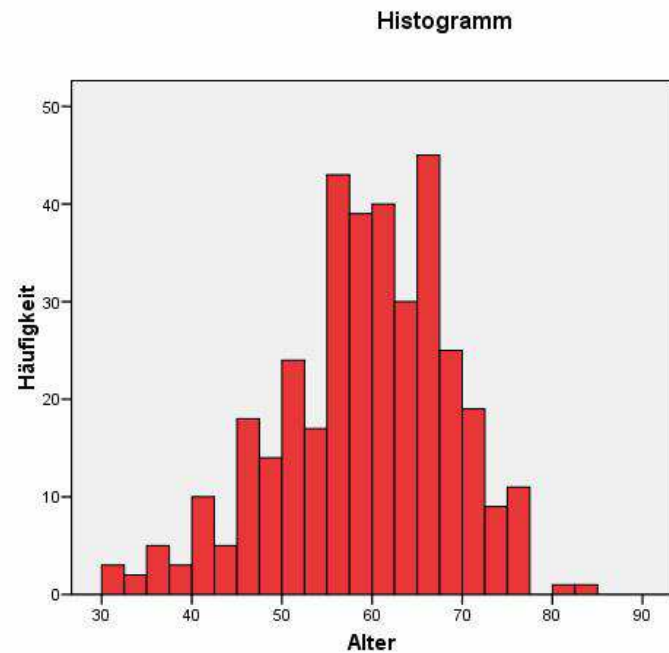
# Zielgerichtete Bewegung

März 07 - Februar 08

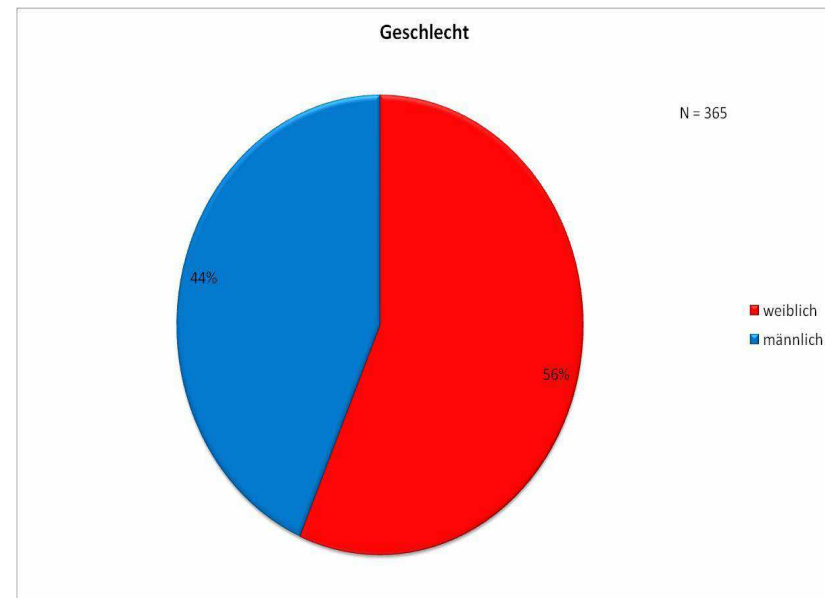
- 127 Gruppen
- 815 angemeldete Personen
- 697 TeilnehmerInnen
- 5,5 Personen pro Gruppe



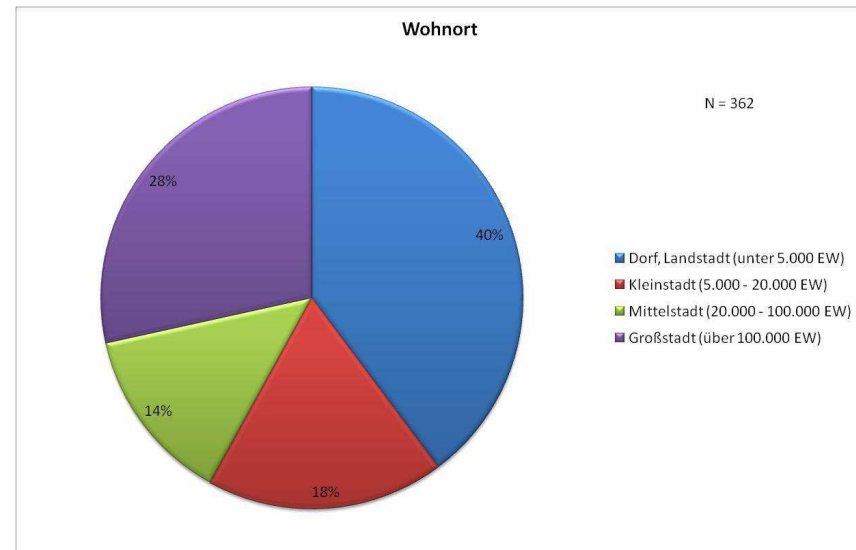
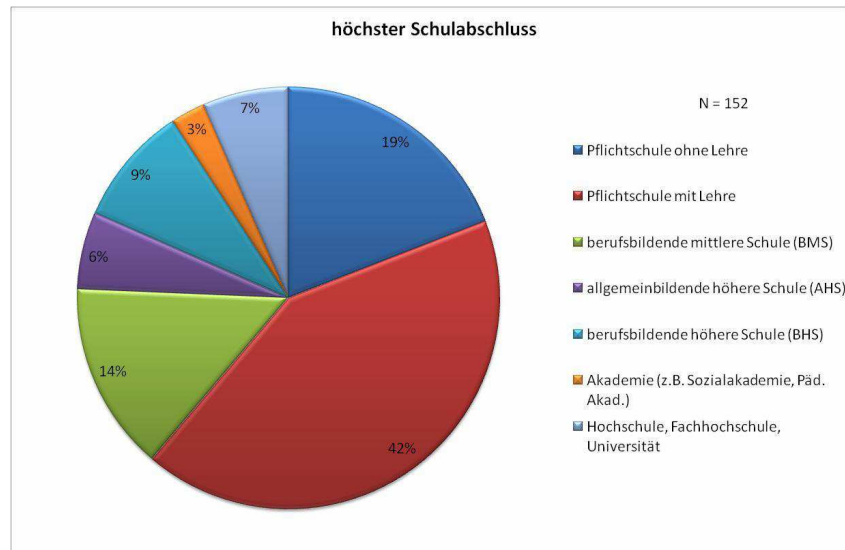
# Alter / Geschlecht



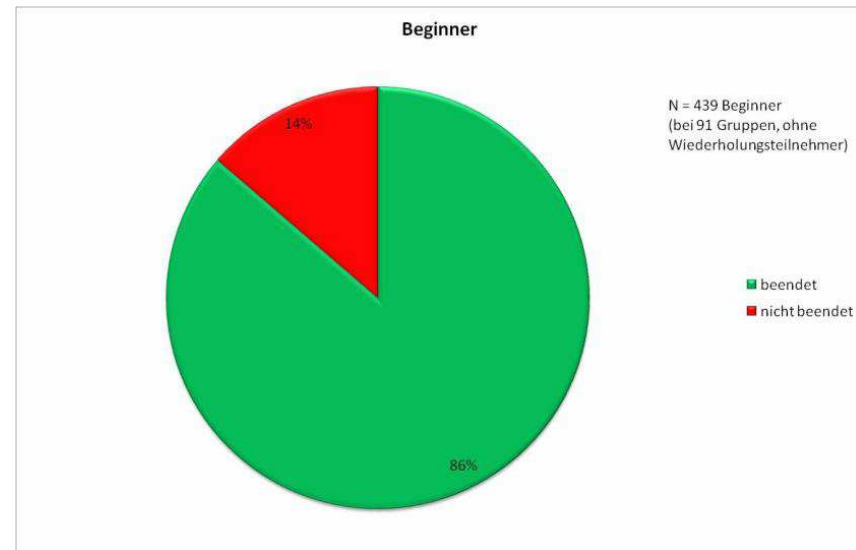
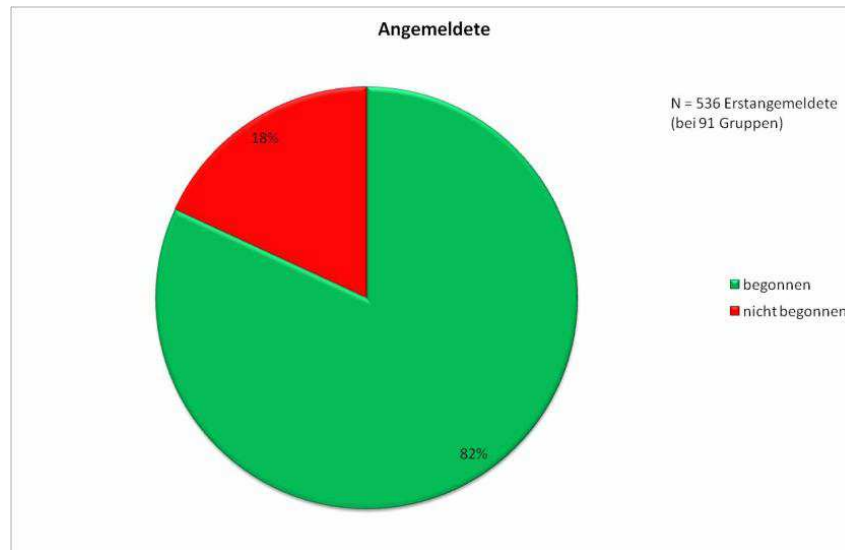
Mittelwert = 58,94  
Std.-Abw. = 9,531  
N = 364



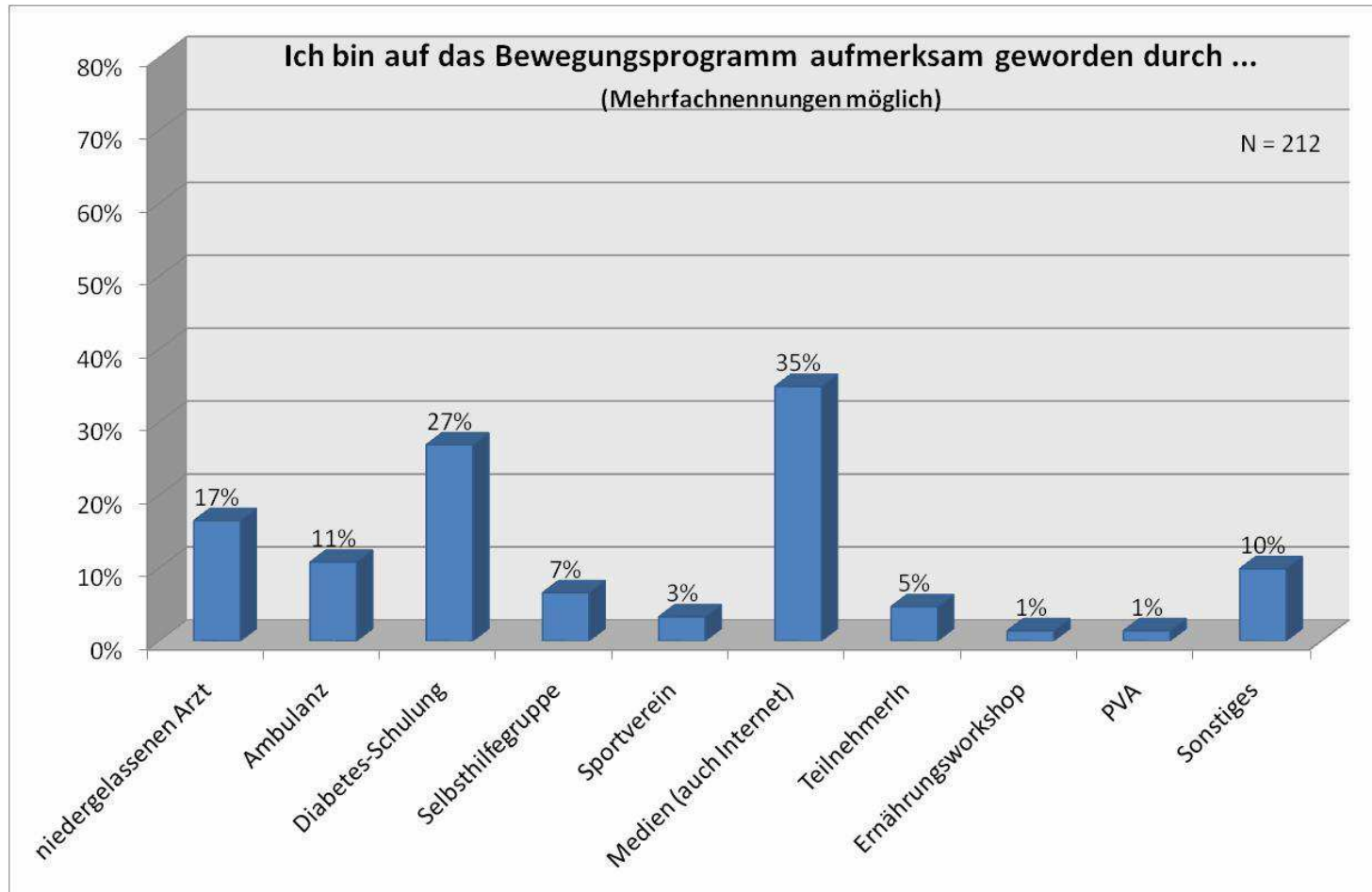
# Soziodemographische Merkmale



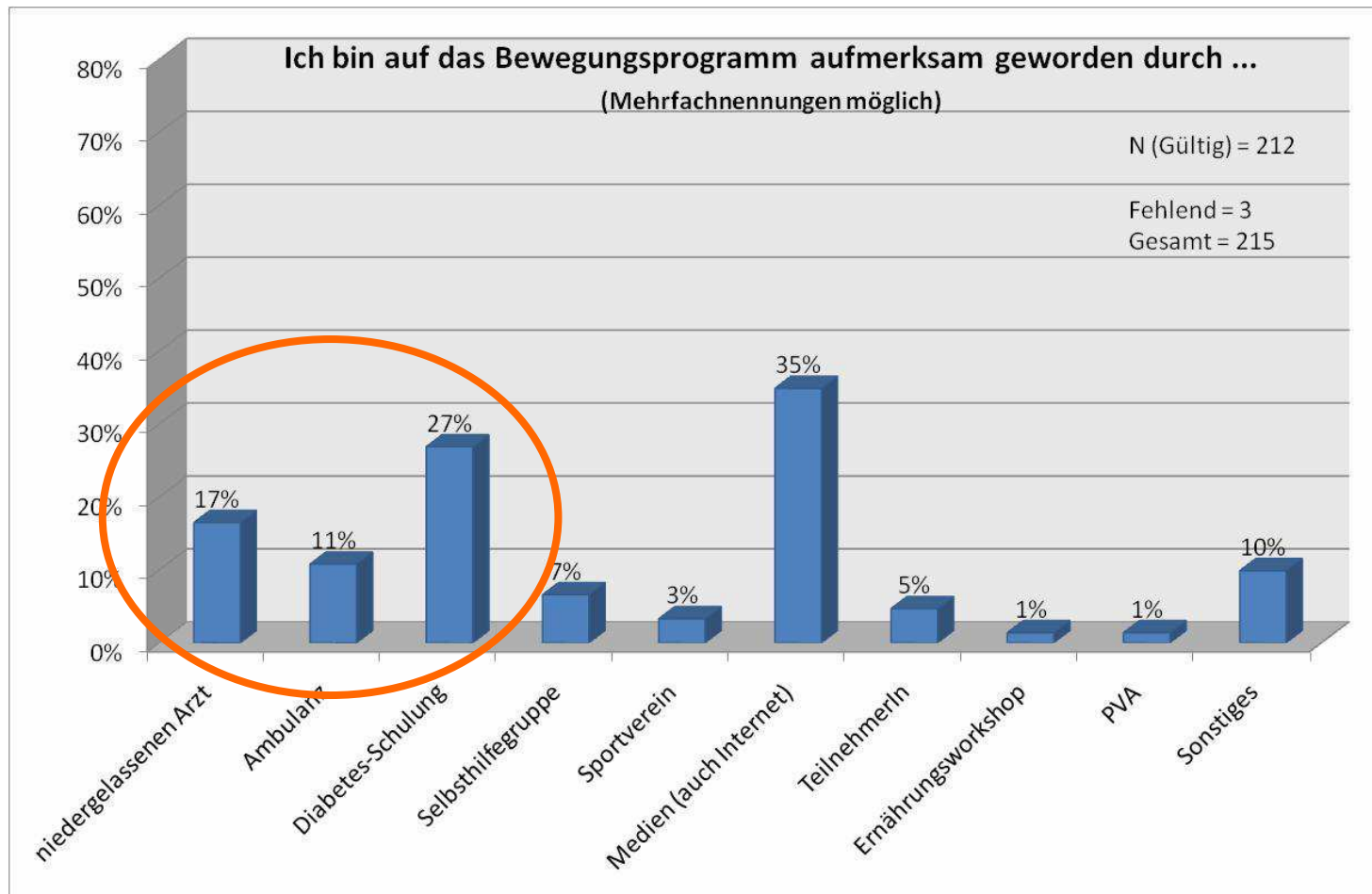
# TeilnehmerInnen



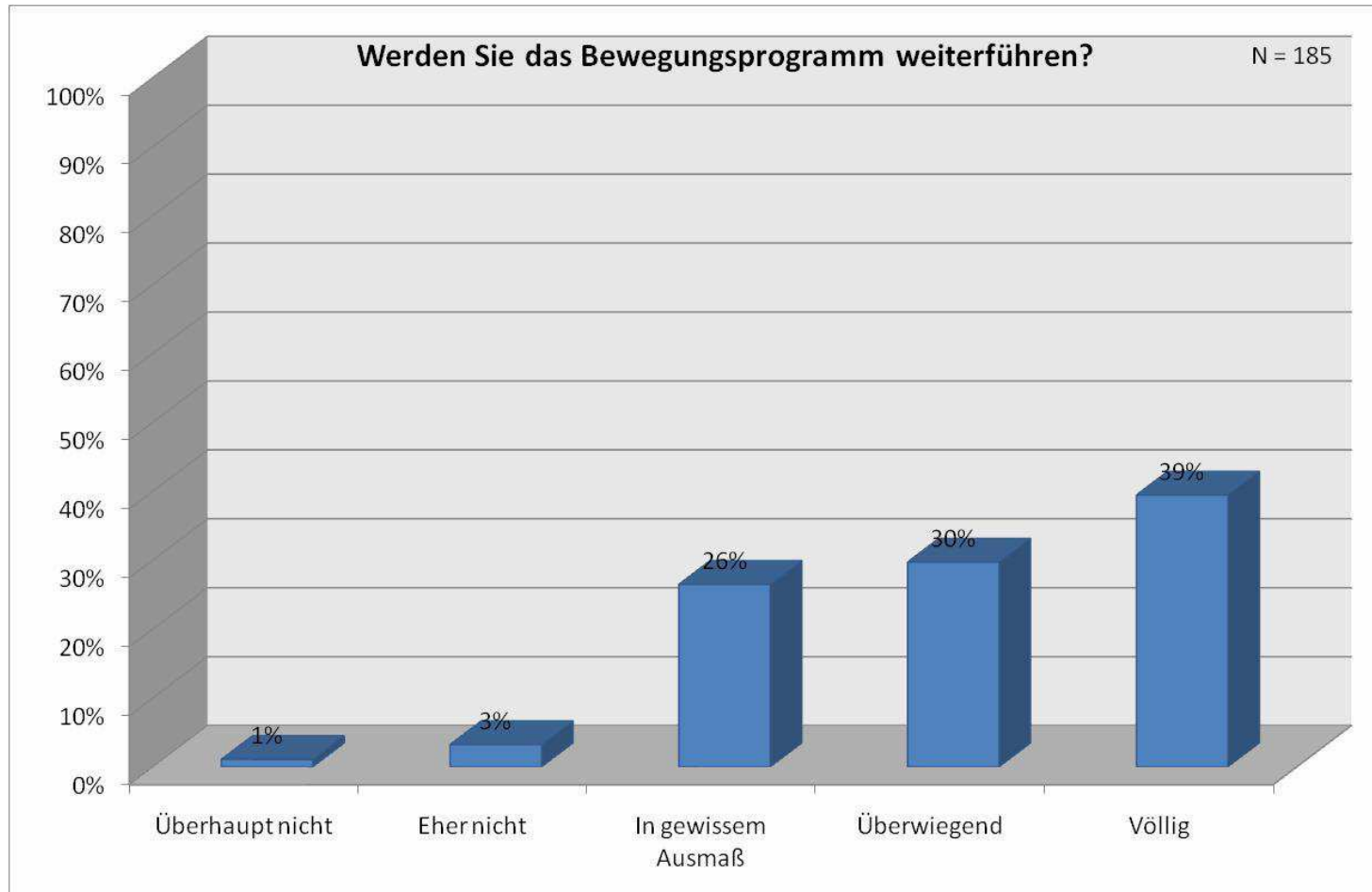
# Information



# Fördernde Faktoren

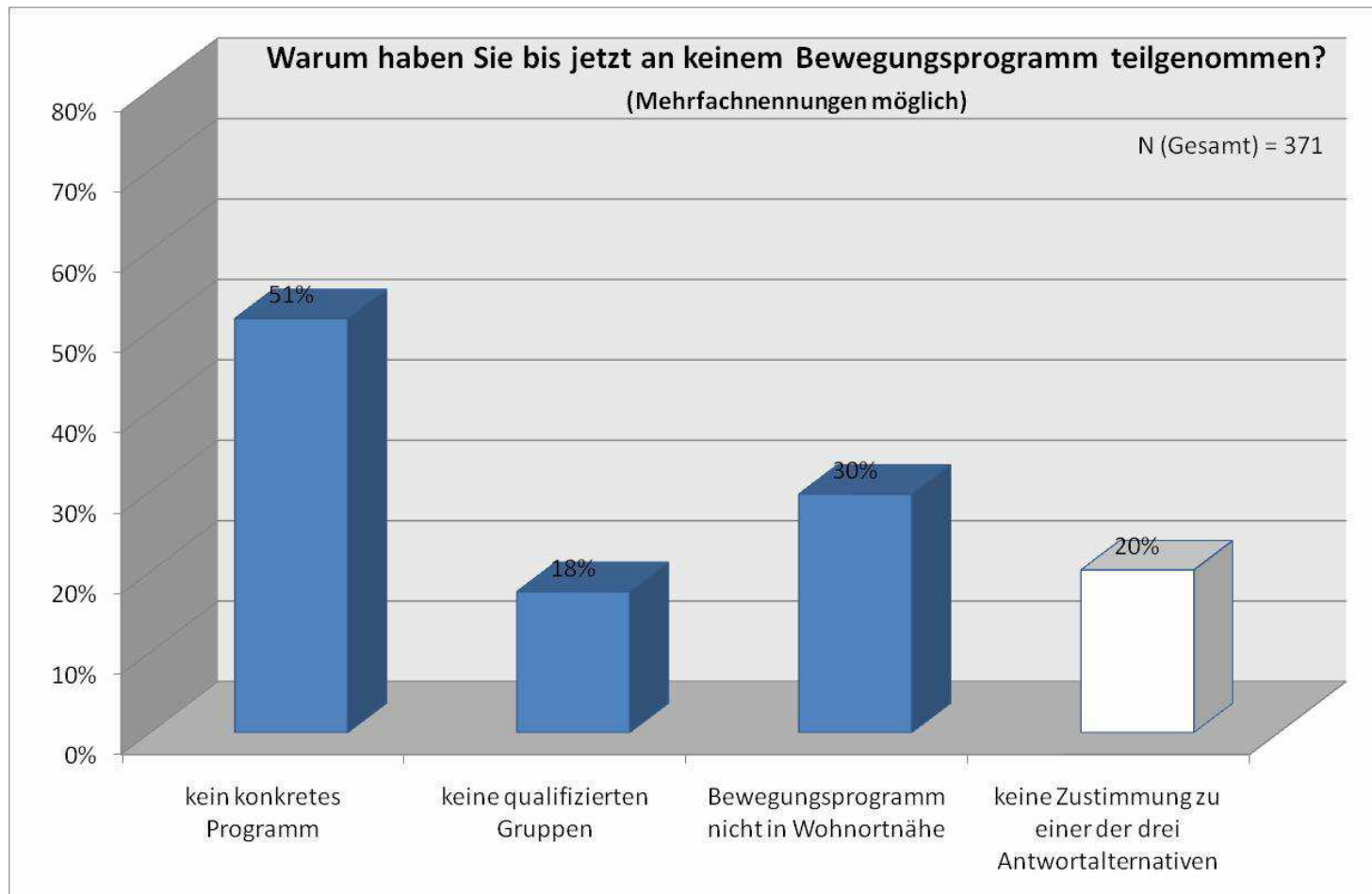


# Weiterführung des Programms





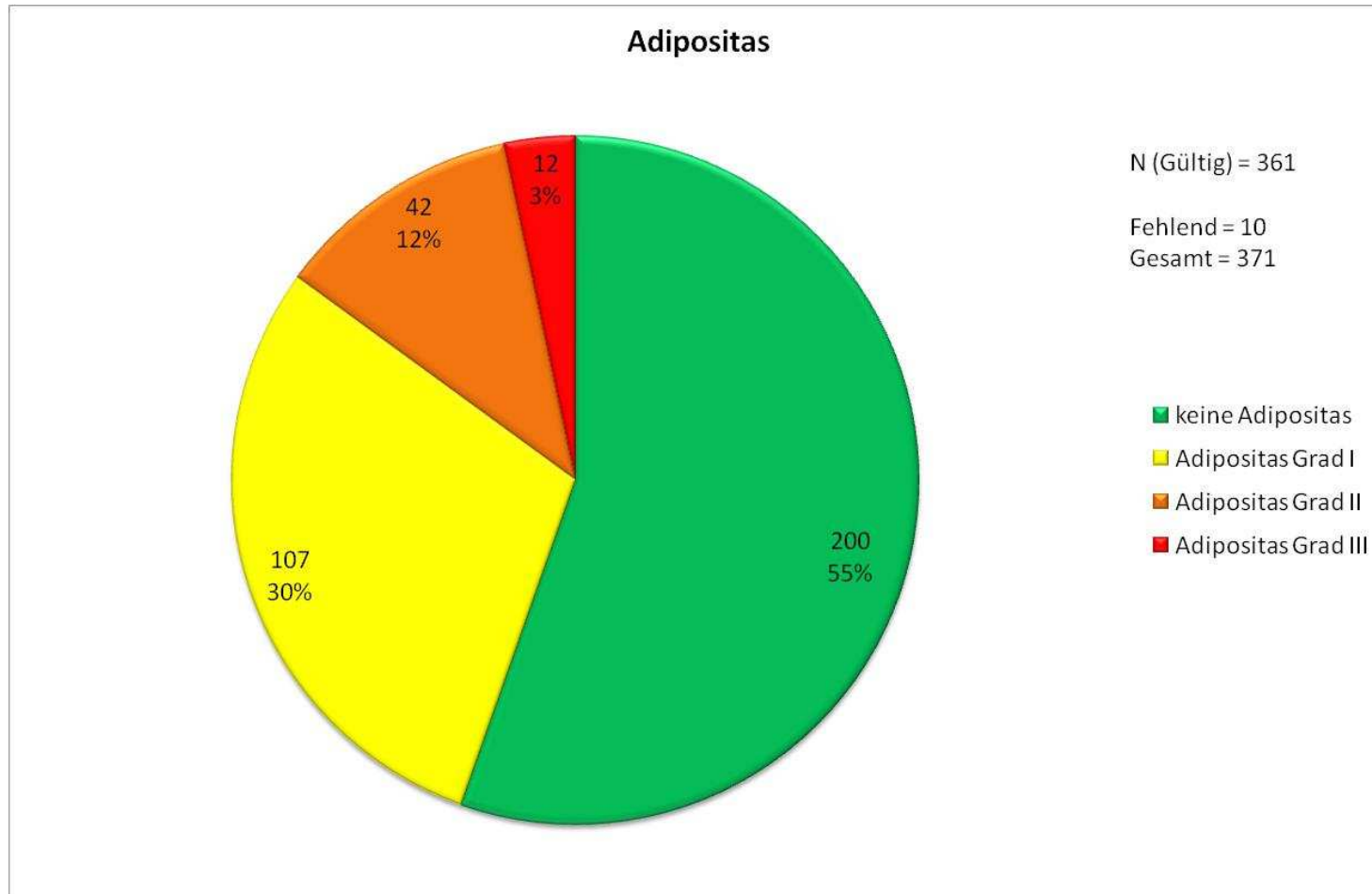
# Hemmende Faktoren



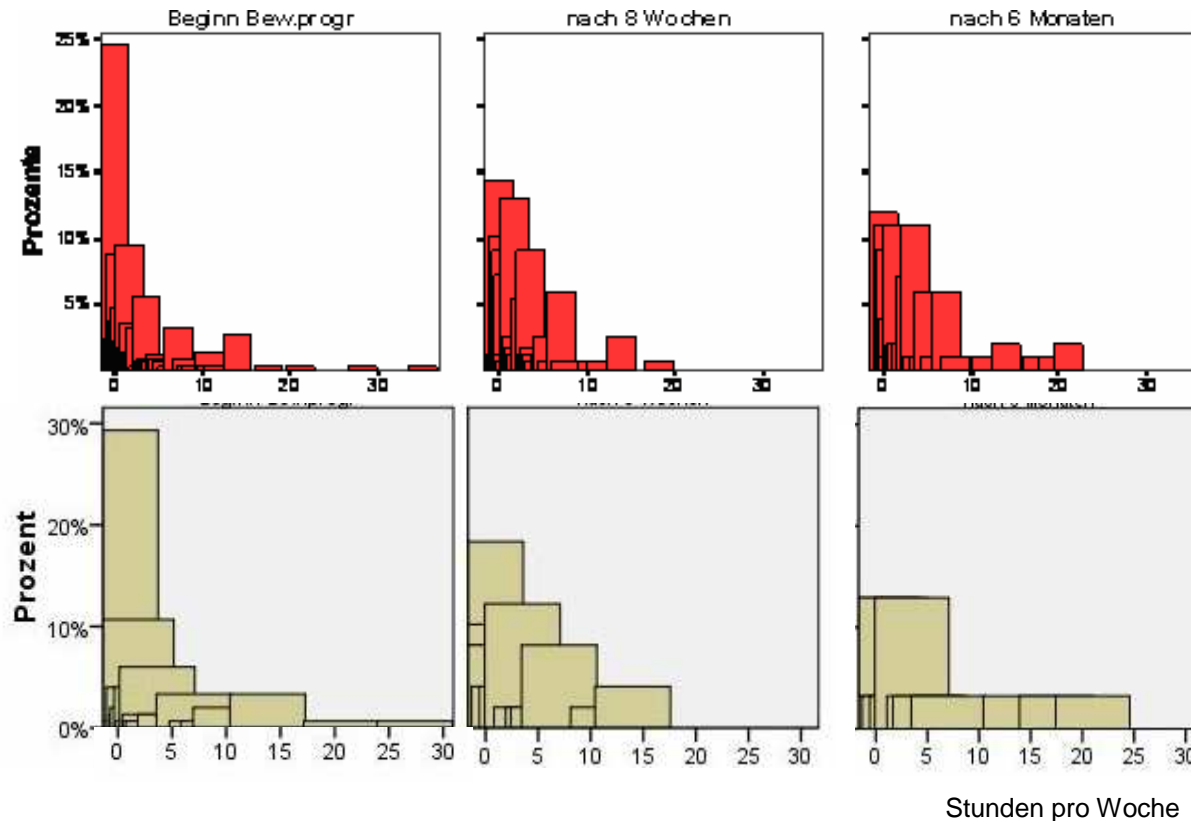




# Externe Evaluierung



# Wandern, große Spaziergänge

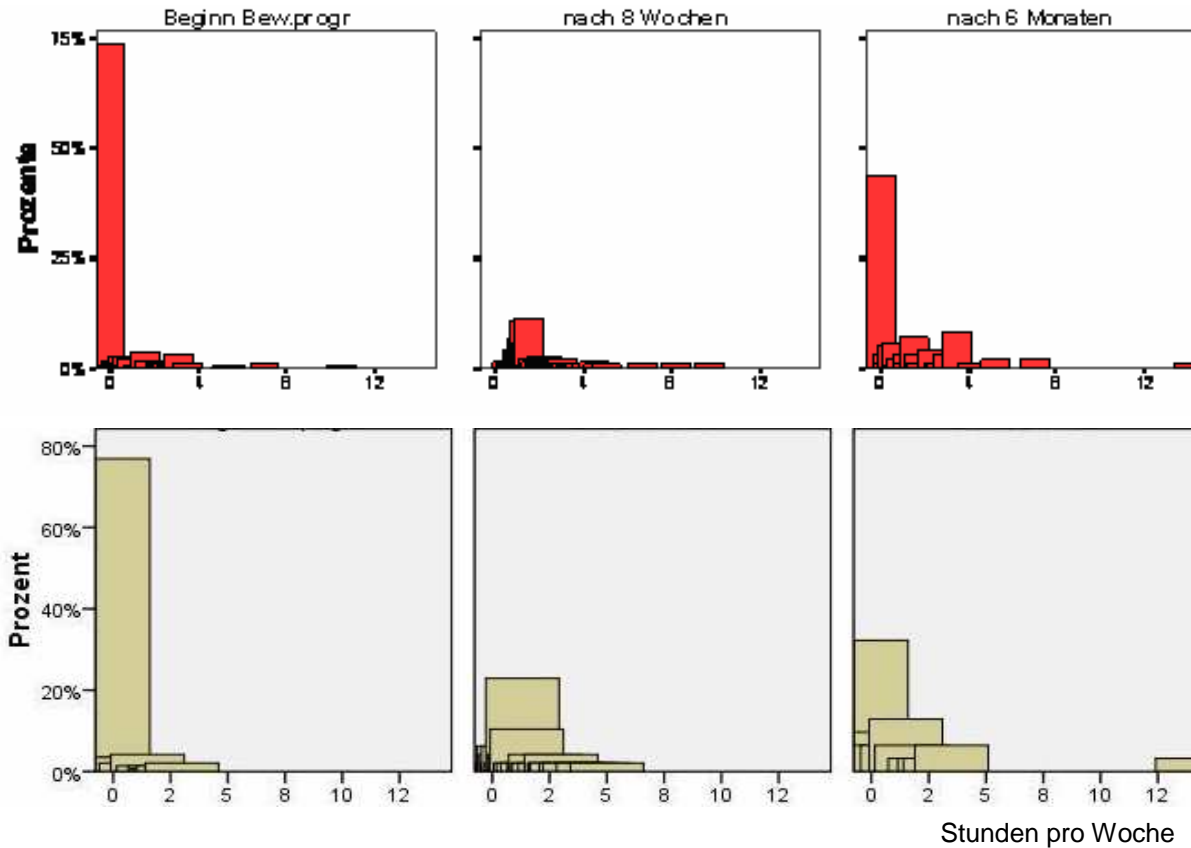


Diabetes

Adipositas

Große Spaziergänge	Beginn		8 Wochen		6 Monate	
	N	MEAN	N	MEAN	N	MEAN
Diabetes	341	2,5	168	2,5	100	3,3
Adipositas	150	2,4	49	2,7	31	3,4

# Herz- Kreislauftraining

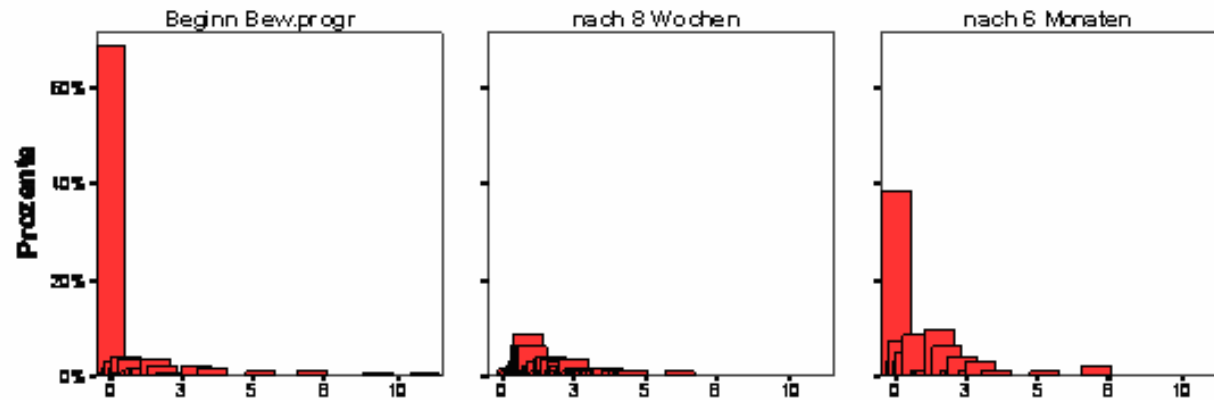


Diabetes

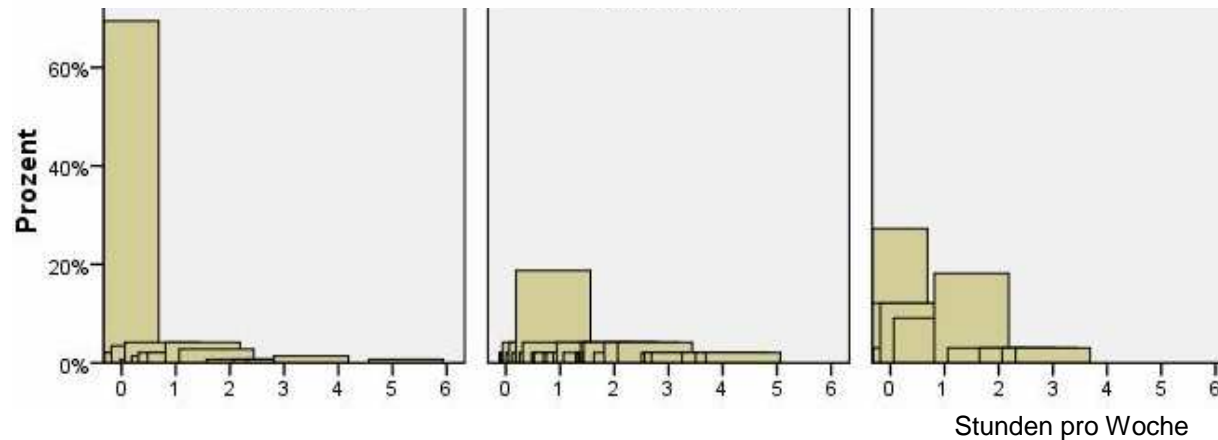
Adipositas

Herz- Kreislauftraining	Beginn		8 Wochen		6 Monate	
	N	MEAN	N	MEAN	N	MEAN
Diabetes	324	0,5	153	2,0	100	1,3
Adipositas	143	0,3	48	2,7	31	1,4

# Kräftigung der Muskulatur



Diabetes

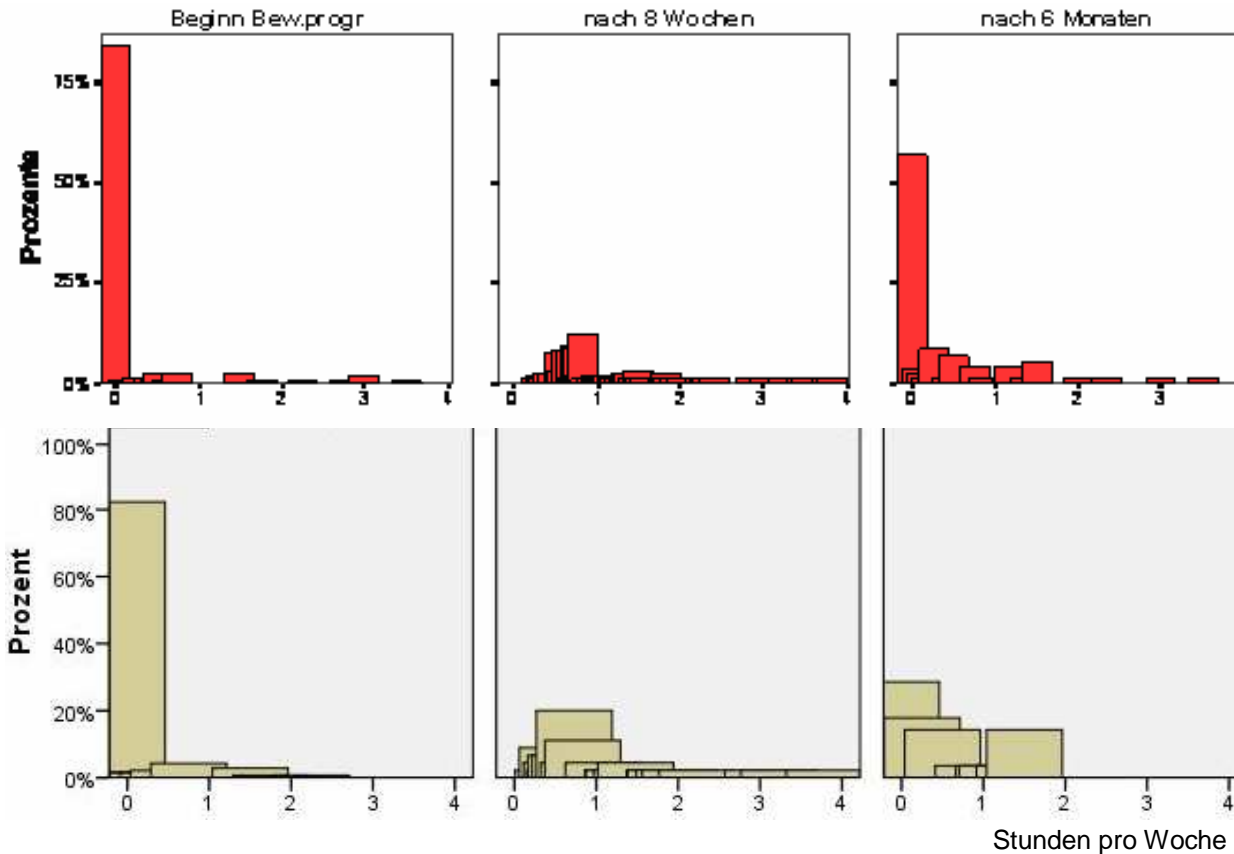


Adipositas

Kräftigung der Muskulatur	Beginn		8 Wochen		6 Monate	
	N	MEAN	N	MEAN	N	MEAN
Diabetes	326	0,5	149	1,6	103	0,9
Adipositas	144	0,4	48	1,7	33	0,8



# Koordination

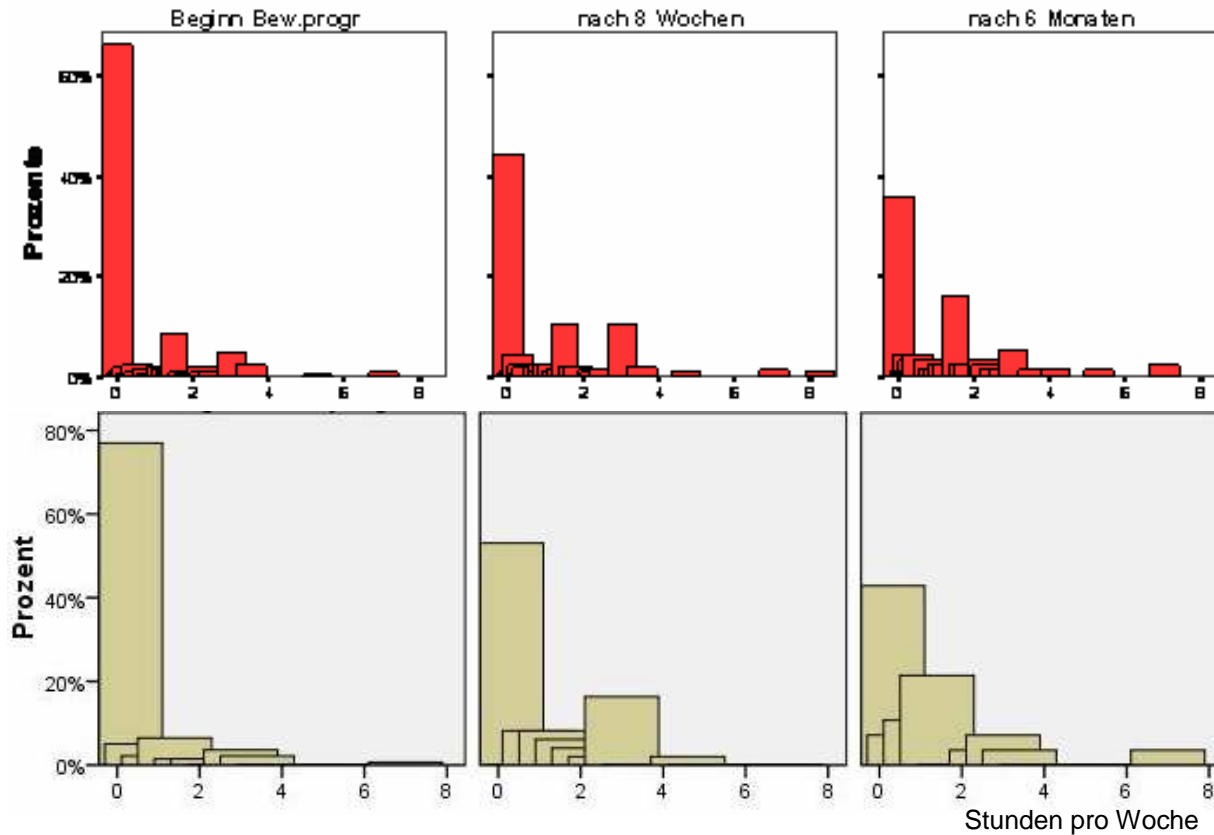


Diabetes

Adipositas

Koordination	Beginn		8 Wochen		6 Monate	
	N	MEAN	N	MEAN	N	MEAN
Diabetes	319	0,2	143	1,0	95	0,4
Adipositas	141	0,1	45	1,1	28	0,5

# Turnen, Gymnastik, Aerobic



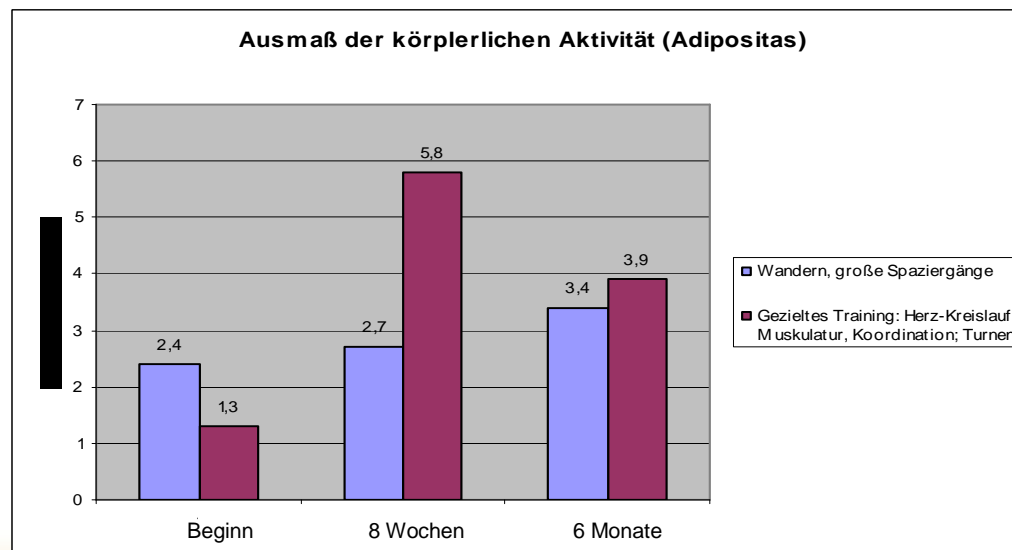
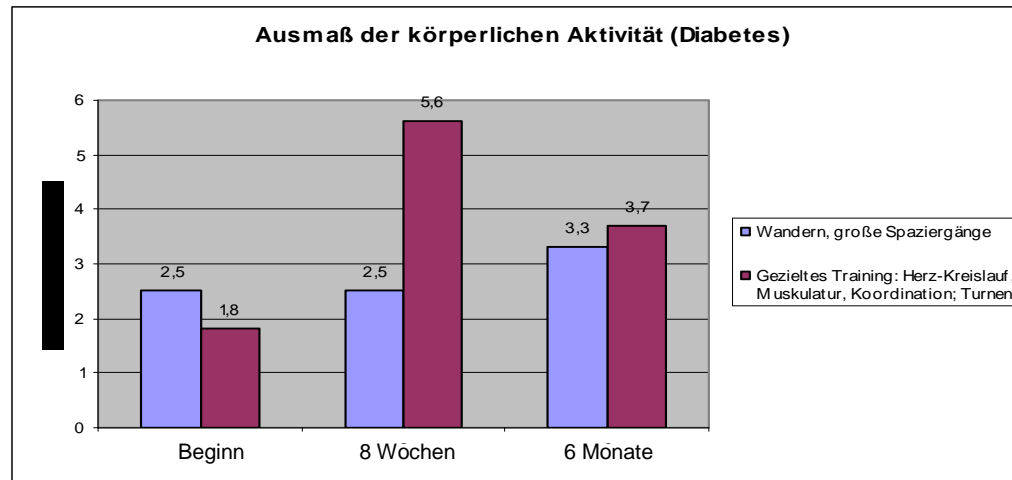
Diabetes

Adipositas

Turnen, Gymnastik, Aerobic	Beginn		8 Wochen		6 Monate	
	N	MEAN	N	MEAN	N	MEAN
Diabetes	326	0,6	162	1,0	94	1,1
Adipositas	139	0,5	49	1,1	28	1,2



# Körperliche Aktivität



# Medizinische Parameter

n = 13 w = 10; m = 3	PRE			POST (8 Wochen)		
	Mittelwert	Minimum	Maximum	Mittelwert	Minimum	Maximum
Alter	<b>60,08</b>	41	73			
Gewicht	<b>87,8</b>	75	113,2	<b>86,2</b>	73,3	110
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	<b>32,3</b>	24,4	41,1	<b>31,7</b>	23,3	39,9
Bauchumfang (cm)	<b>106,5</b>	97	114,5	<b>105,1</b>	95	112,2
Max. Leistung (Watt/kg)	<b>1,5</b>	0,9	2,3	<b>1,8</b>	1,1	2,7
Cholesterin (mg/dl)	<b>195,1</b>	161	243	<b>171,8</b>	112	205
Triglyceride (mg/dl)	<b>136,7</b>	66	451	<b>117,8</b>	55	349
HDL (mg/dl)	<b>63,4</b>	34	103	<b>78,8</b>	54	104
LDL (mg/dl)	<b>107,2</b>	69	158	<b>102,4</b>	55	157
HbA1c (%)	<b>6,8</b>	5,6	8,3	<b>6,6</b>	5,6	7,9



# Medizinische Parameter

n = 13 w = 10; m = 3	PRE			POST (8 Wochen)		
	Mittelwert	Minimum	Maximum	Mittelwert	Minimum	Maximum
Alter	<b>60,08</b>	41	73			
Gewicht	<b>87,8</b>	75	113,2	<b>86,2</b>	73,3	110
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	<b>32,3</b>	24,4	41,1	<b>31,7</b>	23,3	39,9
Bauchumfang (cm)	<b>106,5</b>	97	114,5	<b>105,1</b>	95	112,2
Max. Leistung (Watt/kg)	<b>1,5</b>	0,9	2,3	<b>1,8</b>	1,1	2,7
Cholesterin (mg/dl)	<b>195,1</b>	161	243	<b>171,8</b>	112	205
Triglyceride (mg/dl)	<b>136,7</b>	66	451	<b>117,8</b>	55	349
HDL (mg/dl)	<b>63,4</b>	34	103	<b>78,8</b>	54	104
LDL (mg/dl)	<b>107,2</b>	69	158	<b>102,4</b>	55	157
HbA1c (%)	<b>6,8</b>	5,6	8,3	<b>6,6</b>	5,6	7,9

- Stellenwert der HerzKreislaufprävention bei der Zielgruppe
- Projektvorstellung
- Evaluierungsergebnisse
- **Erkenntnisse und Nachhaltigkeit**

- DMP und strukturierte Betreuung – Vernetzung
- Ausbildungscurriculum für Trainer und Übungsleiter
- Konsortium: Ö.D.G, ÖGAM, Krankenhäuser
- Weiterführung der Gruppen durch Sponsoren

# Ausblick: Projekt auf europäischer Ebene

- Public Health

- Health Promotion
- Einreichung Mai 2009

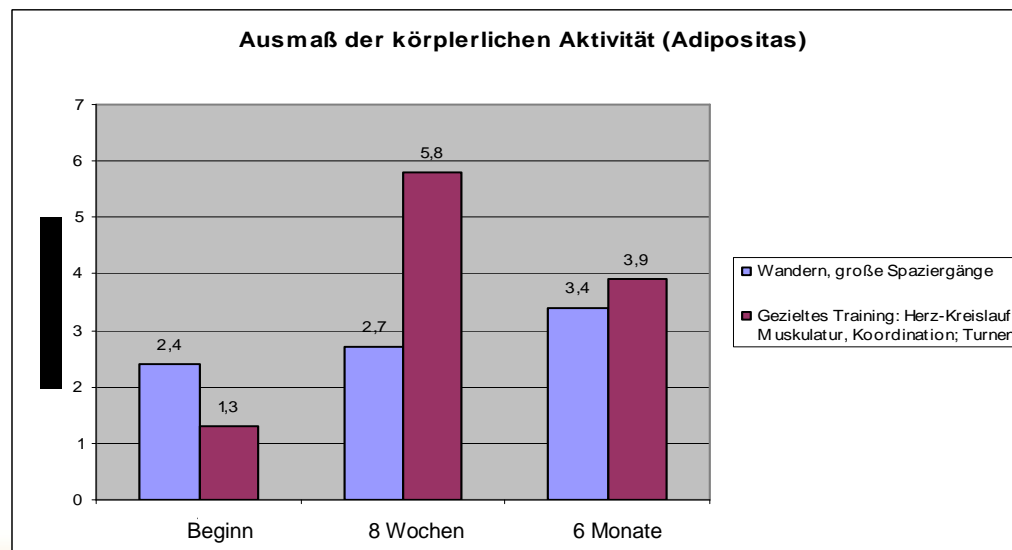
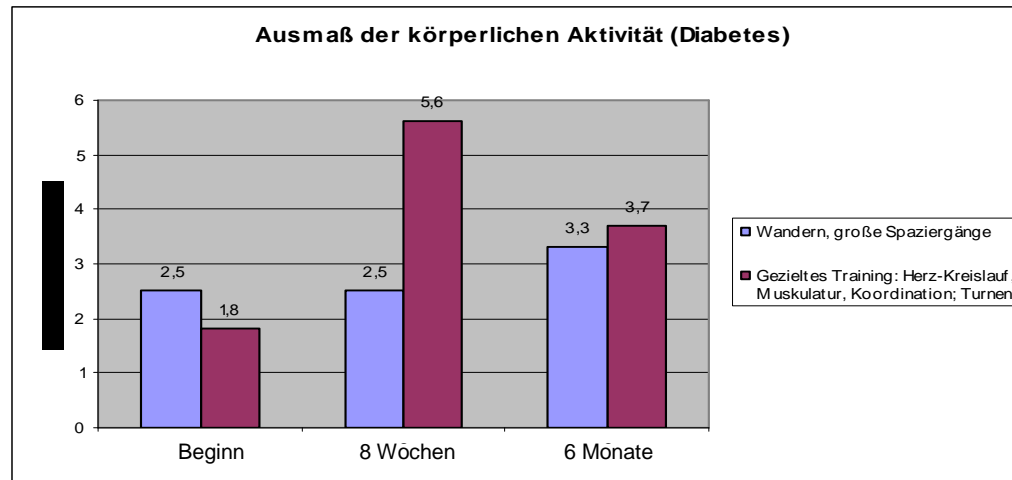
- Physical Activity
- Exercise Training
- Major Diseases

- PROPHYT

- 11 Major Work Packages
- 10 Minor Work Packages

- Associated Partners
- Collaborating Partners

# Nachhaltigkeit





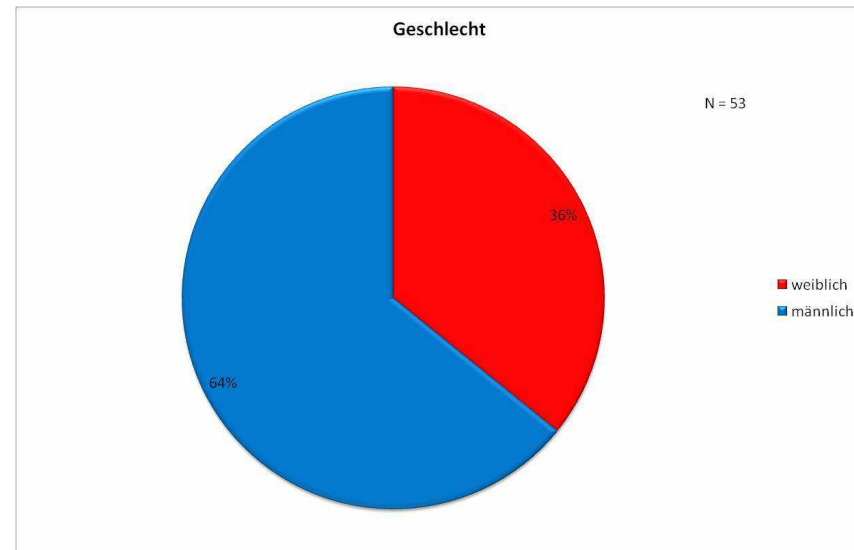
# Anhang

# Faktorenanalyse bezüglich eines Teilnahmewunsches

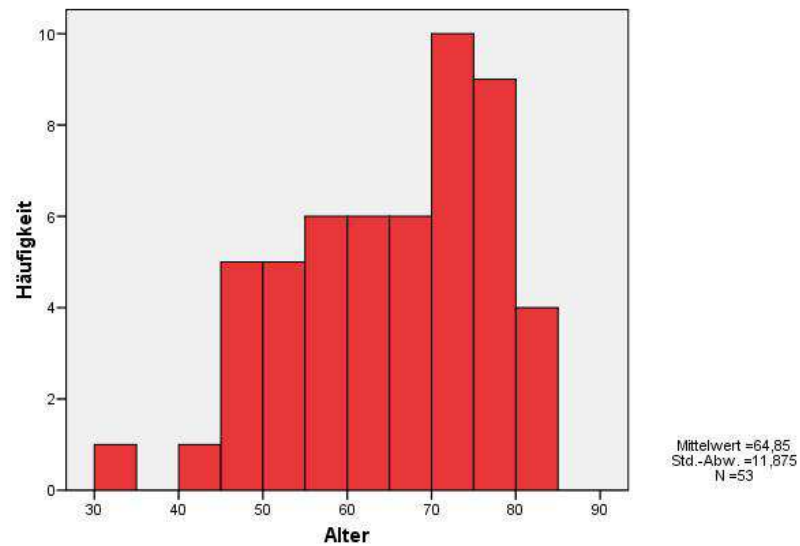
# Faktorenanalyse bezüglich eines Teilnahmewunsches

	Mittelwert	SD	p*
Alter (Jahre)	65	± 12	0,012
Wirtschaftliche Lage			0,046

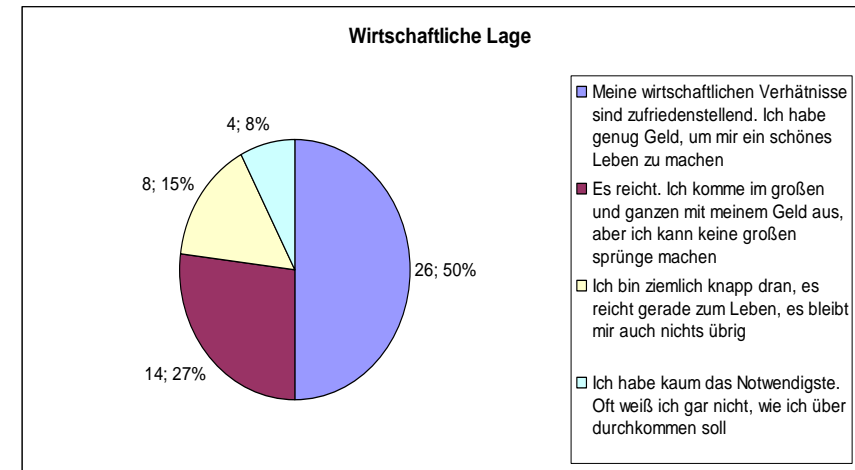
N = 56



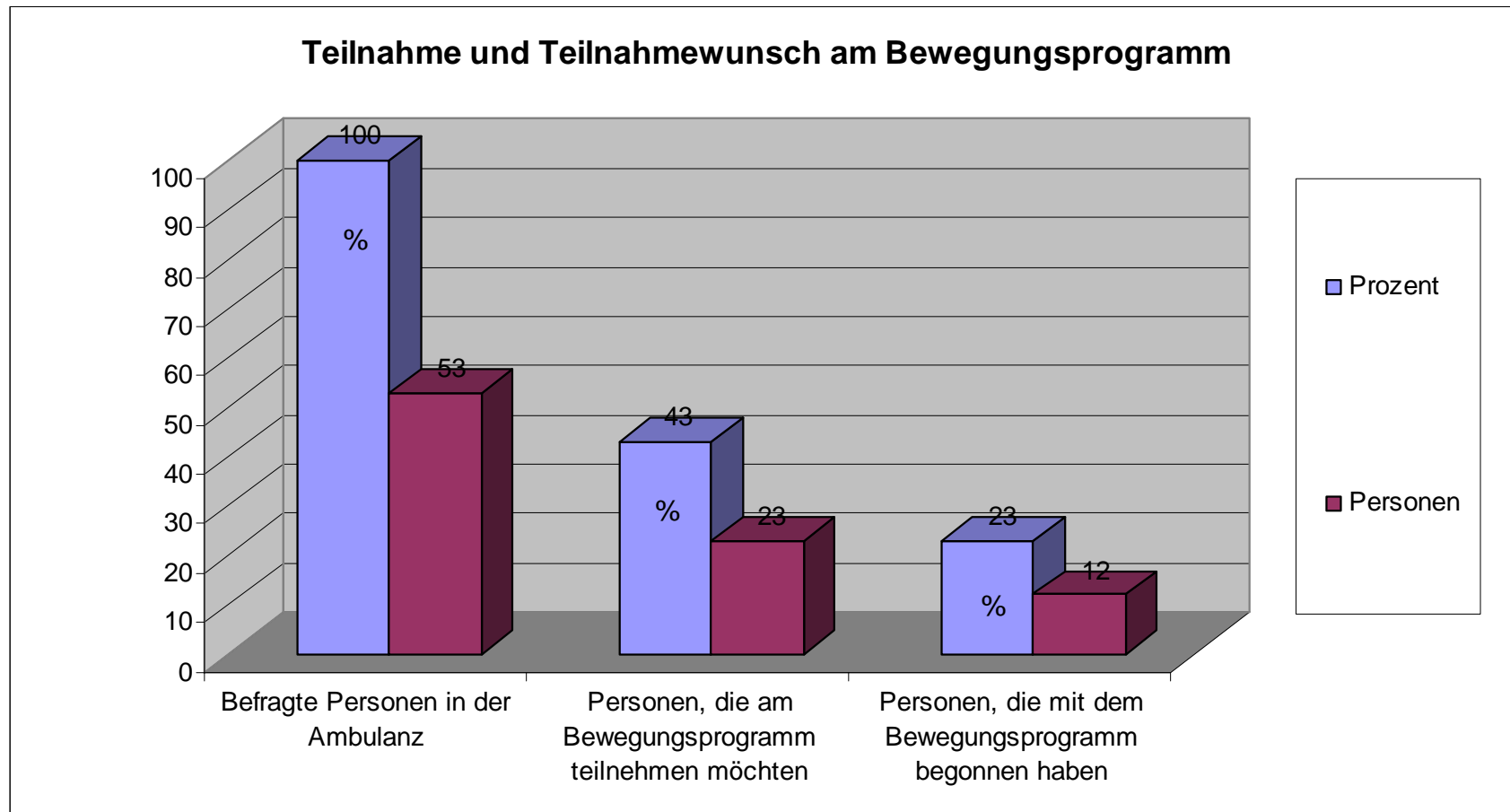
Histogramm



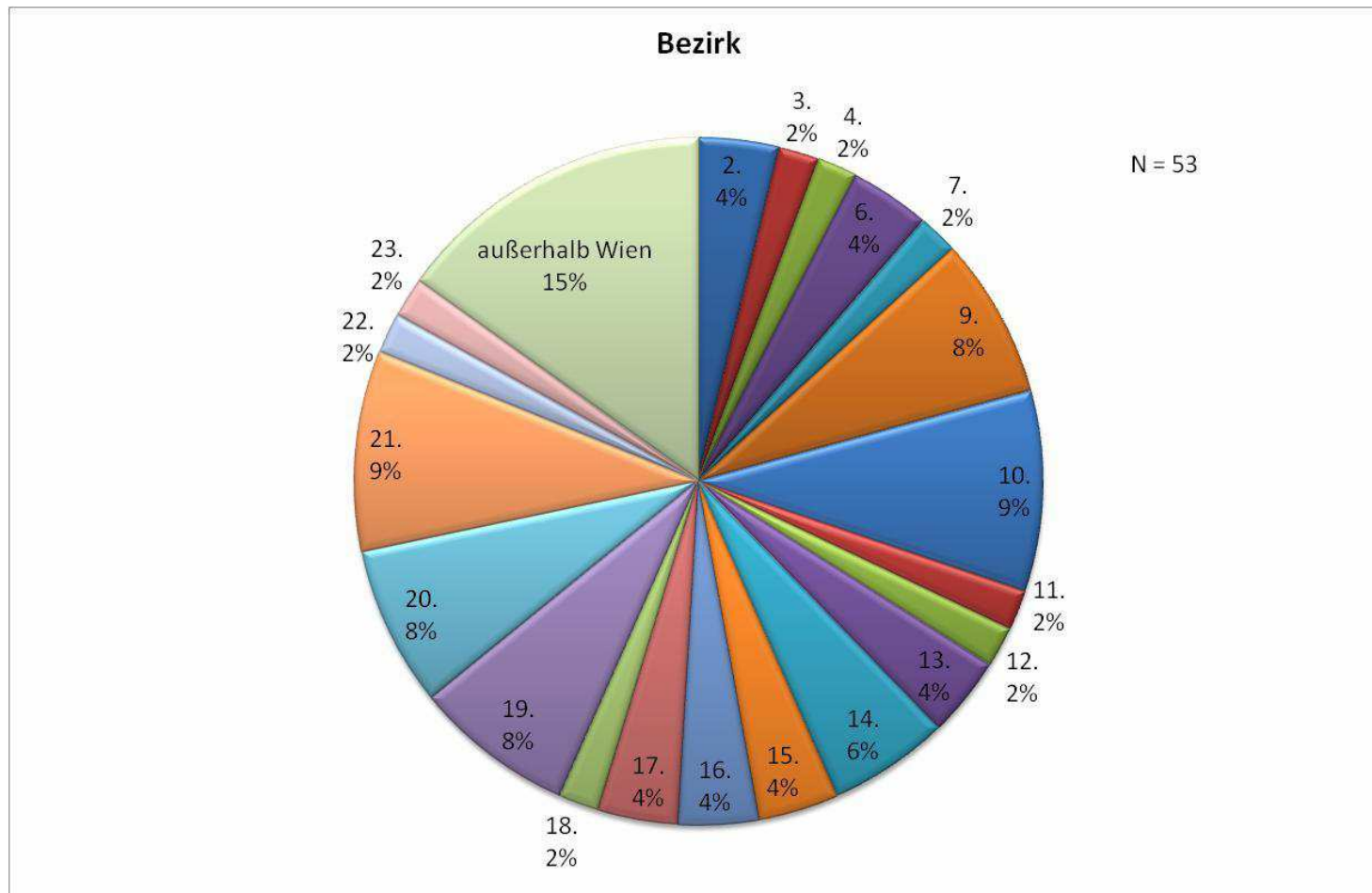
Wirtschaftliche Lage



# Faktorenanalyse bezüglich eines Teilnahmewunsches

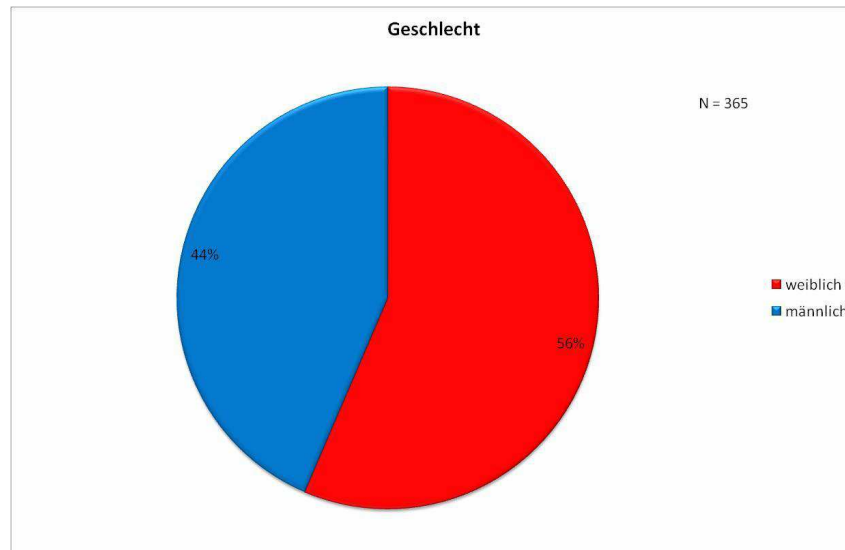




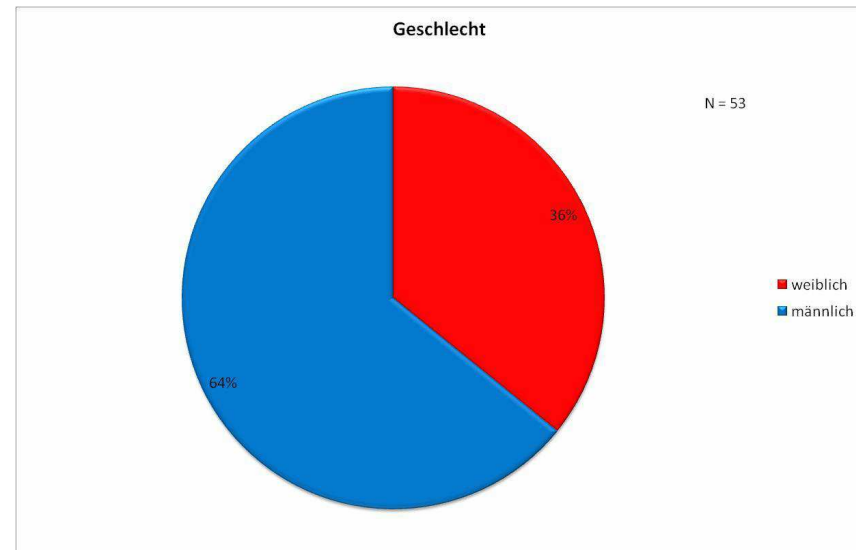


# Vergleich Geschlecht

## ProjektteilnehmerInnen



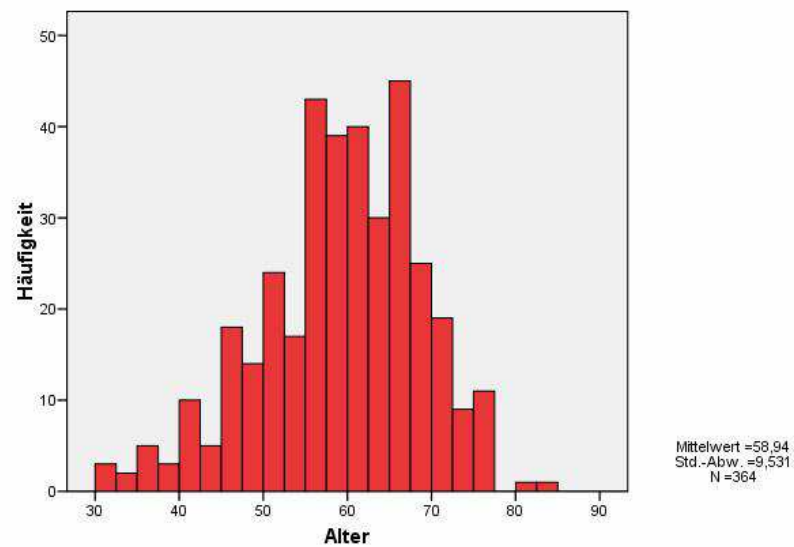
## Analyse Ambulanz



# Vergleich Alter

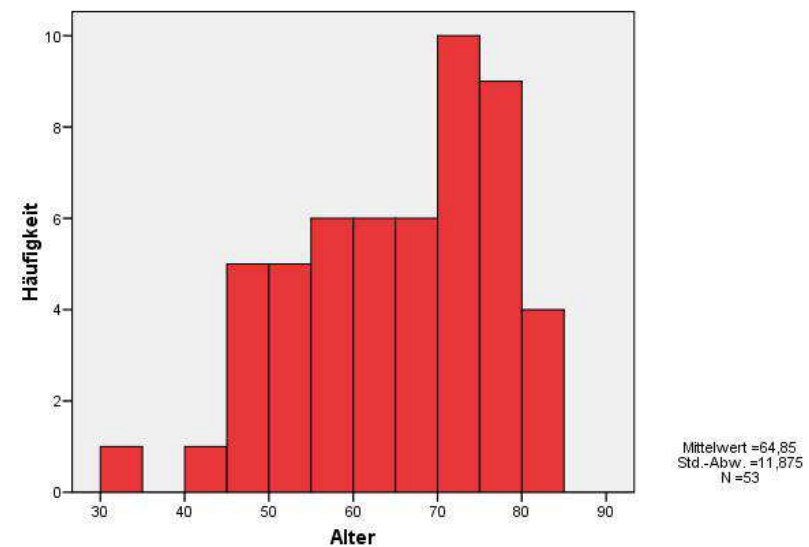
## ProjektteilnehmerInnen

Histogramm

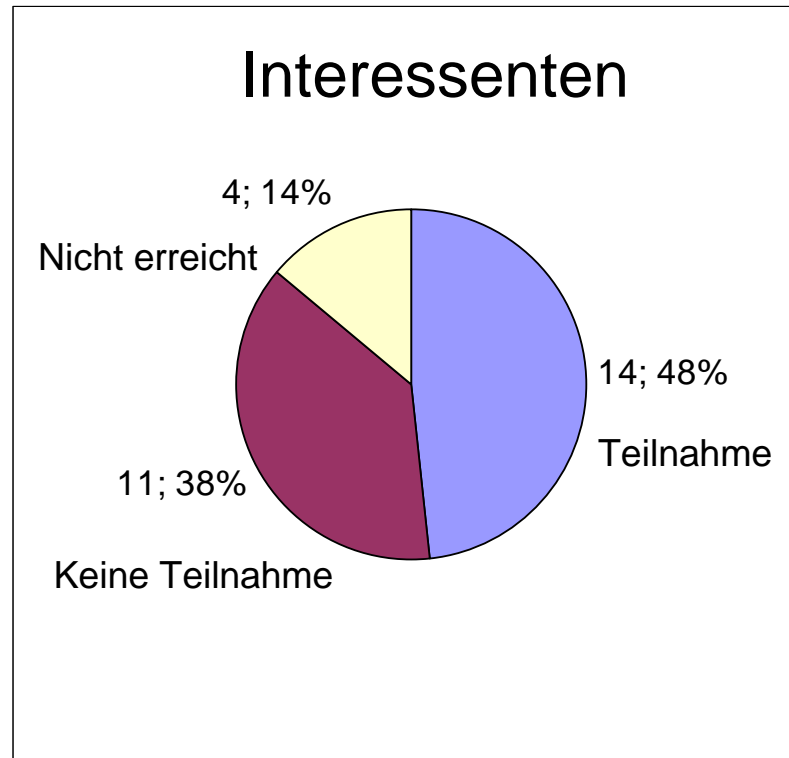


## Analyse Ambulanz

Histogramm



# Morheilbad Harbach





# Pressearbeit

## Zucker mit Sport bekämpfen

Kostenloses achtwöchiges Trainingsprogramm samt Ernährungsberatung für Diabetiker in Wels

WELS — Der so genannte Zucker gilt als „Volkskrankheit“ und allein in ÖO 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 kampfflos 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, Erblindungen, 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: Kulturreiner

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

### Projekt für Diabetiker

Seit März 2007 läuft in Tirol das Projekt „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes“. Diabetiker mit Diabetes Mellitus erhalten über zwei Monate kostenloses Training unter Leitung eines Sportwissenschaftlers.

Informationen, Anmeldung und Auskünfte: [www.aktiv-bewegt.at](http://www.aktiv-bewegt.at), Johannes Sonderegger, Telefon 0676/82 14 10 67.



Auch bei Diabetes ist regelmäßige Bewegung ein wichtiger Wohlfühlfaktor.

Niederösterreichische Nachrichten — Woc



Damit Diabetiker ohne Spätfolgen wie diabetischer Fuß weiterleben können, ist es wichtig, sich über die Krankheit zu informieren, regelmäßige Kontrollen beim Arzt zu machen und gesund zu leben. FOTO: WODICKA

**UNTERSTÜTZUNG / Um Spätfolgen bei Diabetes zu verhindern, können Diabetiker in NÖ an speziellen Programmen teilnehmen.**

## Neustart Diabetes

Ein starkes Durstgefühl, Müdigkeit, vermehrter Harndrang, Abgespanntheit und Gewichtsverlust können Anzeichen von Diabetes sein. Eine Krankheit, die in NÖ Zehntausende betrifft. Insbesondere der Typ-2-Diabetes, der früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet wurde, heute aber oft auch jüngere Menschen trifft, darunter auch Kinder.

Diabetes kann schwer wiegende Folgen haben. Um Herzinfarkt, Schlaganfall, Augenschäden oder diabetischen Fuß verhindern zu können, ist vor allem die regelmäßige Kontrolle beim Arzt wichtig – ein zentraler Punkt bei „Therapie aktiv“, einem Langzeitbetreuungsprojekt der NÖ Gebietskrankenkasse. Eben-

so wichtig ist, dass der Patient mehr über seine Krankheit erfährt, um aktiv an der Therapie mitarbeiten zu können.

**Ein Tag mit aktuellen Infos rund um Diabetes**

Mehr Wissen über Diabetes können sich Betroffene zum Beispiel auch am 28. September im WIFI in St. Pölten aneignen: beim Diabetikertag der Österreichischen Diabetesgesellschaft (ÖDV). Ein Thema dabei wird auch die Ernährung sein. Immerhin ist auch der Lebensstil entscheidend. Ein ungesunder (Übergewicht, ...) kann das Risiko zu erkranken erhöhen. Ein gesunder aber (gesunde Ernährung, mehr Bewegung, ...) dabei

helfen, Spätfolgen vorzubeugen.

Im Zuge des Projektes „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes“ der Sportunion NÖ stärken Betroffene zwei Mal in der Woche unter Anleitung eines Sportwissenschaftlers Herzkreislaufsystem und Muskulatur. Acht Wochen lang. Und das laut Sportunion mit Erfolg. Kurzfristig, etwa indem ein erhöhter Blutzuckerspiegel durch die Bewegung wieder normalisiert wird. Und langfristig, etwa indem weniger Medikamente nötig sind. Damit Erfolg, Motivation und Bewegung auch bleiben: „Eine wichtige Rolle in der langfristigen Umsetzung spielen die regionalen Vereine“, so Landesgeschäftsführer Friedrich Manseder.

DIABETES: TERMIN & PROJEKTE		
<b>22. Österreichischer Diabetikertag (ÖDV)</b>	<b>Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes (Sportunion)</b>	<b>Aktive Therapie für Diabetiker (NÖGKK)</b>
<b>Wann &amp; Wo?</b> 28. September, WIFI St. Pölten (Mariazeiler Straße 97), von 8.45 bis 16.30 Uhr. Eintritt frei! Was? Vorträge, Podiumsdiskussion, Kinderbetreuung (9 bis 12.30 Uhr), große Ausstellung „Neuheiten für Diabetiker“, Gesundheitsstraße (kostenlose Messungen), persönliche Diabetesberatung ... Programm: <a href="http://www.diabetes.or.at">www.diabetes.or.at</a>	<b>Bewegungsgruppen:</b> Di & Do 16 bis 18 Uhr bzw. 18 bis 20 Uhr ■ <b>Krems:</b> im LK Krems – IPAS (Mittwoch 10), Anmeldung: Brian Horskak, Tel. 0650/2001168 ■ <b>Purgstall:</b> im Sportheus der Marktgemeinde (Erlaufstraße 50), Anmeldung: Philipp Feldbacher, Tel. 0664/60613372 <a href="http://www.aktiv-bewegt.at">www.aktiv-bewegt.at</a>	Im Waldviertel, Mostviertel und NÖ Mitte, ab Oktober im Weinviertel und ab April 09 im Industrieviertel. <b>Nähere Infos</b> beim Arzt des Vertrauens oder bei der NÖGKK: ■ <b>Für Patienten:</b> Sabine Neuhäuser, Tel. 050899/3207 ■ <b>Für Ärzte:</b> Eva-Maria Hollerer, Tel. 050899/3218 <a href="http://www.noegkk.at">www.noegkk.at</a> & <a href="http://www.therapie-aktiv.at">www.therapie-aktiv.at</a>



# Bewegung als Medizin



„Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes“: So lautet das Rezept für die Verbesserung der Lebensqualität von Diabetes-Patienten.

Am Landesklub Kremis wird ein Bewegungsprogramm für Diabetes-Patienten angeboten. Über einen Zeitraum von acht Wochen kommen die Teilnehmer zweimal pro Woche in den Turnsaal des Landesklub Kremis, wo sie gezielt ihre Muskulatur und Herzkreislaufsystem stärken. Das Angebot ist kostenlos. „Es freut mich ganz besonders, dass in Kremis dieses wertvolle Gesundheitsprogramm angeboten wird und dass unsere Sportvereine mit ihrem Fitnessangebot eingebunden sind“, betont Bürgermeisterin Inge Rinke. Gesundheitsstadtrat Dr. Reinhard Resch hebt den volkswirtschaftlichen Nutzen dieser Präventionsmaßnahme hervor: „Wir

alle wissen, dass Bewegung ein wirkungsvolles Mittel ist, Krankheiten vorzubeugen. In Österreich könnten drei Milliarden Euro pro Jahr eingespart werden, wenn wir uns regelmäßig bewegen würden.“ Das Projekt ist eine Initiative der NÖ Sportunion. Das Programm läuft seit Beginn des Jahres mit großen Erfolg. Viele Patienten konnten ihre Medikamente schon nach wenigen Tagen reduzieren, manche konnten sogar ihre Insulinspritzen weglassen. Einige haben soviel Spaß an der sportlichen Aktivität gefunden, dass sie an einem der zahlreichen Gesundheitsprogramme der Sportvereine teilnehmen. Pioniere in dieser Hinsicht sind der Ruderclub

Stein und der Schwimmverein Kremis, die ein gezieltes Fitnessprogramm – von Aquafitness bis zum Ergometerrudern – anbieten. Der nächste Kurs startet am 24. Juni. Nähere Informationen: [www.aktiv-bewegt.at](http://www.aktiv-bewegt.at)



Präsentation des Diabetes-Bewegungsprojekts.

**Diabetes mit Sport ein Schnippen schlagen**

**Tuning** – allein macht das nichts. Die Mehrheit siegt, das überwindet die den inneren Schweinehund“, lacht Erich Gostner während er sich auf den Hometrainer schwingt. Neben ihm wird auf weiteren „unbeweglichen“ Drahtesel bereits in die Pedale getreten. Er habe alles viel geübt, wenig auf ausgewogene Ernährung geachtet. Mit 49 Jahren wertete sein Körper mit ersten Signalen: „Ich bekomme Herzrhythmus, dann Diabetes“, sagt der heute 65-jährige Windener. Er sei damals auf Kur gewesen, habe zehn Kilo abgenommen und die Ernährung umgestellt. „Täglich Obst ist ein Muss.“

**Walken** Getrunn wird mit der Sportwissenschafts-Studentin Sonja Zinkl. „Wir machen Koordinationsübungen, Krafttraining, gehen Nordic Walking, wenn's schön ist“, zählt die 36-Jährige auf. Vor und nach dem Training wird regelmäßig der Blutzucker gemessen: „Damit kann ich sehen, wie viel Bewegung bringt“, erklärt Zinkl.

„Gesundheit ist das nicht nur für Diabetiker“, erklärt Christian Lackinger, Leiter des Programms. Zudem wird das Herzkreislaufsystem beim Training gestärkt.

– Mikol Erdélyi

**Grasbedeckung bei Diabetes**: ab 25.5 in Eisenstadt (Neusiedlersee), ab 26.3 in Oberndorf (Waldschlösschen), ab 26.10 in Hadersdorf (Hadersdorf), ab 26.16 und 18 Uhr in Hadersdorf (Hadersdorf).

**In der Gruppe** läuft regelmäßige Bewegung leichter

**Hilf Gruppen** Diabetes

## 14 KREMS

Woche 25/20

### BEWEGUNG BEI DIABETES

Der Start für das nächste achtwöchige Bewegungsprogramm erfolgt am Dienstag, 24. Juni. Sportwissenschaftler Brian Horsak betreut die Kleingruppen jeweils Dienstag und Donnerstag, 16 oder 18 Uhr, im Turnsaal des Landesklub Kremis.

Info-Hotline: ☎ 0650/2001168.

Seit Jahresbeginn haben fünf Gruppen mit insgesamt 34 Diabetes-Patienten am Programm teilgenommen.

Diabetiker haben eine 2- bis 4-fach höhere Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen. Diabetes mellitus ist die häufigste Ursache für Blindheit und chronisches Nierenversagen. Bei dieser chronischen Erkrankung besteht im Muskel eine Unterempfindlichkeit gegen Insulin, was dazu führt, dass Zucker den Muskel nicht ausreichend mit Energie versorgen kann und stattdessen im Blut bleibt und dort längerfristig Schaden anrichtet.

**PILOTPROJEKT / „Zuckerkranken“ wird im Landesklub Kremis kostenlos ein achtwöchiges Betreuungsprogramm angeboten.**

## Gezielte Bewegung als Therapie bei Diabetes

VON KARL PRÖGLHÖF

KREMS / „Bewegung ist das wirksamste und kostengünstigste Medikament und präventiv einsetzbar.“ Das betont Gesundheitsstadtrat Primar Dr. Reinhard Resch. Regelmäßige Bewegung hat auch heilende Wirkung. Das beweist ein Pilotprojekt, das seit kurzem im Landesklub Kremis läuft. Für Diabetes-Patienten wird ein speziell abgestimmtes Sportprogramm erarbeitet. Damit ist es möglich, Medikamente zu reduzieren oder überhaupt abzusetzen. Diese Erfahrung bestätigt Pro-

jektteilnehmer Rainer Gsell: „Ich sitze regelmäßig auf dem Hometrainer und mache Nordic Walking. Meine Blutzuckerwerte haben sich deutlich verbessert. Und ich fühle mich generell besser.“ „Viele unserer Patienten waren länger inaktiv. In der Gruppe fällt es leichter, mit sportlicher Betätigung zu beginnen“, nennt Dr. Andrea Podolsky, Leiterin des Instituts für Präventiv- und angewandte Sportmedizin (IPAS), einen wesentlichen Impuls. Als „Trainer“ erarbeitet Brian Horsak passende Bewegungsprogramme, etwa auf dem Ergometer, mit Hanteln oder Therabän-

dem. Die kostenlose Betreuung dauert acht Wochen, sollen die Patienten es weitermachen oder sich dem Verein anschließen. St. Ruderklub, Schwimmklub und Sportunion Langtenferden sind die „Umstiegsbetreuer an Bord“. Bürgermeisterin Inge Rinke: „Mit der richtigen Bewegung und Motivation Diabetes-Patienten gelte Lebensqualität zu steigern. Bin froh, dass Kremis von drei Standorten ein Projekt in NÖ auswe-

**AKTIVPROGRAMM / Fest in Cesky Krumlov und Kegelnachmittag.**

### Senioren gehen auf Kreuzfahrt

KREMS / Der Seniorenbund veranstaltet am Samstag, 21. Juni, eine Fahrt zum Stadtfest aus der Renaissance „Fest der Rose“ nach Cesky Krumlov. Anmeldung Kremsrer Bank, Landstraße. Eine Donau-Kreuzfahrt ans Schwarze Meer steht von Mittwoch, 25. Juni, bis Mittwoch, 2. Juli, auf dem Programm. Am Donnerstag, 26. Juni, ab 14 Uhr gibt es einen Kegelnachmittag im Sportzentrum in Hadersdorf.



Bürgermeisterin Inge Rinke und Sportsstadtrat Dr. Reinhard Resch begrüßen das kostenlose Bewegungsprogramm für Diabetes-Patienten. Weitere Unterstützer: Ing. Kurt Weigl (Ruderklub Stein), Prof. Fritz N. (NÖ Sportunion), Dr. Andrea Podolsky (IPAS Landesklub Kremis), Rainer Gsell (Absolvent des Bewegungsprogramms), Petra Damm (NÖ Sportunion) und Ench Maglack (Schwimmverein). FOTO: S.

### **Training für Diabetiker**

Die Sportunion Steiermark veranstaltet ab 1. September 2008 wieder ihr Projekt „Zielgerichtete Bewegung bei Diabetes mellitus“. Zweimal pro Woche wird unter Aufsicht mit Sportwissenschaftlern trainiert (montags und mittwochs), die Teilnahme ist kostenlos! Auf [www.aktiv-bewegt.at](http://www.aktiv-bewegt.at) bzw. unter Tel.-Nr. 0664/60 61 33 76 gibt's alle Infos dazu.