

Bewegung als Teil der Therapie

Es bewegt sich etwas in Sachen Bewegung. Das Projekt „Diabetes in Aktion – Medikament Bewegung“, das von der Vereinsinitiative Gesundheitssport (INI), dem Landesverband Baden-Württemberg im Deutschen Diabetiker Bund (DDB), dem Hausärzterverband und der AOK Mittlerer Oberrhein ins Leben gerufen wurde, nimmt Formen an.

Jetzt wurden Rezeptbögen für das „Medikament Bewegung“ und ein Flyer mit den Karlsruher Bewegungsangeboten speziell für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, an Ärzte und Apotheker in Karlsruhe und Region versandt.

Anfang des Jahres wurde die Initiative, für die der Karlsruher Bürgermeister Klaus Stapf die Schirmherrschaft übernommen hat, mit dem klaren Ziel auf den Weg gebracht, mehr Menschen mit Diabetes an Bewegung heranzuführen. Anlass war die geringe Zahl chronisch kranker Menschen die sich sportlich betätigen. So sind von den 30.000 Diabetikern in Karlsruhe nur ein Prozent im institutionellen Sport aktiv. Mit dem jetzt zusammengestellten Rezept-

bögen, mit denen Ärzte das Medikament Bewegung verordnen können, sollen die Diabetiker darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig Bewegung für einen positiven Verlauf ihrer Therapie ist. Doch das ist nur ein Baustein eines umfangreichen Maßnahmenkataloges, um der Diabetes durch Bewegung Paroli zu bieten. Über weitere Ziele und Hintergründe berichtet Dr. Alexander Hemmann, stellvertretender Vorsitzende des baden-württembergischen Landesverbandes im DDB:

Rezeptbögen zu entwerfen, um das „Medikament Bewegung“ verordnen zu können - wie ist diese Idee entstanden?

Wir wollten klar herausstellen, dass Bewegung bei Menschen mit Diabetes wie ein Medikament wirken kann. Medikamente werden mit Rezepten verordnet. Was lag da näher, als dass der Arzt seinem Patienten auch für Bewegung ein Rezept ausstellt.

Gibt es dafür Vorbilder, oder übernimmt Karlsruhe hier eine Vorreiterrolle?

Projekte, die so weit entwickelt sind wie dieses, kenne ich keine. Wir verstehen unsere Initiative als Pilotpro-

jekt, das bei Erfolg auf ganz Baden-Württemberg ausgedehnt werden soll.

Brauchen Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, mehr Unterstützung, um in Bewegung zu kommen?

Menschen neigen leider zur Trägheit, das kenne ich auch von mir. Für alle ist regelmäßige Bewegung wichtig. Aber bei Diabetikern sollte Bewegung Teil der Behandlung und der Therapie sein. Deswegen versuchen wir, diese Menschen besonders zur Bewegung zu motivieren.

Die Rezeptbögen und der Flyer sind ja nur ein Baustein des Projekts „Medikament Bewegung“. Was ist an weiteren Aktionen geplant?

Wir werden Schulungen für Apotheker und Arztpraxen anbieten. Die neu entwickelte Webseite wird ständig aktuelle Informationen zu weiteren Aktionen bereithalten.

Informationen zum Projekt „Diabetes in Aktion – Medikament Bewegung“ bei der Geschäftsstelle der Initiative Gesundheitssport (INI), Diana Marusic, Telefon 0721/496789 oder im Internet unter www.medikament-bewegung-karlsruhe.de.



Einfach mehr für Sie!
Mehr Gesundheit. Mehr Sicherheit. Mehr Nähe.

**AOK – Die Gesundheitskasse
 Mittlerer Oberrhein**

Kriegsstraße 41
 76133 Karlsruhe
 Telefon 0721 91 58 26 78

www.aok-bw.de/mor

