

Presseinformation

vom 11.10.2012

„Diabetes in Aktion – Medikament Bewegung“

Halbstündig geführte Spaziergänge mit Blutzuckermessung am 08.10.2012 im Löwen Shop Durlach

Unter dem Motto „Medikament Bewegung“ - eine gemeinsame Aktion des Deutschen Diabetiker Bundes, der AOK Mittlerer Oberrhein und der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. (INI) - wurden am 08.10.2012 um 10.00 Uhr und um 17.30 Uhr gemeinsam mit den „Rundum gesund Apotheken“ geführte halbstündige Spaziergänge mit Blutzuckermessung vorher/nachher angeboten. Treffpunkt war der Löwen Shop/Löwenapotheke in Durlach. Nach der ersten Messung ging es bei strahlendem Sonnenschein los. Angeführt von Bernd Jaeger, einem erfahrenen Übungsleiter, spazierte die Gruppe zuerst an der Pfinz entlang und dann durch das schöne, herbstliche Durlach, um schließlich zur zweiten Messung wieder zum Löwen Shop zurückzukehren. Die Teilnehmer staunten nicht schlecht, dass bereits ein gemütlicher Spaziergang von nur einer halben Stunde zur Senkung ihrer Blutzuckerwerte führte. An der zweiten Runde gegen 17.30 Uhr beteiligte sich Ortschaftsrat Gerhard Stolz und zeigte somit die Unterstützung des Stadtamtes Durlach. Auch er konnte überzeugt werden, dass sich bereits kleine, regelmäßige Bewegungsabläufe im Alltag positiv auf den Blutzuckerwert auswirken können. Bei regelmäßiger moderater sportlicher Betätigung ist es oft möglich die Medikamentengabe zu reduzieren oder gar ganz darauf zu verzichten. Mit dem „Medikament Bewegung“ haben sich die Initiatoren zum Ziel gesetzt, der Volkskrankheit Diabetes Paroli zu bieten. Dass Sport auch Spaß machen kann, konnten die Teilnehmer am Ende der Aktion nochmals erleben, als Bernd Jaeger alle zum gemeinsamen Bewegungsspiel „Pferderennen“ zusammenrief.