

KA  
Stadtzeitung  
Fr, 26. 7. 13

Runder Tisch Diabetes:

## Bewegung ist Medikament

Verzicht auf Insulin möglich

Die Menschen in Deutschland – und damit auch in Karlsruhe – essen heute im Durchschnitt noch genauso viel wie 1960, ihr Kalorienverbrauch ist aber auf über den Daumen rund die Hälfte gesunken.

So sind sie etwa seinerzeit täglich etwa 7000 Meter zu Fuß gegangen, heute sind es gerade noch 700. Dies befördert die Erkrankung mit Diabetes Typ 2. Ein sehr wirksames Medikament dagegen gibt es nicht in der Apotheke, sondern nur in den Köpfen und Beinen der Menschen. Daher hat der Zweite Runde Tisch Diabetes unter Schirmherrschaft von Bürgermeister Klaus Stapf am Montag einen „Karlsruher Aktionsplan Diabetes“ mit dem Motto „Medikament Bewegung“ verabschiedet. Etwa jeder zweite Typ-2-Diabetiker könnte mit mehr Bewegung und der Umstellung seiner Ernährung weniger Medikamente brauchen. Oder hätte sogar die Möglichkeit, ganz darauf verzichten zu können. So könnten auch Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Gefäßerkrankungen oder Hirnschlag vermieden werden. In Kooperation mit dem Deutschen Diabetikerbund, der Initiative Gesundheits-sport, zu der sich 30 Sportvereine aus Karlsruhe und Umgebung zusammengeschlossen haben, und den Landesorganisationen sollen sich Ärzte, Apotheker und Diabetesberatungsstellen zu einem Netzwerk zusammenfinden, um Diabetiker besser in Richtung Bewegung zu beraten. Weitere Informationen unter: [www.gesundheitssport-karlsruhe.de](http://www.gesundheitssport-karlsruhe.de) oder unter: [www.karlsruhe.de/sport](http://www.karlsruhe.de/sport). -erg-