

Mensch' beweg Dich!

Wussten Sie, dass wir Menschen eigentlich auf tägliche Bewegung programmiert sind? Unsere Gene wurden zu Zeiten festgelegt, in denen Autos, Rolltreppen oder Fahrstühle unbekannt waren. Auch die Nahrung war nicht griffbereit – sondern musste unter großer Anstrengung beschafft werden. Bewegungsmangel stellt einen eigenständigen Risikofaktor für chronische Erkrankungen wie z.B. Diabetes dar. Deshalb sollten Menschen mit Diabetes auf ausreichende und regelmäßige Bewegung achten. Körperliche Aktivität verhilft zu einer langfristig verbesserten Stoffwechsellage, verringert das Risiko für Folgeerkrankungen und reduziert weitere Risikofaktoren wie Übergewicht.

10 Tipps wie Sie es schaffen aktiv zu werden:

1. Nutzen Sie jede Gelegenheit das Auto stehen zu lassen, oder auf Bus und Bahn zu verzichten.
2. Legen Sie sich einen Schrittzähler zu. Täglich 7.000 bis 10.000 Schritte sollten Sie anstreben!
3. Treppe statt Fahrstuhl heißt die Devise. Dabei ist es kein Problem auf dem Weg in höhere Etagen auch mal stehen zu bleiben.
4. Gehen Sie Verabredungen ein! Gemeinsam aktiv zu sein macht häufig mehr Spaß! Schließen Sie sich einer Sportgruppe an.
5. Stellen Sie sich ein kleines Gymnastikprogramm zusammen und setzen Sie es mind. 3mal in der Woche um. (Schulterkreisen, Knieheben, Hockbeuge, Strecken der Arme in Hochhalte, ...).
6. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, in dem Sie öfter auf einem Bein stehen (zur Sicherheit am Stuhl festhalten).
7. Setzen Sie sich ein Ziel und halten Sie es schriftlich fest: z.B. 4mal pro Woche 30 min spazieren gehen.
8. Verwenden Sie einen Kalender und notieren Sie sich Ihre Bewegungstermine. Dann darf auch nichts anderes dazwischenkommen.
9. Gehen Sie raus in die Natur!
10. Auch 3mal am Tag nur 10 min aktiv sein ist ein Erfolg.

Für alle Aktivitäten gilt:

Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrem behandelnden Arzt!



Liebe Mitbürger,

die Stadt Karlsruhe lebt von der Beteiligung unterschiedlichster Personen, Verbände und Organisationen am öffentlichen Leben. Wenn sich, wie beim ‚Runden Tisch – Bewegung‘ der Initiative ‚Diabetes in Aktion‘ Vertreter von fast 40 solcher Gruppen und Organisationen treffen, um Diabetiker zur Bewegung zu motivieren, dann verdient dies die uneingeschränkte Unterstützung der Stadt Karlsruhe. Deswegen habe ich sehr gern die Schirmherrschaft für diese Aktion übernommen. Die Lebensqualität ist, neben Technologie und Wissenschaft, Kunst und Kultur und Demokratie und Recht, eine der entscheidenden Schwerpunkte unserer Arbeit. Bewegung hilft nicht nur Diabetikern, aber diesen ganz besonders, Ihre Lebensqualität zu erhalten oder gar zu erhöhen. Folgen Sie meinem Beispiel; Nutzen Sie die zahlreichen Bewegungsangebote in unserer schönen Stadt!

Ihr Bürgermeister Klaus Stapf



Information unter:

Geschäftsstelle der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V.
Diana Marusic
Telefon 0721 496789
E-Mail: marusic@gesundheits-sport-karlsruhe.de
www.medikament-bewegung-karlsruhe.de



Das Karlsruher Rezept: „Medikament Bewegung“

Die Initiative geht auf einen ‚Runden Tisch – Bewegung‘ zurück, der im Frühjahr 2011 erstmals zusammen kam. Unter dem Motto ‚Diabetes in Aktion‘ diskutierten hochrangige Vertreter aus dem Gesundheitswesen, der Politik, der Apotheken, der Stadt Karlsruhe, des Sports, der Vereine, der Krankenkassen, des Deutschen Diabetiker Bundes, der regionalen Verwaltungen und der Medien zusammen.

Man war sich schnell einig, hier ein gemeinsames Netzwerk entstehen zu lassen, um dem Diabetes durch zusätzliche Bewegung Paroli zu bieten. Schließlich ist Bewegung neben einer gesunden Ernährung ein wichtiger Teil der Therapie bei der Behandlung von Diabetes.

Die Initiative soll **Diabetiker**, die Bewegung von ihrem Arzt empfohlen bekommen und **Vereine**, die Bewegungskurse speziell für Diabetiker anbieten, zusammen bringen.

Nutzen **SIE** diese Angebote!



Beispiel für die Wirkung von regelmäßiger Bewegung bei Diabetikern

Diabetikerin: Typ 2 (seit 1999)
Alter: 57 Jahre
BMI: 28,6
Langzeitblutzuckerwert vor regelmäßiger Bewegung: 7,4
heute: 6,9

Therapie:

- ICT (intensivierte konventionelle Insulintherapie)

Ziele:

- Insulindosis reduzieren
- Langzeitblutzuckerwert senken
- Gewichtsabnahme

Fazit :

- normale Blutzuckerwerte ohne Insulin
- keine Unterzuckerungsgefahr
- selbstständige Bewegung im Alltag

Auswahl aus dem Bewegungsangebot für Menschen mit Diabetes

- ...→ **Daxlanden - MTV Karlsruhe**
Do. 10.45 - 11.45 Uhr
Philippus-Saal, Am Anger 6b
- ...→ **Grötzingen - MTV Karlsruhe**
Fr. 10.00 - 11.00 Uhr
Hanne-Landgraf-Haus, Am Gießbach 30
- ...→ **Nordost - SSC Karlsruhe**
Mi. 10.15 - 11.15 Uhr
SSC-Zentrum/Spiegelsaal, Am Sportpark 5
- ...→ **Nordwest - SG Siemens**
Mi. 09.30 - 10.30 Uhr
SG Siemens, Hertzstr. 23
- ...→ **Rüppurr - PSK Karlsruhe**
Di. 16.00 - 17.00 Uhr und Di. 17.00 - 18.00 Uhr
Halle 2/Empore, Ettlinger Allee 9
- ...→ **Weingarten - Deutscher Diabetiker Bund (DDB)**
Di. 15.00 - 16.00 Uhr, Nordic Walking
Liverdunplatz Haltestelle 121

So können Sie teilnehmen:

Es gibt zwei Möglichkeiten, mitzumachen: Entweder, Sie kommen einfach zu einem der Bewegungsangebote, oder Ihr Arzt verordnet Ihnen Bewegung. Mit dem Rezept besuchen Sie dann eines der Bewegungsangebote. Der Übungsleiter bestätigt Ihre regelmäßige Teilnahme und/oder klärt weitere Formalitäten, und Sie halten Rücksprache mit Ihrem Arzt.



AOK-Curaplan



Mit den begleitenden Bewegungsangeboten für Menschen mit Diabetes steigern Sie gezielt Ihre Lebensqualität. Unter Anleitung von qualifizierten Sportfachkräften erhöhen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit Stück für Stück. Neben den Schwerpunkten auf Ausdauer (Schonwalking) und auf allgemeine Gymnastik (Schongymnastik) werden Ihnen in diesen Angeboten Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Stürze verhindern, Ihre Koordination verbessern und Ihr Gedächtnis trainieren. Tipps für mehr Aktivität im Alltag und Übungen für zu Hause runden dieses Programm ab. Die aktuellen Kurstermine erhalten Sie bei Ihrer AOK.

...→ **Schonwalking**

...→ **Schongymnastik**

Hinweis zur Übungsleiterqualifikation:

Alle Übungsleiter, die innerhalb der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V. Diabetessport anbieten, sind anerkannt und zertifiziert vom Deutschen und Badischen Fachverband. Diese Qualitätsmerkmale sind Garantie für fachspezifisch ausgebildete Übungsleiter, Sportlehrer oder Sporttherapeuten.