

Presseinformation

vom 30.04.2014

Gesundheitstage in Karlsruhe – Laufen Sie Ihrem Zucker davon!!

Bereits ein halbstündiger Spaziergang kann den Blutzucker positiv beeinflussen. Menschen mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel können durch regelmäßige Bewegung selbst viel dazu beitragen, dass Ihre Krankheit nicht weiter voranschreitet.

Bei den Karlsruher Gesundheitstagen auf dem Festplatz (Kongresszentrum Karlsruhe) am 12. und 13. Mai kann man das „Medikament Bewegung“ testen. An beiden Tagen werden ab 11.00 Uhr geführte halbstündige Spaziergänge durch den Stadtgarten angeboten. Grundsätzlich kann jeder mitmachen, da ein ganz individuelles Tempo eingehalten wird. Vor und nach dem Spaziergang wird der Blutzucker gemessen.

Die Initiatoren von „Diabetes in Aktion – Medikament Bewegung“ haben sich zum Ziel gesetzt, Diabetikern Mut zu machen, sich regelmäßig zu bewegen, denn jede sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, weil trainierte Muskeln den Zucker besser aufnehmen. Auch das vorhandene Insulin kann besser verwertet werden. Außerdem wird man leistungsfähiger, das Immun- und Herz-Kreislauf-System wird stärker, man erhält ein gutes Körpergefühl und verliert ganz nebenbei auch etwas Gewicht. Kommen Sie bei den Gesundheitstagen vorbei, laufen Sie mit und informieren Sie sich rund um das Thema.

Am Montag, den 12. Mai wird Prof. Dr. Liebwin Goßner vom Städt. Klinikum von 11.00 – 12.00 Uhr eine Beratungsstunde zum Thema „Diabetes – mehr Bewegung – weniger Medikamente“ anbieten.

Neben den Spaziergängen gibt es montags um 13.30 Uhr und 15.30 Uhr und dienstags um 13.30 Uhr die Möglichkeit, bei einer Sportrunde für Diabetiker mitzumachen. Hier wird gezeigt, wie viel Spaß Bewegung in der Gruppe machen kann. Speziell für Diabetiker abgestimmte Sportangebote erhalten Sie unter www.medikament-bewegung-karlsruhe.de oder bei der Geschäftsstelle der Vereinsinitiative Gesundheitssport e.V., Telefon 0721 496789