

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

Medikament Bewegung – wichtiger Bestandteil im Kampf gegen Diabetes

Vereinsinitiative Gesundheitsport informiert über Diabetessport-Angebote im Raum Karlsruhe

Experten gehen davon aus, dass rund zwölf Prozent aller Deutschen, also über neun Millionen Menschen, an einem Diabetes Mellitus leiden. Die Dunkelziffer der nicht erkannten Erkrankungen dürfte aber um einiges höher sein, da die Krankheit anfangs ohne Schmerzen oder deutliche Symptome auftritt. Von den verschiedenen Typen des Diabetes Mellitus ist der Typ 2 am häufigsten – er betrifft in Deutschland 90 bis 95 Prozent aller Diabetiker und entsteht oft auf der Basis des „Wohlstandssyndroms“.

Dabei ist der entscheidende Faktor die Insulinresistenz. Insulinresistenz bedeutet, dass die Körperzellen weniger empfindlich für Insulin geworden sind, so dass immer mehr Insulin benötigt wird, um wirken zu können. Insulin bewirkt, dass Zucker (Glukose) aus dem Blut in die Zellen gelangt, wodurch diese mit Energie versorgt werden, und somit der Blutzuckerspiegel sinkt.

Die Forschung geht heute davon aus, dass die Vererbung beim Typ-2-Diabetes eine entscheidende Rolle spielt. Vererbt wird aber nicht der Diabetes selbst, sondern die Insulinresistenz. Ein Diabetes entsteht oft dann, wenn ein inaktiver Lebensstil – meist verbunden mit Übergewicht – hinzukommt.

Medikament Bewegung

Im Umkehrschluss nun ist gerade bei einem diagnostizierten Typ 2 Diabetes Bewegung ein wichtiges Hilfsmittel, um die Krankheit in den Griff zu bekommen. Denn wissenschaftlich ist belegt, dass durch richtig angeleitete Bewegung Diabetespatienten positiv auf ihren Zuckerstoffwechsel einwirken und so auch Folgeerkrankungen vermeiden können. In Karlsruhe gibt es deshalb seit 2011 die Aktion „Medikament Bewegung“ – die Initiative soll Diabetiker, die Bewegung von ihrem Arzt empfohlen bekommen haben, und Vereine, die Bewegungsangebote eigens für Diabetiker anbieten, zusammenbringen.

Regelmäßige sportliche Bewegung

- *vermindert die Menge des zu spritzenden Insulins (ggf. bis auf null)*
- *lässt die Körperzellen Glukose effektiver aufnehmen*
- *reduziert die Blutzuckerkonzentration, indem ein Teil der Glukose aus dem Blut in Energie umgewandelt wird*

VEREINSINITIATIVE GESUNDHEITSSPORT



PRESSEKONTAKT
Heike Schwitalla
0171 9129415
presse-ini@gmx.net

Vereine:

ESG Frankonia , In Nae, KTV, MTV, PSK, PSV, SC Wettersbach, SG Eichenkreuz, SG Siemens, SG Stupferich, SpVgg Aue, SSC, SV Northwest, SVK Beiertheim, TG Aue, TS Durlach, TS Mühlburg, TSV Bulach, TSV Grötzingen, TSV Grünwinkel, TSV Palmbach, TSV Rintheim, TUS Neureut, TUS Rüppurr, VT Hagsfeld, SSV Ettlingen, TG Eggenstein, TG Söllingen, TV Bretten, TV Hochstetten, TSG Blankenloch, Skizunft Durlach

Kooperationspartner:

Schul- und Sportamt, Sportkreis Karlsruhe, Karlsruher Turngau, AOK Mittlerer Oberrhein

- *wirkt positiv auf Blutgefäßerkrankungen*
 - *Durchblutung wird angeregt, der Kreislauf und die Herztätigkeit gestärkt*
 - *Führt in der Regel zur Senkung des Bluthochdruckes (einer wichtigen Begleiterkrankung)*
- Zudem wird die Kontrolle des Körpergewichts erleichtert. Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden der Patienten lassen sich durch sportliche Betätigung ebenfalls verbessern.*

Unter dem Dach der Karlsruher Vereinsinitiative Gesundheitssport (ein Zusammenschluss von 32 Sportvereinen aus Karlsruhe und der Region, die sich der Prävention und Rehabilitation durch Sport widmen) bieten zahlreiche Sportvereine Diabetessport an:

Daxlanden

MTV „Spaß und Bewegung mit Diabetes“ - Do, 10.45 - 11.45 Uhr, Philippus-Saal, Am Anger 6b

Grötzingen

MTV „Spaß und Bewegung mit Diabetes“ - Fr, 10 – 11 Uhr, Hanne-Landgraf-Haus, Am Gießbach 30

Nordoststadt

SSC „Sport bei Diabetes“ - Mi, 8.45 - 9.45 Uhr, 10 – 11 Uhr und 18 – 18.55 Uhr, SSC-Zentrum, Spiegelsaal , Am Sportpark 5

Nordweststadt

SG Siemens „Diabetessport“, Mi, 9.30 - 10.30', SG Siemens, Hertzstr. 23

Rüppurr

PSK „Diabetessport“, Di, 16 – 17 Uhr, Halle 2/Gym II, Ettlinger Allee 9