

# Diabetiker trainieren für den Marathon

**SPORT** Laufprogramm geht in die dritte Runde

VON PETER BERGER

Das Laufprogramm für Menschen mit Diabetes im Zusammenhang mit dem Rhein-Energie-Marathon Köln startet in die dritte Runde. Ab Mai können sich Diabetiker des Typs 1 oder 2 egal welchen Alters daran beteiligen. Es spielt auch keine Rolle, wie fit sie sind und ob sie in ihrem Leben überhaupt schon mal Sport getrieben haben. Betreut werden die Sportler durch die Sporthochschule Köln und das Diabeteszentrum am Evangelischen Krankenhaus Weyertal. Ziel ist die Teilnahme an einem der Wettbewerbe (5, 10, 21 oder 42 Kilometer) des Köln-Marathon am Sonntag, 13. Oktober.

## Erwartungen weit übertroffen

„Wir verfolgen mit diesem professionellen Lauftraining die Idee, Sport ganz bewusst als Therapie gegen die Krankheit einzusetzen“, sagt Michael Rosenbaum, der selbst seit drei Jahren Diabetiker (Typ 1) ist und dem es im Alter von 47 Jahren gelang, den Marathon in 3:14 Stunden zu laufen. „In den beiden ersten Jahren haben wir die Erwartungen bei weitem übertroffen. Vor allem Männer und Frauen, die an Diabetes Typ 2 erkrankt

sind, haben in der Vorbereitungszeit deutlich an Gewicht verloren und den Spaß an der Bewegung wiederentdeckt. Viele haben ihren Langzeit-Zuckerwert deutlich reduziert und konnten zum Teil die Medikamente sogar vollständig absetzen.“

## Fachärztliche Begleitung

Die Teilnehmer des Programms erwartet zweimal wöchentliches Training mit ausgebildeten Lauftrainern in kleinen Gruppen, eine fachärztliche Begleitung, ein kostenloser Startplatz für eine Laufveranstaltung sowie eine umfangreiche medizinische Betreuung entlang der Strecke. Ein Laufshirt und kostenlose Blutzuckermessgeräte inklusive Teststreifen für die Trainingseinheiten gehören zum Paket dazu.

Der Selbstkostenanteil pro Person beträgt 149 Euro. Viele Krankenkassen erstatten diesen Beitrag in einer Höhe von bis zu 85 Prozent. Da die Teilnehmer-Sicherheit höchste Priorität hat, ist eine umfangreiche Sportbescheinigung durch den Hausarzt oder Diabetologen Pflicht. Infos und Anmeldungen im Internet.

[www.diabetes-programm-deutschland.de](http://www.diabetes-programm-deutschland.de)

07.05.2013