

Laufen ist die beste Medizin

SPORHOCHSCHULE Für Diabetiker werden individuelle Trainingspläne ausgearbeitet

VON KIRSTEN BOLDT

Diabetes haben und im kommenden Oktober am Köln Marathon teilnehmen – für Kranke, die oft und in allen möglichen Situationen ihren Blutzuckerwert überprüfen müssen, klingt das geradezu unglaublich. Doch es geht. Beim jüngsten Marathon waren 100 Zuckerkrankte im Startfeld dabei. Sie alle nahmen und nehmen am Diabetes-Programm Deutschland teil. Der Slogan „Laufend aktiv bleiben“ gilt dabei im wahren Sinne des Wortes. So können sie dabei sein. „Durch das regelmäßige Laufen werden nicht nur Medikamente verringert und können sogar ganz aufgegeben werden“, sagt Professor Hans-Georg Predel von der Deutschen Sporthochschule. „Man kann die Einnahme sogar um zehn, 20, 30 Jahre hinausschieben.“ Ganz abgesehen davon, dass sich die körperliche Fitness und damit das Wohlbefinden beträchtlich erhöhten.

All das kann der Leiter des Institutes für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule durch die wissenschaftliche Begleitung des Programms inzwischen belegen. Gemeinsam mit dem Diabetologen Dr. Peter Loeff vom Diabeteszentrum des Evangelischen Krankenhauses Köln-Weyertal unterstützt Predel das spezielle Sportangebot seit dem Beginn 2011: „Das ist jetzt das ausgereifteste Bewegungsprogramm im Land.“ Laufen sei einfach die beste Medizin.

In Deutschland leiden etwa sechs Millionen Menschen an Diabetes, 95 Prozent davon am Typ II, ausgelöst durch Übergewicht und Bewegungsmangel. Weil sich diese Erkrankung über Jahre schleichend entwickelt, wird die Dunkelziffer auf 13 Millionen Diabetiker geschätzt. Predel ist sich sicher: „Da kommt noch eine Flut an Kranken auf uns zu.“

Umso erfreuter war er, als vor sechs Jahren Michael Rosenbaum, Vizepräsident des Deutschen Behindertensportverbandes, und sein Mitarbeiter, der Sportwissenschaftler Mark Spiller, zu ihm kamen und ihn von der Idee eines

wissenschaftlich betreuten Sportprogramms begeisterten. Der Unternehmensberater war selber an Typ-I-Diabetes erkrankt und Marathonläufer. Bewegung sollte nicht nur ihm, sondern auch anderen Zucker-Kranken helfen.



Professor Hans-Georg Predel von der Deutschen Sporthochschule begleitet Kurs-Teilnehmer Dietmar Koppelberg. Foto: Schmülgen

Ein Bewegungsprogramm für Diabetiker

Das Diabetes-Programm

Deutschland bietet individuell ausgearbeitete Bewegungsprogramme in den Sparten Radfahren, Walking und Laufen an. Angeregt wurde es vom Kölner Unternehmensberater Dr. Michael Rosenbaum mit dem Projektleiter Mark Spiller und zusammen mit der Deutschen Sporthochschule und dem Diabetes-Zentrum des Evangelischen Krankenhauses Köln-Weyertal entwickelt. Es läuft über acht Monate,

zwei Mal eine Stunde pro Woche. Die Teilnehmer sind zwischen 16 und 91 Jahre alt. Es wird mittlerweile in 22 Städten angeboten.

Die Kosten betragen 199 Euro im Jahr, das Geld geht an den Sportverein. Die Techniker-Krankenkasse trägt einen Anteil. Auch gesunde Angehörige können mitmachen. Anmeldungen sind online oder per E-Mail möglich. (kb) www.diabetes-programm-deutschland.de

„Für mich kam das Programm zur rechten Zeit“, sagt Dietmar Koppelberg. Der 63-Jährige hat Typ-II-Diabetes und nimmt seit dem ersten Kurs teil. Ohne den Sport wäre er wohl nicht mehr aus dem Sofa hochgekommen, meint er. Die Lauf-Treffen hätten ihn nicht nur körperlich in Schwung gebracht: „Die soziale Komponente ist für mich sehr, sehr wichtig. Wir haben alle dasselbe Problem und können uns austauschen. Außerdem fühle ich mich wirklich sicher.“

Dafür ist wohl das hohe Maß an Betreuung ausschlaggebend. Zunächst erkundet der Hausarzt den körperlichen Zustand. An der Sporthochschule wird dann für jeden ein individueller Trainingsplan für acht Monate ausgearbeitet. Je nach Konstitution und Körpergewicht kann auch mit Radfahren oder Walken begonnen werden. Zur Schulung der Teilnehmer gehört auch die Umstellung der Ernährung. Speziell fortgebildete Trainer zweier Kölner Sportvereine begleiten die Gruppen mit je maximal 15 Teilnehmern. Dabei informieren stete Blutzuckermessungen über die Auswirkung der Bewegung. „Wir lernen so auch, Medikamente immer feiner zu dosieren“, sagt Koppelmann. Einige in seiner Gruppe müssten inzwischen keine mehr nehmen.

Er selbst hat schon an vier Marathon-Läufen teilgenommen: „Anfangs glaubt man überhaupt nicht, dass man da jemals mitmachen könnte.“ Doch mit dem Training wachse die Zuversicht. An der Strecke werde niemand alleingelassen, berichtet Mark Spiller. Er organisiert dafür Betreuungsstände mit Ärzten, Apothekern und Diabetes-Beratern. Die hätten ihre Schützlinge und deren Blutzuckerspiegel genau im Blick. Man könne ja auch nur einen Kilometer laufen, oder fünf, zehn oder 21. „Die Hauptsache ist, dabei zu sein.“