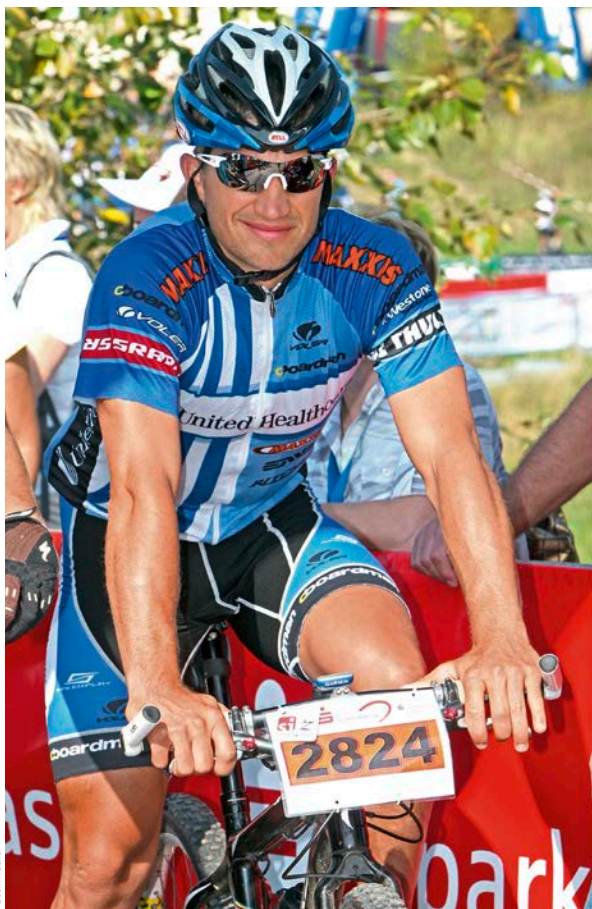


Auch in dieser April- Ausgabe des Diabetes-Forums wollen wir über den Tellerrand der Medizin hinausschauen. In Deutschland machen wir uns Gedanken über die Bezahlbarkeit der medizinischen Versorgung. Aber prinzipiell haben die meisten Menschen jederzeit Zugriff auf eine breite Palette an Behandlungsoptionen. Schon wenige Kilometer von uns entfernt sieht es ganz anders aus. Kann sich noch jemand an die schweren ökonomischen Verwerfungen in Griechenland erinnern? Wissen Sie von den Problemen des griechischen Gesundheitssystems? Welche Sorgen haben an Diabetes mellitus erkrankte Menschen dort in der Wirtschaftskrise? Der Diabetologe Stefan Gehrke schildert in seinem Beitrag die derzeitige schwierige Situation vor Ort und die Bemühungen einiger Kollegen aus der Region Göttingen, praktische Hilfe zu leisten. Außerdem: Nicht nur über Prävention reden! Wir berichten über aktuelle Aktionen, Diabetiker zum Sport zu motivieren.

Dr. med. Thomas Werner, Dr. med. Johannes Huber

# Radfahren als Therapie – Fahren Sie dem Diabetes davon!



© ScanMedia

Robert Förster fährt nun im Team des Diabeteszentrums....

Insbesondere Typ-2-Diabetiker profitieren gesundheitlich von körperlicher Aktivität. Dies ist in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt. Neben einer Gewichtsreduktion werden Blutzuckereinstellung, Blutdruck und Blutfettwerte durch regelmäßigen Sport deutlich verbessert, und nicht selten kann die Einnahme von Medikamenten bei Typ-2-Diabetikern drastisch reduziert oder sogar vollständig ausgesetzt werden. Auch Menschen mit Typ-1-Diabetes sind

von sportlicher Betätigung nicht ausgeschlossen – ganz im Gegenteil. Ein gutes Körpergefühl hilft maßgeblich beim Umgang mit der Krankheit. Darüber hinaus wirkt sich die psychosoziale Komponente einer sportlichen Betätigung in der Gemeinschaft positiv auf die Gesundheit aus. Aus diesem Grund wurde das Diabetes Programm Deutschland ins Leben gerufen. Unter Federführung der



Deutschen Sporthochschule Köln – die das Programm sportwissenschaftlich begleitet – und mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse sowie den auf Diabetes spezialisierten Unternehmen Ascen-

sia Diabetes Care Deutschland und Novo Nordisk wurden deutschlandweit Sportgruppen etabliert. Zunächst nur für Lauf- und Walkinggruppen gedacht, werden seit diesem Jahr

auch Radgruppen angeboten.

**Neu: Leistungsübersicht Fahrradgruppen**

♦ 1x wöchentliches Training über 8 Monate mit ausgebildetem

*„Ein gutes Körpergefühl hilft maßgeblich beim Umgang mit dem Diabetes.“*

- Trainer in kleiner Gruppe
- ◆ fachärztliche Begleitung für die gesamte Dauer des Programms
- ◆ Info-Veranstaltungen zu verschiedenen Themen im Bereich „Diabetes und Sport“
- ◆ Schulungsveranstaltungen zur Therapieanpassung
- ◆ ständige Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Programm
- ◆ Contour® NEXT Blutzuckermesssystem für die zuverlässige Blutzuckermessung vor/nach dem Training und im Alltag
- ◆ hochwertiges Funktionshirt
- ◆ Startplatz bei einer großen Radveranstaltung

Ihr einmaliger Teilnahmebeitrag für die gesamten 8 Monate beträgt 199 €.

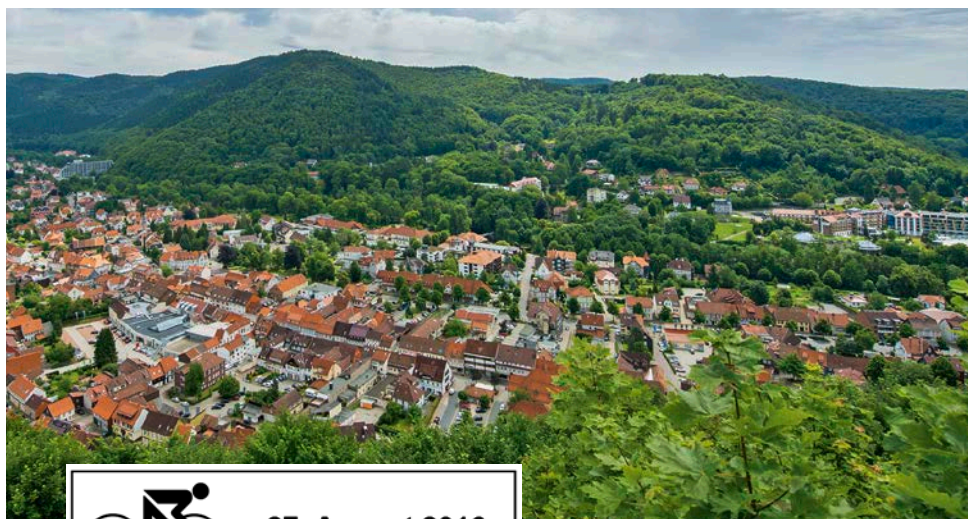
Die Techniker Krankenkasse übernimmt bei Ihrer ersten Teilnahme 85 % des Teilnahmebeitrags bei einer Anwesenheit von mind. 80 % bei den Trainingseinheiten! Viele weitere Kassen erstatten ebenfalls Teile der Kosten, entscheiden dies allerdings nach Einzelfallprüfung! Daher: Sprechen Sie aktiv Ihre Kasse an! Eine Teilnahmebescheinigung erhalten Sie selbstverständlich nach Abschluss des Programms.

**Zusammenarbeit mit dem Diabeteszentrum Bad Lauterberg**

Das Diabeteszentrum Bad Lauterberg veranstaltet traditionell einmal im Jahr einen Patienteninformationstag. Das diesjährige Thema lautet „Diabetes, Bewegung und Sport“. Neben interessanten

@ [www.die-diabetes-kliniken.de](http://www.die-diabetes-kliniken.de)

Fachvorträgen wird außerdem eine vom Diabetes Programm Deutschland unterstützte Radsportveranstaltung stattfinden. Leidenschaftliche Radfahrer mit und ohne Diabetes sollten sich den 27. August 2016 vormerken. In der landschaftlich reizvollen Umgebung des Südhazes finden rund um den Kurpark von Bad Lauterberg folgende Hobbirennen statt:



© Stadt Bad Lauterberg



**27. August 2016**

Großer Preis des Diabeteszentrums Bad Lauterberg



© Diabetes Programm Deutschland

Stadtansicht Bad Lauterberg und eine Sportgruppe des Diabetes Programm Deutschland.

- ◆ 200 m: BAMBINI-Rennen (für die Kleinsten)
- ◆ 20 km: für Freizeiträder (Stadtrad, Cruiser, Mountainbike)
- ◆ 40 km: für Rennräder

disk vor Ort. Sie können sich Tipps und Anregungen für Ihre Diabetes-therapie bei sportlichen Betätigungen aus erster Hand von Betroffenen hohlen. Selbstverständlich kommt der Spaß nicht zu kurz!

Natürlich nimmt auch eine Mannschaft aus Mitgliedern der Radgruppen des Diabetes Programm Deutschland daran teil. Als besondere Motivation fährt der ehemalige

*„Der Patienteninformationstag im Diabeteszentrum Bad Lauterberg: in diesem Jahr mit Radrennen!“*

Radprofi Robert Förster mit uns. Er gewann in seiner langen Karriere als Sprinter sowohl Etappen bei Giro d'Italia, der Vuelta a España oder auch der Deutschland-Tour. Jetzt bietet er uns Windschatten! Ebenso sind junge Typ-1-Diabetiker der Profimannschaft des Teams Novo Nor-

Haben Sie oder Ihre Patienten Interesse, mitzumachen? Bewerben Sie sich um einen Platz im Team des Diabeteszentrums! Wir übernehmen das Startgeld. Sie bekommen außer-

dem als besondere Erinnerung ein Teamtrikot!

**Kontakt: (Mail: [maennel@diabeteszentrum.de](mailto:maennel@diabeteszentrum.de))**  
**Web: [www.diabeteszentrum.de](http://www.diabeteszentrum.de)**  
[www.diabetes-programm-deutschland.de](http://www.diabetes-programm-deutschland.de)

**i Autoren**

*Dr. Thomas Werner, Chefarzt Diabeteszentrum Bad Lauterberg*

*Mark Spiller, Projektleiter Diabetes Programm Deutschland*