

Warum Diabetes-Sport?

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie des Typ-2-Diabetikers. Der Grund dafür ist die positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf den Zuckerhaushalt. Die Beanspruchung der Muskulatur bewirkt, dass die Körperzellen für Insulin empfindlicher werden. Mit der gleichen Menge Insulin kann mehr Glukose aus dem Blut aufgenommen werden. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel verringert sowie die Insulinresistenz der Körperzellen durchbrochen.

Durch eine lebenslange und regelmäßige Bewegung ist selbst bei einer Veranlagung zum Typ-2-Diabetes die Wahrscheinlichkeit groß, nicht daran zu erkranken. Neben erblichen Faktoren ist für die Entstehung einer Diabeteserkrankung meist der Bewegungsmangel, Übergewicht und Fehlernährung (zu viel, zu fettige und zu süße Ernährung) verantwortlich.

Körperliche Bewegung unterstützt die Verbesserung des Fettstoffwechsels sowie die Reduktion von Übergewicht und erhöhten Blutdruckwerten.

Zudem steigert körperliche Aktivität die allgemeine Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden.

Wer kann oder soll am Diabetessport teilnehmen?

Das Angebot der Diabetes-Sportgruppe richtet sich in erster Linie an Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 jeden Ausprägungsgrades. Auch die Vorstufe des manifesten Diabetes, die gestörte Glukosetoleranz, oft bei Adipositas und Fettleber, ist bereits eine Indikation für die Teilnahme am Diabetessport.

Selbstverständlich sind auch Menschen mit Typ 1 Diabetes herzlich willkommen. Eine Teilnahme ist hier vor allem dann sinnvoll, wenn zusätzlich Übergewicht oder andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.

Was sollte ich zu den Sportstunden mitbringen?

- Bequeme Sportbekleidung
- Saubere Sportschuhe
- Ein kleines Handtuch
- Sport-BE (Apfel, Banane, etc.)



Was Sie sonst noch wissen sollten

Anmeldung:

1. Verordnung über das Formular „Reha-Sport“ durch Ihren behandelnden Arzt
2. Antrag an Ihre Krankenkasse zur Genehmigung
3. Genehmigten Antrag zur Verwaltung des GGL bringen.

Diabetessport wird in der Regel für 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten verordnet.

Ort und Zeit:

Aktuelle Zeiten finden Sie unter www.gala-lampertheim.de oder Verwaltung GGL

e-mail: ggl@gala-lampertheim.de

**Physio Aktiv-Trainingszentrum
Milon Zirkel
Gaußstr. 25
68623 Lampertheim**

Für Rehasport Teilnehmer gibt es einen ermäßigten Mitgliedsbeitrag im Milon-Zirkel zum Einstieg.

Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Unser Team

Leitende Ärzte:

Dr. med. Matthias Doll
Internist, Diabetologe DDG

Dr. med. Alfred Döring
Internist, Diabetologe DDG

Dr. med. Karl-Wilhelm Klingler
Internist, Sportmedizin

Qualifizierte Übungsleiter:

Peter Scherb
Anni Scherb
Rosi Maul
H. Ofenloch

Verwaltung GGL:

Malin Krämer
Gaußstr. 25
68623 Lampertheim
Tel. 06206 – 95 11 783
e-mail: ggl@gala-lampertheim.de

Kooperationsmitglied

OnkoAktiv

Netzwerk für onkologische Sport- und Bewegungstherapie
Eine Initiative des NCT

Diabetes-Sportgruppe



Der Gesundheitssport wird durch den Gesundheitssportverein GALA Lampertheim eV (GGL) durchgeführt.

Um die Kosten der Abrechnung mit den Krankenkassen über den Hessischen Behinderten- und Rehasportverband (HBRS) zu decken und eine Nachhaltigkeit des Trainings auf Dauer zu ermöglichen ist eine Mitgliedschaft der Teilnehmer im GGL gewünscht.

**Gesundheitssportverein GALA
Lampertheim e.V.**

Telefon 06206-95 11 783
e-mail: ggl@gala-lampertheim.de

Bewegung als Therapie



DIABETES SPORTGRUPPE

