

## PRESSE - INFORMATION

### **Diabetiker auf Tour**

*Bereits zum 14. Mal machte sich das Diabeteszentrum Rheinland Haan des St. Josef Krankenhauses auf eine rund 50 Kilometer lange Radtour. Ehemalige Patienten konnten auf dem Radweg nach Zons unter ärztlicher Anleitung erproben, wie sich eine längere sportliche Betätigung auf die eigenen Blutzuckerwerte auswirkt.*

Sport und Diabetes schließen sich nicht aus. Den Beweis haben am vergangenen Samstag 19 ehemalige und ein aktueller Patient des Diabeteszentrums Rheinland Haan am St. Josef Krankenhaus angetreten. Auf der über 50 Kilometer langen Tour von der Hildener Waldschenke zur Feste Zons und zurück konnten die Diabetiker am eigenen Leib erfahren, wie sich eine lang anhaltende körperliche Betätigung auf den Zuckerspiegel auswirkt und wie jeder einzelne darauf reagieren muss. „Wichtig ist, die Insulingaben an die körperliche Betätigung anzupassen, um eine Unterzuckerung zu vermeiden“, erklärt die Oberärztin des Diabeteszentrums Rheinland Haan Dr. Sabine Marx, die gemeinsam mit Diplom-Sportlehrer Lutz Plümacher die Tour organisiert und begleitet. Damit können alle aufkommenden Fragen sofort beantwortet werden.

Es ist ein echter Praxistag. „Das ist das Prinzip von ‚Learning by doing‘, Lernen durch Handeln“, sagt Lutz Plümacher. Unsicherheiten im Umgang mit der eigenen Krankheit können abgebaut werden: Kann ich solche Ausflüge als Diabetiker überhaupt noch machen? Wie bereite ich mich vor? Wie wirkt sich die sportliche Aktivität aus? Was muss ich bei den Insulingaben beachten? Wie berechne ich meinen individuellen Bedarf? „Dass wir die Tour begleiten, gibt einfach Sicherheit“, sagt die Diabetologin Dr. Sabine Marx.

Nicht nur davon profitieren die 20 Teilnehmer, auch gegenseitig haben sie sich viel über ihre Erfahrungen zu berichten. Ganz schnell kommt man ins Gespräch, berichtet über eigene Erlebnisse, gibt wertvolle Tipps und tauscht sich aus. Beim gemeinsamen Mittagessen im alten Fährhaus am Rhein ist trotz der großen Altersspanne von 30 Jahren ein reges Gespräch im Gange. Die Insulinpumpen-Träger programmieren ihre Pumpen, andere vergleichen ihre Spritzen und Pens, mit denen sie ihren Insulinspiegel im Normbereich halten.

Die 15. Radtour soll im nächsten Jahr wieder stattfinden. „Alle wollen wieder dabei sein“, freut sich Lutz Plümacher. Diabetiker, die sich bis dahin sportlich betätigen möchte, können dies in der Diabetiker-Sportgruppe tun, die sich immer dienstags und donnerstags ab 16.30 Uhr im Fitnessraum des Diabeteszentrums Rheinland Haan trifft. Anmeldungen bei Lutz Plümacher unter Telefon 02129/929-2091.