

Den „inneren Schweinehund“ überwinden

Für Diabetiker Bewegung besonders wichtig – Ex-Weltklasse-Athlet Harald Schmid führt beim Diabetestag Übungen vor

GIESSEN (fod). „Man müsste jeden Tag einen Harald Schmid als Trainer und Motivator haben.“ Mit diesen Worten sprach Oberbürgermeisterin Dietlind

Grabe-Bolz aus, was wohl auch die meisten ihrer Zuhörer dachten. Gerade eben erst hatte der frühere Weltklasse-Leichtathlet die Besucher in der Kongresshalle mit einigen Übungen mächtig auf Trab gebracht. Denn auch beim 13. Gießener und erstmaligen Mittelhessischen Diabetestag sollte am Samstag die für Erkrankte wie auch Gesunde wichtige sportliche Bewegung nicht zu kurz kommen.

„Mitten im Leben – Mitten in Hessen“ hieß dieses Mal das Motto der wieder sehr gut besuchten Veranstaltung, die vom Diabeteszentrum der Gießener Universitätsklinik organisiert wurde. Das gewohnt breite Spektrum an Informations- und Beratungsangeboten beinhaltete Vorträge, Stände von Pharmafirmen und Selbsthilfeorganisationen sowie einen Gesundheitsparcours inklusive Blutzucker-



Harald Schmid

cker- und Blutdruckmessung.

Dass diese Volkskrankheit längst ein Teil des alltäglichen Lebens geworden ist, belegte der ärztliche Zentrumsleiter Dr. Michael Eckhard mit der Tatsache, dass in Deutschland mittlerweile „schon jeder fünfte Mensch über 70 an Diabetes erkrankt ist“. Die weitaus meisten an Typ II, darunter auch immer häufiger jüngere Menschen, was insgesamt an die zehn Millionen Betroffene in unserem Land vermuten lässt, Tendenz steigend.

Die Hauptursache neben falscher, zu kohlenhydratreicher, süßer Ernährung: Bewegungsmangel. „Die meisten bewegen sich heute viel weniger als die Menschen früher“, stellte Dr. Harald Schmid, selbst Sportwissenschaftler, fest. Aus seinem reichen Erfahrungsschatz als einer der ehemals besten 400-Meter-Hürden-Läufer der Welt, fünffacher Europameister und zweimaliger Gewinner einer olympischen Bronzemedaille gab der 54-Jährige seinen Zuhörern Tipps, wie sich der „innere Schweine-



Michael Eckhard

hund“ überwinden lässt. „Man soll sich gut fühlen, bei dem, was man macht“, lautete sein Rat. Dabei gelte: „Ob man etwas tut oder nicht, ist immer mit Emotionen verbunden.“ Daher sollte jeder für sich eine sportliche Tätigkeit suchen, „die einem angenehm ist und Spaß macht“, betonte Schmid.

Genauso braucht es im Kampf gegen Diabetes eine gute Behandlung und Forschung. „In Mittelhessen findet man einen geballten medizinischen Fachverstand und alle Möglichkeiten der Therapie“, würdigte Grabe-Bolz das große Engagement der Kliniken, Zentren und Organisationen, die „ein unterstützendes Netzwerk“ geschaffen hätten, so die OB, die erneut die Schirmherrschaft übernommen hatte. Wie sich in den Vorträgen rund um Neues zu Therapien, die Probleme bei der Behandlung von Jugendlichen und Kindern oder auch juristischen Gesichtspunkten und speziellen Frauen- und



Zu den Stationen des Gesundheitsparcours gehörte beim Diabetestag auch das Messen des Blutzuckerspiegels. Fotos: Docter

Männerfragen bei Diabetes zeigte, wird der Kampf eher noch härter. So berichtete Michael Eckhard über neue, hochkonzentrierte Zuckerarten in Speisen und Getränken, die bei starkem Konsum noch schneller zur Leberverfettung und Insulinresistenz führen. „Wir haben uns über die Jahre angewöhnt, relativ süß zu essen“, beklagte er. Da der Zuckerverbrauch gerade in Schwellenländern wie China und Indien massiv zunehme, dürfte die jetzige Zahl von weltweit rund 370 Millionen diagnostizierten Diabetikern nur eine Zwischenstation sein.