



Presse-Information

Diabetes Programm Deutschland:

Mit 360 Grad Betreuung laufend aktiv bleiben

- Deutschlands größtes Laufprogramm für Menschen mit Diabetes geht in die fünfte Runde – erstmals auch mit einem Nordic Walking-Angebot
- Informationsveranstaltungen und Schulungen unterstützen die Erfolge der Sportler
- Studien belegen: Regelmäßiges Lauftraining verbessert die Gesundheitswerte von Menschen mit Diabetes

Leverkusen, 25. Februar 2015 – Gemeinsam laufend aktiv sein und dem Diabetes den Kampf ansagen – das Diabetes Programm Deutschland macht es möglich. Zahlreiche Typ-1- und Typ-2-Diabetiker starten Ende Februar in bundesweit circa 35 Gruppen mit dem Lauftraining. Erstmals treffen sich auch Teilnehmer zum Nordic Walking – vor allem für bisher untrainierte Menschen mit Diabetes eine tolle Alternative zum klassischen Joggen. Alle Läufer eint ein gemeinsames Ziel. Sie möchten durch die regelmäßigen Sporteinheiten ihre Gesundheitswerte verbessern und so selbst einen wichtigen Beitrag zu ihrer Diabetestherapie leisten. Zum krönenden Abschluss des Laufprogramms wartet eine besondere Belohnung: Ein Startplatz bei einem großen Laufevent, wie zum Beispiel dem RheinEnergieMarathon in Köln, über eine Distanz von 5 km oder 10 km. Bereits zum vierten Mal unterstützt Bayer HealthCare das Projekt.

„Ich kann kaum erwarten, dass es endlich losgeht und ich mich durch das Training bald wieder wohler fühle in meiner Haut“, erklärt Heiner Wiencke, der dieses Jahr zum ersten Mal am Diabetes Programm Deutschland teilnimmt. Im September 2014 wurde bei dem 48-jährigen Kölner Typ-2-Diabetes festgestellt. Deshalb gilt für ihn ab sofort: Runter vom Sofa, Laufschuhe anziehen und raus an die frische Luft zum Nordic Walking. „Ich denke, das gemeinsame Laufen in der Gruppe motiviert und hilft dabei, kontinuierlich dabei zu bleiben. Außerdem kann ich mich dort mit anderen Diabetikern austauschen, die schon ein wenig mehr Erfahrung mit der Erkrankung haben.“

Unschlagbares Team: Professionelle Betreuung und zuverlässige Blutzuckerwerte

Während der Laufeinheiten werden die Gruppen von qualifizierten Übungsleitern begleitet, die den Gesundheitszustand der Sportler permanent im Auge behalten. Auch ein Diabetologe ist immer in Rufbereitschaft. Denn Menschen mit Diabetes müssen beim Sport besonders aufpassen: „Die Teilnehmer sollten vor, während und nach dem Training ihren Blutzucker messen, da die Bewegung den Blutzuckerspiegel schnell abfallen lässt und so Hypoglykämien drohen“, erklärt Dr. Peter Loeff, Fachärztlicher Leiter des Diabetes Programm Deutschland.

Damit der Spaß am Sport im Vordergrund steht, müssen sich die Sportler voll und ganz auf ihre Messwerte verlassen können. Die Contour[®] Next Blutzuckermesssysteme von Bayer, die den Teilnehmern zur Verfügung gestellt werden, messen besonders präzise und erfüllen die strengeren Anforderungen an die Messgenauigkeit der neuen ISO-Norm 15197:2013.¹ Treten trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Unterzuckerungen auf, lassen schnell wirksame Kohlenhydrate wie Traubenzucker den Blutzuckerspiegel wieder steigen. Der Notfall-Zucker gehört deshalb zur Grundausstattung für jeden Sportler mit Diabetes, wie auch ausreichend Wasser, Aceton-Teststreifen für einen Ketontest und Diabetiker Ausweis.

Das Diabetes Programm Deutschland bietet über die betreuten Laufeinheiten hinaus auch Informationsveranstaltungen zum Beispiel zum Thema Ernährung und auch Schulungen zur Therapieanpassung an. Mit dieser 360 Grad Betreuung konnten in den vergangenen fünf Jahren hunderte Menschen mit Diabetes nachhaltig ihre Gesundheitswerte wie Körpergewicht und Langzeitblutzucker verbessern. 2014 hat ein Typ-2-Diabetiker durch das regelmäßige Training rekordverdächtige 17 Kilogramm abgenommen und konnte seine Medikamentendosis um 66 Prozent reduzieren.

Positiver Effekt ist wissenschaftlich belegt

Dass sich das Lauftraining positiv auf die Stoffwechselerkrankung auswirkt, belegen zahlreiche Untersuchungen. Wissenschaftler fanden heraus, dass das Training bei Typ-2-Diabetikern beispielsweise die Insulinaufnahme der Zellen fördert und damit langfristig den Blutzuckerwert senken kann.² Auch Typ-1-Diabetiker profitieren von Sport. Regelmäßige Laufeinheiten stärken das Herz-Kreislauf-System³ und beugen somit kardiovaskulären Erkrankungen vor, für die Menschen mit Diabetes ein erhöhtes Risiko haben. Sport hat auch einen positiven Effekt auf die Seele: „Wir beobachten jedes Jahr, wie das Training unseren

Läufers mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit der Erkrankung gibt. Sie fühlen sich besser, haben Spaß in der Gruppe und können beim Training Stress abbauen“, sagt Carina Kolb, Sportwissenschaftlerin und Betreuerin der Kölner Nordic Walking Gruppe von Heiner Wiencke.

Aufbruch in ein aktiveres Leben

Für Heiner Wiencke war die Diagnose Diabetes mellitus zuerst ein Schock, aber kein Grund den Kopf in den Sand zu stecken: „Ich muss jetzt aktiv werden und bekomme dadurch die Chance, aus meiner Komfortzone herauszukommen und durch den regelmäßigen Sport meine Lebensqualität sogar zu verbessern. Vielleicht kann ich durch das Training sogar irgendwann meine Medikamente reduzieren oder sogar wieder absetzen.“ Wer ebenfalls selbst aktiv und ein Teil von Deutschlands größter Sportbewegung für Menschen mit Diabetes werden möchte, kann sich auf der Homepage des Diabetes Programm Deutschland informieren. Unter www.diabetes-programm-deutschland.de finden Sie ein Anmeldeformular und eine Auflistung in welchen Städten die Laufgruppen dieses Jahr unterwegs sind. Egal ob Anfänger oder Sportskanone – bei Deutschlands größtem Laufprogramm für Menschen mit Diabetes kann jeder mitmachen.

Über Bayer HealthCare Deutschland

Bayer HealthCare Deutschland vertreibt die Produkte der in der Bayer HealthCare AG zusammengeführten Divisionen Animal Health, Consumer Care, Medical Care (Diabetes Care und Radiology) und Pharmaceuticals. Das Unternehmen konzentriert sich auf das Ziel, in Deutschland innovative Produkte in Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitswesen zu erforschen und Ärzten, Apothekern und Patienten anzubieten. Die Produkte dienen der Diagnose, der Vorsorge und der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen sowohl in der Human- als auch in der Tiermedizin. Damit will Bayer HealthCare Deutschland einen nachhaltigen Beitrag leisten, die Gesundheit von Mensch und Tier zu verbessern.

www.gesundheit.bayer.de

www.twitter.com/gesundheitbayer

Quellen:

¹ Freckmann G. et al. System accuracy evaluation of four blood glucose monitoring systems following ISO 15197:2003 and ISO 15197:2013 limits. FREC13138D – Poster Session; Nov. 1st 2013; Diabetes Technology Meeting 2013, San Francisco, CA, USA, October 31st – November 2nd 2013.

² Saam F. et al. Physical Training and Diabetes: Influence of a Regular Physical Training on Risk Factors for Late Complications in Type 2 Diabetes. Diabetologie und Stoffwechsel 2006; 1(1): 26-45.

³ Williams PT., Thompson PD. Walking versus running for hypertension, cholesterol, and diabetes mellitus risk reduction. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2013; 33(5):1085-91.

Ihre Ansprechpartnerin:

Gönnä Blomeyer, Tel. +49 214 30-58139, Fax: +49 214 30-96 58139

E-Mail: goenna.blomeyer@bayer.com

Mehr Informationen unter presse.healthcare.bayer.de

Folgen Sie uns auf Facebook: <http://www.facebook.com/healthcare.bayer>

gb (2015-0065)

Zukunftsgerichtete Aussagen

Diese Presseinformation kann bestimmte in die Zukunft gerichtete Aussagen enthalten, die auf den gegenwärtigen Annahmen und Prognosen der Unternehmensleitung des Bayer-Konzerns bzw. seiner Teilkonzerne beruhen. Verschiedene bekannte wie auch unbekannte Risiken, Ungewissheiten und andere Faktoren können dazu führen, dass die tatsächlichen Ergebnisse, die Finanzlage, die Entwicklung oder die Performance der Gesellschaft wesentlich von den hier gegebenen Einschätzungen abweichen. Diese Faktoren schließen diejenigen ein, die Bayer in veröffentlichten Berichten beschrieben hat. Diese Berichte stehen auf der Bayer-Webseite www.bayer.de zur Verfügung. Die Gesellschaft übernimmt keinerlei Verpflichtung, solche zukunftsgerichteten Aussagen fortzuschreiben und an zukünftige Ereignisse oder Entwicklungen anzupassen.