

In Bewegung mit und trotz Diabetes

Körperliche Aktivität bei Diabetes: Nordic Walking ist eine gute Wahl. In Flawil gibt es einen Spezialkurs.

In unserer Überflussgesellschaft leiden immer mehr Menschen an Diabetes Typ 2. Übergewicht und eine gewisse erbliche Veranlagung sind die Hauptrisikofaktoren, die zu dieser Erkrankung führen können. Die erhöhten Blutzuckerwerte stellen nicht nur ein Risiko für die Blutgefässe dar, sondern können auch Augen, Nieren und das ganze Nervensystem schädigen. Prävention ist deshalb wichtig. Dabei spielen eine gesunde Ernährung sowie genügend Bewegung eine zentrale Rolle.

In Nordic-Walking-Kursen, welche speziell auf die Bedürfnisse von Diabetikern ausgerichtet sind, bietet sich die Gelegenheit, Spass und Bewegung zu kombinieren. Blutzuckermessungen gehören so selbstverständlich dazu, wie das Einführen in die richtige Walking-Technik. Nordic Walking ist ein moderater Ausdauersport, der dank des

Stocheinsatzes viele Muskelgruppen trainiert und grosse Stoffwechseleffekte erzielt. Eliana Heim-Lombriser, Nordic Walking-Instructor SNO, und Sandra Belser, Pflegefachfrau DN II, bieten jeweils montags von 9.45 bis 11.15 Uhr in Flawil einen entsprechenden Kurs an. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Nordic-Walking-Kenntnisse sind nicht nötig. Zahlreiche Diabetiker haben mit dem Nordic Walking die Freude an der körperlichen Betätigung (wieder) entdeckt. Wer regelmässig in Bewegung ist, wird davon nicht nur in Bezug auf den Diabetes profitieren können. Das Wohlbefinden wird besser. Die Stimmung hellt auf. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu. Man fühlt sich ganz allgemein so, dass man sich fragt, weshalb man nicht bereits viel früher begonnen hat, Sport zu treiben.

Die Kurse werden unterstützt von Ärzten, Spitälern, Diabetologen und der Ostschweizerischen Diabetesgesellschaft und sind Qualitop- anerkannt. Weitere Infos und Anmeldung bei Eliana Heim-Lombriser, 079 420 33 40 oder online auf der Homepage www.nordicwalkingflawil.ch. eh.

