

Gezieltes Training gegen Diabetes

Mit Motivation und Bewegung abnehmen

Als Folge von Fehlernährung und Bewegungsarmut haben Übergewicht und Zuckerkrankheit (Diabetes) in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Für die Zukunft ist ein weiterer Anstieg der Häufigkeit beider Erkrankungen zu erwarten. Am Klinikum-Standort Grieskirchen wird deshalb nun eine neue Initiative zur Vorbeugung und Behandlung gesetzt.

Im Herbst 2019 wurde eine Bewegungsgruppe für Patienten mit Diabetes und Übergewicht bei einem Body-Mass-Index von 26 bis 35 ins Leben gerufen. Ziel ist es, den Patienten ein gezieltes körperliches Training unter Anleitung der Physiotherapie zu ermöglichen.

Gemeinsam zum Erfolg

„Einerseits sollen die Vorteile regelmäßiger Bewegung in der Gruppe aufgezeigt und angeeignet werden, andererseits wird auch individualisiert auf Bedürfnisse und Begleiterkrankungen, wie Bluthochdruck oder Bewegungseinschränkungen, eingegangen“, erklärt Willem Alexander Vörösmarty, Oberarzt der Abteilung für Innere Medizin V mit den Schwerpunkten Akutgeriatrie und Remobilisation am Klinikum-Standort Grieskirchen. „Bewegung und Sport in der Gruppe sollen einen Anreiz darstellen, um in Zukunft motivierter zu trainieren sowie auch andere Patienten zu treffen, die von dem gleichen Gesundheitsproblem betroffen sind.“ Abgezielt wird auch auf einen regelmäßigen Informationsaustausch untereinander, außerdem soll eine andauernde Motivation für die Zukunft geschaffen werden.

Grieskirchner Bewegungsangebot

„Zielgruppe sind alle Patienten mit Diabetes und Übergewicht, die eine Möglichkeit suchen, sich mehr zu bewegen, aber bisher alleine zu wenig Ansporn hatten oder keine Möglichkeiten fanden, sich zu betätigen“, so Vörösmarty. Das Programm wird als Gruppentherapie mit sechs Patienten für insgesamt sechs Einheiten unter gezielter Anleitung und Trainingssteuerung durch die Physiotherapie gestaltet. Die einstündigen Trainingseinheiten finden jeweils am Donnerstagnachmittag statt. Das

Übungsprogramm beinhaltet Ausdauertraining und Kraftübungen. Vor dem Beginn der ersten Einheit erfolgt eine Untersuchung, um die Eignung für das Training festzustellen.

So kann man teilnehmen

Interessenten können telefonisch unter +43 7248 601-2000 einen Termin für die Diabetesambulanz, welche jeweils dienstags und donnerstags von 9:00 bis 12:00 Uhr stattfindet, am Klinikum-Standort Grieskirchen vereinbaren. Hier erfolgen Vorgespräch und Zuweisung zum Programm. Für die Anmeldung wird um eine Überweisung durch den Hausarzt ersucht.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Vörosmarty_Willem_Alexander_Innere_V.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: OA Dr. Willem Alexander Vörosmarty, Abteilung für Innere Medizin V, Schwerpunkt Akutgeriatrie und Remobilisation, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Bewegung und Sport in der Gruppe stellen einen Anreiz dar, um in Zukunft motivierter zu trainieren sowie auch andere Patienten zu treffen, die von dem gleichen Gesundheitsproblem betroffen sind.“

„Zielgruppe sind alle Patienten mit Diabetes und Übergewicht, die eine Möglichkeit suchen, sich mehr zu bewegen, aber bisher alleine zu wenig Ansporn hatten oder keine Möglichkeiten fanden, sich zu betätigen.“

Bild: Diabetes_Bewegungsgruppe_Jänner 2020.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Sich in der Gruppe und unter Anleitung von Physiotherapeuten zu bewegen, bringt sichtbare Erfolge und gibt Motivation, regelmäßig zu trainieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. So kann Übergewicht und Diabetes entgegengewirkt werden.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.800 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Rund 88.000 Patienten werden hier jährlich stationär behandelt. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at