

Olympiaprogramm für Menschen mit Diabetes

In fünf Disziplinen zum gesunden Lebensstil: Olympiasieger und Typ-1-Diabetiker Matthias Steiner zeigt, wie es geht. Gemeinsam mit seinem Trainer, einer Ernährungsexpertin und Roche-Pharma hat er ein Sport- und Motivations-Programm für Menschen mit Diabetes Typ-2 entwickelt.

(Frankfurt, 16.08.2009 –hf) Mehr bewegen, Gewicht reduzieren, gesund essen – die meisten Typ-2-Diabetiker wissen, dass sie allein durch ihr Verhalten viel für eine gute Blutzuckereinstellung tun können. Schwierig ist oftmals, gute Vorsätze konsequent im Alltag umsetzen. Genau dafür gibt es jetzt die Broschüre „Stark mit Diabetes“ mit praktischen Tipps von Olympiasieger Matthias Steiner. „Die Broschüre ist stark durch meine persönlichen Erfahrungen geprägt. Nach der Diabetes-Diagnose war mir schnell klar, dass ich die Therapie selbst in die Hand nehmen muss, um meine Träume leben zu können. Und das gilt auch für Typ-2-Diabetiker“, so Steiner.

Stärke, Ausdauer, Ernährung, Motivation und Technik sind die fünf „olympischen Diabetes-Disziplinen“, die den Leser nach und nach fit machen für gute Blutzucker- und Stoffwechselwerte. Jedes Kapitel liefert Hintergründe, persönliche Tipps des Olympiasiegers und alltagstaugliche Vorschläge, wie sich die jeweilige Disziplin im Alltag trainieren lässt. Hierbei spiegeln die fünf Disziplinen des Olympiaprogramms die verschiedenen Facetten eines gesunden Lebensstils wider, denn es geht nicht um Bewegung allein. Das Programm ist so aufgebaut, dass der Leser die Verhaltenstipps nach und nach im Alltag umsetzen kann. Steiner: „Niemand kann und soll sein Leben von heute auf morgen komplett umkrempeln. Der Erfolg kommt mit kleinen Schritten – ich habe den Olympiarekord von 461 kg ja auch nicht sofort geschafft!“

Dass auch die kleinen Schritte zum Erfolg führen, können Menschen mit Diabetes am besten auch mit Hilfe der Blutzucker-Selbstkontrolle erkennen. Durch regelmäßiges und ereignisgesteuertes Messen, also zum Beispiel vor und nach dem Sport oder den Mahlzeiten, können sie direkt erkennen, wie sich ihr Verhalten auf den Stoffwechsel auswirkt. Und das kann motivieren, den gesunden Lebensstil dauerhaft weiter zu führen. „Nach einer Portion Spaghetti Bolognese liegt der Blutzuckerwert zum Beispiel wesentlich höher als nach einem Salat mit Putenstreifen“, erläutert Hölzing. Und wer einen ganzen Tag auf der Couch verbringt, wird schlechtere Werte erzielen als jemand, der eine Stunde spazieren geht. „Für mich als Typ-1-Diabetiker und Leistungssportler ist das Blutzuckermessen unverzichtbar. Aber auch Typ-2-Diabetiker können damit sehen, wie ihr Körper auf Bewegung oder Essen reagiert“, so der Olympiasieger. Das ereignisgesteuerte Messen ist daher ein wichtiger Teil des Programms, das dem Leser zu einem aktiven Lebensstil und einem bewussten Umgang mit seinen Blutzuckerwerten verhelfen will. „Ich möchte anderen Menschen mit Diabetes damit zeigen, dass ein gesunder Lebensstil nicht nur gut tut, sondern auch Spaß machen kann“, so Matthias Steiner.

Interessierte können die Broschüre „Stark mit Diabetes. Das persönliche Olympiaprogramm von und mit Matthias Steiner“ direkt beim Accu-Chek Kunden Service Center unter 0180-200 0 165 (Mo. bis Fr. zwischen 8 und 18 Uhr; 6 Cent/Gespräch aus dem Festnetz der Deutschen Telekom, ggf. abweichende Preise aus dem Mobilfunknetz) anfordern.