

Professionelles Programm bereitet Diabetiker auf den Köln Marathon vor!

In diesem Frühjahr startete ein sechsmonatiges Diabetes Programm, mit dem Diabetiker Typ 1 und Typ 2 unter medizinischer und sportwissenschaftlicher Aufsicht zu regelmäßiger sportlicher Aktivität motiviert werden sollen. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung der Gesundheitswerte der Teilnehmer sowie als krönender Höhepunkt die Teilnahme an einer der Disziplinen des Köln Marathon am 02. Oktober 2011. Das Diabetes Programm Köln ist in dieser ganzheitlichen Form bisher einzigartig in Deutschland.

Den Veranstaltern ist es gelungen, die Kompetenzen bekannter Organisationen aus den Bereichen Sport und Medizin im Diabetes Programm Köln zu bündeln, um eine optimale Betreuung der Läuferinnen und Läufer zu gewährleisten. Professionell begleitet und unterstützt wird das Diabetes Programm von den Apotheken, der BARMER GEK, dem Biopharmaunternehmen UCB sowie der Deutschen Sporthochschule Köln, vertreten u. a. durch die beiden renommierten Professoren Hans-Georg Predel und Ingo Froböse. Darüber hinaus zählen das Diabeteszentrum am Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal mit dessen Leiter Dr. med. Peter Loeff, die Internationale Vereinigung Diabetischer Sportler (IDAA), die Organisation diabetesDE sowie der Köln Marathon zu den wichtigsten Partnern.

Herausragendes Merkmal des Diabetes Programm Köln ist die professionelle und ganzheitliche Begleitung der Teilnehmer. Diese erwartet eine individuelle Trainingsplanerstellung nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, eine Leistungsdiagnostik, wöchentliches Training mit ausgebildeten Lauftrainern, eine fachärztliche Begleitung sowie ein kostenloser Startplatz für eine Disziplin des Köln Marathon. Regelmäßige Informationsveranstaltungen mit renommierten Referenten informieren die Laufgruppen darüber hinaus zu Themen wie Laufen und Psyche, gesundheitliche Risiken oder Sport und Ernährung.

Am Marathon-Wochenende warten auf die Läuferinnen und Läufer neben einem umfangreichen Beratungsangebot auf der Marathon Messe eine spezielle medizinische Betreuung im Start- und Zielbereich sowie mehrere Blutzuckermessungen und eine ärztliche Betreuung entlang der kompletten Strecke. Da die Teilnehmer-Sicherheit höchste Priorität hat, erfolgt die Entscheidung, bei welcher der Disziplinen (7-10 km Staffel, 21 km, 42 km) des Köln Marathon der Teilnehmer laufen kann, individuell und nach Absprache mit dem medizinischen und trainingswissenschaftlichen Kompetenz-Team. Der Anmeldeprozess beinhaltet die Sichtung ganzheitlicher Gesundheitswerte durch das Ärzteteam, welche auch die Daten aus einem Belastungs-EKG und einer Augenuntersuchung einschließen. Erst nach dem OK der Ärzte ist eine Teilnahme möglich. Treten bei diesen Tests weitere Risikofaktoren (bspw. ein Herzleiden) zutage, so kann die Teilnahme nicht gestattet werden. Der diabetische Läufer wird über die komplette Dauer des Programms medizinisch und sportwissenschaftlich von den Experten der Sporthochschule sowie des Diabeteszentrums am Evangelischen Krankenhaus Köln-Weyertal betreut. Auch bei den Trainingseinheiten wird ein hoher Sicherheitsstandard gesetzt. Die speziell geschulten Lauftrainer tragen stets ein Notfallset bei sich und sorgen für regelmäßige Unterbrechungen zur Überwachung der Blutwerte.

Das Interesse an einer Teilnahme übertraf bisher alle Erwartungen der Veranstalter. Schon nach wenigen Tagen musste die Anmeldung wieder geschlossen werden, da sich bereits 170 potentielle Teilnehmer angemeldet hatten. Die Registrierung auf einer unverbindlichen Warteliste ist jedoch noch möglich.

Informationen zum Diabetes Programm Köln unter www.diabetes-programm-koeln.de