

Diabetiker trainieren für Marathon

PROJEKT Sportangebot
unter ärztlicher
Begleitung

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Sport ist das beste Medikament – vor allem bei Diabetes. Davon ist die bisher größte bundesweite Initiative überzeugt, die Diabetiker Typ I und Typ II fit machen will für den Köln-Marathon Anfang Oktober. Zu den Initiatoren gehören der Ideengeber Michael Rosenbaum, der im Vorstand des Köln-Marathon sitzt und selbst Diabetiker Typ I ist. Mit dabei sind von der Deutschen Sporthochschule Köln der Herz-Kreislauf-Experte Prof. Hans-Georg Predel, der Gesundheits-Experte Prof. Ingo Froböse, der Leiter des Diabeteszentrums am Evangelischen Krankenhaus im Kölner Weyertal, Dr. Peter Loeff, sowie zahlreiche Sponsoren. Medienpartner des Projekts ist der „Kölner Stadt-Anzeiger“.

Intensive Betreuung

Anmelden können sich ab sofort Männer und Frauen mit Diabetes Typ I und Typ II, nicht nur aus Köln, sondern aus dem gesamten Rheinland. Sie alle werden in den kommenden sechs Monaten intensiv medizinisch betreut und treffen sich wohnortnah zweimal in der Woche mit einem ausgebildeten Trainer zum Laufen.

Natürlich muss nicht jeder, der sich anmeldet, gleich befürchten, dass er im Oktober die gesamte 42-Kilometer-Marathon-Distanz bewältigen muss. Das schaffen nur diejenigen Diabetiker, die schon Lauferfahrung haben und medikamentös hervorragend eingestellt sind. Aber bei dem faszinierenden Ereignis Köln-Marathon gibt es ja schöne Strecken wie die Staffel über sieben bis zehn Kilometer, die halbe Marathon-Strecke von 21 Kilometern oder einfach das erhebende Gefühl nach sechs Monaten Training: Ich bin fit. Anmeldung unter Tel.: 0221/ 5 77 77 58 sowie online.

www.diabetes-programm-koeln.de