

Mit Bewegung punkten

Gesundheitsregion Plus: Seniorenprojekt zur Diabetesprävention

Für Deutschland ist ein extremer Anstieg an Diabetikern prognostiziert. Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel gelten als Hauptursachen. Die Gesundheitsregion Straubing Plus erweitert daher ihr Programm um ein Seniorenprojekt zur Diabetesprävention. Es setzt auf Information und Aktivität. Viele Kooperationspartner aus unterschiedlichen Bereichen unterstützen das Angebot.

Das neue Projekt trägt den Titel SPAS2. Das steht für „Seniorenprojekt für Aktivität und Sicherheit zur Prävention von Typ 2 Diabetes“. Neben medizinischen und ernährungsorientierten Vorträgen beinhaltet SPAS2 auch praktische Bewegungsangebote in den Bereichen Sturzprävention, Balance und Sicherheit, sagte Sandra Krä von der Gesundheitsregion Plus. Das Programm werde in den nächsten Wochen veröffentlicht. Es umfasse den Zeitraum Sommer 2019 bis Sommer 2020.

Im Bewegungspass können sich teilnehmende Senioren ihre Aktivitäten dokumentieren lassen. Punkte gibt es für die Teilnahme an Trittsicherkursen, Vhs-Kursen, Gesundheits-Kochkursen, Mitgehen am Mittwoch, Mittagmenü „einfach besser essen“, Besuch des Tierparks und vieles mehr. Wer zehn Stempel gesammelt hat, erhält ein kleines Geschenk von der Gesundheitsregion Plus und nimmt zudem an einer Verlosung teil.

Bewegungspunkte sammeln

Wünschenswert wäre, wenn Großeltern und Enkel bei gemeinsamen Aktivitäten wie einem Besuch im Tierpark oder einer Wanderung Bewegungspunkte für ihre Pässe



Stellten das neue Seniorenprojekt zur Diabetesprävention vor (v.l.): Stadtmarketing-Chef Matthias Reisinger, Lehrer Rüdiger Weigel, Sandra Krä von der Gesundheitsregion Plus, AOK-Direktor Georg Kagermeier, Ökotrophologin Andrea Götz, Referatsleiter Alois Lermer, Diabetologin Dr. Julia Weigand mit Tochter Vroni und OB Markus Pannermayr.

sammeln. Damit ist die Verbindung zum bereits bestehenden Projekt der Gesundheitsregion mit dem Titel Kinder Diabetesprävention Straubing KiDS geschaffen.

Etwa acht Millionen Diabetiker gibt es in Deutschland. Die Zahl soll in den nächsten zehn Jahren auf zwölf Millionen ansteigen, sprach Diabetologin und Kooperationspartnerin Dr. Julia Weigand von einem extremen Zuwachs. Alle Altersgruppen sind betroffen. Prävention ist für die Ärztin der Schlüssel, die drastische Entwicklung zu bremsen. Das Besondere an SPAS2 ist, dass in die Heime gegangen wird, um die Senioren zu erreichen.

Dr. Julia Weigands Anregung, das nächste Präventionsprojekt Diabetikern mit Handicap zu widmen, stieß auf positive Resonanz.

Weniger Auto, dafür mehr Gesundheit

Der Kooperationspartner AOK fördert SPAS2 mit 3665 Euro, weil das Projekt nachhaltig ist und der Prävention dient, erklärte AOK-Direktor Georg Kagermeier. „Das ist bereits das fünfte von der AOK im Rahmen der gesunden Kommune geförderte Projekt“, bedankte sich Sandra Krä bei der Gesundheitskasse. Auch ein P-Seminar Sport

des Anton-Bruckner-Gymnasiums unter der Leitung von Lehrer Rüdiger Weigel ist mit im Boot. Öffentlichkeitsarbeit, Trainings in den Seniorenheimen und generationenübergreifende Trainings von Schülern und Senioren zählen zu den Aufgaben der Gymnasiasten.

Der generationenübergreifende Ansatz stieß bei OB Markus Pannermayr auf großes Gefallen. Er hoffe, dass SPAS2 viele Senioren erreiche und etwas verändere. Nur wenig Verständnis habe er dafür, dass sich manche Menschen mehr um ihr Auto kümmern und als um die eigene Gesundheit, regte der OB zum Nachdenken an. -urs-