

Bewegung schützt vor Krankheit

Gesundheit | Vielfältiges Programm rund um den Welt-Diabetestag auf die Beine gestellt

Da kommt einiges in Bewegung: Im Rahmen der Diabeteswochen und anlässlich des Welt-Diabetestages am Mittwoch, 14. November, veranstaltet der Verein Gesundheitssport Lörrach eine Rallye für Kinder und Jugendliche durch die Innenstadt. Zudem findet im Kreis-krankenhaus ein Vortrag über Ernährungstrends statt.

■ Von Denis Bozbag

Lörrach. Vor der Volkskrankheit Diabetes kann sich jeder schützen. Ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung sind dabei von großer Bedeutung. „Die körperliche Bewegung unter den jungen Menschen hat deutlich abgenommen“, konstatierte Michael Maraun, Chefarzt für Innere Medizin am Kreis-krankenhaus Schopfheim, beim gestrigen Pressegespräch. „Wir müssen deshalb einen Umdenkprozess beginnen.“

Um die Bürger für mehr sportliche Betätigung zu animieren, hat die Arbeitsgruppe Diabetesprävention des Landkreises vom 13. bis 22. November ein Programm mit Veranstaltungen und Vorträ-



Walter Grellmann (Leiter, Reha-Vita, I.) und Michael Maraun mit einem Mountainbike als Hauptpreis der Lörrach-Rallye zum Welt-Diabetestag
Foto: Denis Bozbag

gen auf die Beine gestellt. Am Mittwoch, 14. November, von 15 bis 17.30 Uhr, findet anlässlich des Welt-Diabetestages eine Stadt-Rallye für

Kinder und Jugendliche statt. Der Verein Gesundheitssport Lörrach und die Reha-Vita Physiotherapie laden die Jugend zur Bewegung ein und

locken mit attraktiven Preisen.

Start ist am Landratsamt. An sieben Stationen gibt es verschiedene Aktionen. Die

Teilnehmer füllen dort eine vor dem Lauf ausgehändigte Loskarte mit Stempeln aus. Im Ziel, am Kreis-krankenhaus, werden diese für die anschließende Gewinnerziehung in die Trommel geworfen. Der Radhändler Adrenalin hat ein Mountainbike gestiftet und das Sportgeschäft Sportmüller mehrere Einkaufsgutscheine. Während des Laufs bieten die Bonifatius- und Bahnhofsapotheke außerdem kostenlose Gesundheitschecks an.

Am Abend findet im fünften Obergeschoss des Kreis-krankenhauses um 18.30 Uhr als Teil des Gesundheitsforums der Kliniken des Landkreises der Vortrag „Schöne neue Essenswelt“ statt. Michael Maraun und Daniel Kammerer, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin, sowie die Beraterinnen Christiane Kling und Anna Wunderlin vom Diabeteszentrum in Schopfheim gehen dabei auf die neuen Ernährungstrends ein und gehen folgenden Fragen nach: Was sind „Superfoods“, und welchen gesundheitlichen Nutzen haben sie und andere Nahrungsergänzungsmittel? Welche Bedeutung hat Vitamin B12 für die Blutbildung und Nerven? Der Eintritt ist frei.

■ Weitere Infos zum Rahmenprogramm unter www.loerrach-landkreis.de/weltdiabetestag2018