

# Dem Diabetes davonlaufen

Leseraktion: Jahresprojekt mit professioneller Betreuung speziell für Zucker Kranke

**Westallgäu (ado).** Mit dem Jahresprojekt „fit bis 100“ sorgt das Diagnostikzentrum Scheidegg schon seit Jahren für Aufsehen mit dem sport-wissenschaftlichen Rezept, wie man im Rentenalter fit und agil werden oder bleiben kann. Der Diplom-Sportlehrer Markus Weber und sein Team wollen im Nach-Corona-Sommer dieses erfolgreiche Vorhaben erstmals mit einer speziellen Gruppe fortsetzen: Diabetiker. Sie sollen unter professioneller, medizinischer und sportwissenschaftlicher Betreuung ihrer Krankheit sprichwörtlich davonlaufen.

Begleitet wird das Projekt von dem renommierten Mediziner und Buchautor („Diabetes ade“) Dr. Peter Heilmeyer (Isny). Als Chefarzt an der Reha-Klinik Überbrunn in Bolsternang verhält

Kampf gegen die Volkskrankheit den Teilnehmern die Möglichkeiten aufzeigen, gesund zu werden, Medikamente zu verringern oder gar auf null herunterzufahren.

### „Diabetes ist heilbar“

„Eine Verhaltensänderung hin zu einer gesunden Lebensweise braucht Zeit, da es auch immer wieder Rückschläge in alte Gewohnheiten und Verhaltensmuster gibt. Aus dem Konzept der Jahresbetreuung „fit bis 100“ wurde nun das neue Projekt „Diabetes ist heilbar“ entwickelt. Jeder Diabetiker (insbesondere Typ 2 und Prädiabetiker) hat unglaublichen Einfluss auf seine Krankheit durch gesunde Lebensführung in Form von bewusster Ernährung und regelmäßiger Bewegung, weiß Heilmeyer. Das sei der Königsweg, den er den Teilnehmern in Vorträgen bei den Gruppentreffen, Seminaren und Hüttenaufenthalten ans Herz legen werde.

Geschäftsführer Markus Weber zum Ablauf: „Es beginnt mit einer Eingangsdiagnostik mit großem medizinischen Check-up, nach einem halben Jahr erfolgt ein Reset, zum Ende des Jahres erneut eine Untersuchung. Die Teilnehmer erhalten monatlich Trainingspläne, abgestimmt auf die Testergebnisse und individuelle Vorlieben für Aktivitäten. Dreimal im Monat finden gemeinsame Bewegungseinheiten statt, alle vier Wochen stehen Ausdauereinheiten, vom E-Biken über Erlebnis- oder Schneeschuhwandern bis zu Bogenschießen im



**Bewegung für ein langes gesundes Leben will gelernt sein. Das Jahresprojekt des Diagnostikzentrums Scheidegg „fit bis 100“ will dabei helfen. Der neue Kurs, der Mitte Juli beginnt, ist speziell auf Diabetiker ausgerichtet.**

Fotos: Diagnostikzentrum/privat

Programm. Auch Gymnastik, Dehnung und Faszientraining übt die Gruppe. Dazu kommen Entspannungseinheiten wie Tai-chi. Es bleibt ausreichend Zeit für Regeneration, um die Akkus wieder aufzuladen“, verspricht Weber.

Dazu dienen zum Beispiel auch drei Hüttenaufenthalte auf 1300 Meter im Montafon.

Die Redaktion von Westallgäu Plus wird dieses neuartige Konzept das ganze Jahr über mit Hintergrundberichten begleiten.

**INFO:** Die Auftaktveranstaltung zum Jahresprojekt „Diabetes ist heilbar“ findet am Mittwoch, 14. Juli, um 15 Uhr im Pilgerzentrum in Scheidegg statt. Anmeldung und nähere Auskünfte per Mail unter [info@diagnostikzentrum-scheidegg.de](mailto:info@diagnostikzentrum-scheidegg.de) oder Telefon (083 81) 94 28 50, Mobil (01 51) 25 82 30 60.



**Dr. Peter Heilmeyer (links) und Markus Weber**

der Internist der inzwischen anerkannten LOGI-Methode – einer Ernährungstherapie mit kohlenhydratreduzierter Kost –, mit einer Patientenstudie zum Durchbruch. Sein Motto: „Diabetes ist heilbar“. Er wird als ärztlicher Berater mit 30-jähriger Erfahrung im

## No ebbas

von Armin Dorner



### Im falschen Film

Mitte Mai. Das Lindenberger Kino ist das einzige Filmtheater weit und breit, das nach Jahren (gefühl) wieder öffnet. Da kommen bestimmt Filmfans in Scharen aus der näheren Umgebung, aus Wangen, Isny, Lindau, Oberstaufen. Samstag, 15 Uhr. Gezeigt wird ein Zeichentrickfilm. Ideal für Kinder. Flugs die Karten tags zuvor online bestellt, am Vor-

mittag brav getestet. Ideales Kinowetter. Leichte Unruhe. Hoffentlich bekommen wir gute Plätze... Maske auf. Und dann an der Kasse: „Ihr seid die einzigen“, sagt der Betreiber hinter der Plexiglascheibe – und mitnichten im falschen Film. Die unfreiwillige und unerwartete Exklusivvorstellung in dem riesigen Saal hat etwas

Unheimliches (nicht die spannende Geschichte vom Indianerjungen Yakari). Die Besucher wollten lediglich wieder einmal mit anderen Menschen zusammen gesellig einen Film genießen. Ist das die neue (traurige) Normalität nach Corona? Oder waren wir nur zur falschen Zeit am falschen Ort?

## GELD & FINANZEN



**Goldbarren zu gewinnen**

S. 7

## LEUTE



**Rosalie Schmid will plastikfreie Badezimmer**

S. 21

## GARTENSCHAU



**Zwei Partner stellen ihre Attraktionen vor**

S. 34/35

## AUSFLUGSTIPP



**Das zauberhafte Umland von Wasserburg**

S. 40

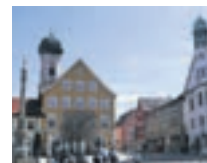
## MUNDART



**Wie der Dialekt unsere Leser zum Denken anregt**

S. 44

## HEIMAT-RATESPIEL



**Bilderrätsel: Wo genießen diese Menschen die Sonne? S. 50**

**Titelbild:** Bis Ende September bietet die Lindauer Gartenschau jede Menge Spaß und Wissenswertes rund um Pflanzen.

Fotos: Susi Donner