

Testen Sie Ihr Diabetes-Risiko und bleiben Sie gesund!

interessierte Besucher.

Ganz im Zeichen der Prävention

In diesem Jahr liegt die Betonung noch mehr auf der Prävention des Diabetes. Als Kooperationspartner konnte die DDS die Deutsche Sporthochschule Köln gewinnen, die einen Bewegungsparcours für Jung und Alt auf die Beine stellt. Kinder und Jugendliche können an verschiedenen Stationen spielerisch Beweglichkeit und Koordination testen. Für Erwachsene bietet die Sporthochschule in regelmäßigen Abständen Schnupperkurse mit FlexiBar und ähnlichen Geräten an. Auch Senioren können ihre Fitness testen: Das Sportprojekt „fit für 100“ bietet mehrere Tests für Kraft und Beweglichkeit an und stellt ihr Programm mehrmals anhand einer (verkürzten) Übungsstunde vor.

Aufklärung und Fachberatung leicht gemacht

Der Schirmherr der Veranstaltung ist Kölns Oberbürgermeister Jürgen Roters. Sein Stellvertreter Hans-Werner Bartsch wird den 20. DiabetesMARKT um 11.00 Uhr eröffnen. Im Angebot sind auch verschiedene Podiumsdiskussionen mit dem Fokus auf Prävention.

An den etwa 25 Marktständen wird informiert über alle Aspekte des Diabetes und der Vorbeugung. Es gibt kostenlose Tests, u. a. für Blutzucker, Blutdruck, Blutfette oder die Füße. Darüber hinaus werden viele Hilfsmittel präsentiert und auch individuell praktische Tipps gegeben. Mit dem GesundheitsCheck DIABETES kann jeder – mit nur acht Fragen – sein persönliches Risiko erkennen, in den nächsten Jahren an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Neben der DiabetesStiftung DDS, den Kölner Kliniken, Diabetes-versierten Ärzten aus Klinik und Praxis, sind über 50 Experten rund um Diabetes mit dabei: Apotheker, Ernährungsberater, Sportwissenschaftler, Orthopäden, Podologen sowie Unternehmen aus dem Diabetes- und Gesundheitsbereich und der Deutsche Diabetiker Bund. Auch das Projekt „Migranten für Migranten“ wird mit dabei sein und fremdsprachige Hilfestellung bieten.