

Von Bewegung und gesunder Ernährung

Prenzlau (AK/Lisa Martin). Blutzuckerwert und Blutdruck sind in Ordnung. Margot Voß lächelt zufrieden. „Solch ein Check zwischendurch ist gar nicht schlecht“, meinte die Prenzlauerin, die wie viele andere am Sonnabend bei Marktkauf an den gemeinsamen Stand von GLG, AOK und Optiker Steyer kam, um sich nicht nur testen, sondern auch informieren zu lassen.

„Wir führen diese gemeinsame Aktion jetzt bereits das dritte Jahr bei Marktkauf durch“, erklärt Eckhard Kittendorf, Marketing-Manager der AOK. Bereits zwei Stunden nach Beginn konnte Peggy Kurth, Pflegedienstleiterin im Prenzlauer Krankenhaus, auf 130 Interessenten verweisen, die sich dem Blutzuckertest unterzogen haben. „Denjenigen, deren Werte erhöht sind, geben wir Blutzuckertestgeräte mit zehn Proben mit. Bleibt der morgendliche Wert konstant erhöht, raten wir, unbedingt einen Arzt aufzusuchen. Mit den bereits vorliegenden Ergebnissen kann der dann weitere Untersuchungen anstellen.“

Herzkreislauferkrankungen und Adipositas und damit das



Nancy Müller und Maik Otte, Azubis bei Marktkauf im zweiten Jahr, veranschaulichten mit einer sogenannten Ernährungspyramide, welche Nahrungsmittel gesund sind. Fotos (3):LM

Risiko der Erkrankung an Diabetes nehmen, so Peggy Kurth, zu. Gezielt gegenzusteuern und bei ersten Anzeichen Hilfe zu suchen, sei wichtig. Dem diene auch die gemeinsame Gesundheitsaktion mit der AOK bei Marktkauf. Ansprechpartner hier war auch der Sporttherapeut der Gesundheitskasse, Ralf Diesterweg. Er lud ein, Bauch-

und Rückenmuskulatur mittels Computerdiagnose zu überprüfen. „Wichtig ist vor allem die Balance zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Es geht nicht um Superkraftwerte.“ Für diejenigen, die etwas tun sollten, hielt er Tipps parat. „Mit ein paar Sit-ups täglich kann man schon eine Menge machen. Kassenmitgliedern bieten wir außerdem bei Gelenk-

beschwerden einen Kurs mit umfangreicher Diagnostik und gezielten therapeutischen Übungen an.“

Wichtig für die Gesunderhaltung ist jedoch auch die richtige Ernährung. Nancy Müller und Maik Otte, Azubis bei Marktkauf im zweiten Ausbildungsjahr, hatten, um dies anschaulich zu machen, im Eingangsbereich die so genannte Lebensmittelpyramide aufgebaut. „An deren Beispiel können wir sehr gut zeigen, wie man sich gesund ernährt. Viel zu trinken, nach Möglichkeit Wasser, ist die Basis. Obst und Gemüse können reichlich genossen werden, zu den Hauptmahlzeiten sollten Kartoffeln, Nudeln oder Reis auf den Tisch kommen, sparsamer sollte man hingegen mit Milchprodukten wie Joghurt und Quark umgehen und Süßes sollte nur in geringen Mengen auf den Speiseplan kommen“, erklären sie. Zudem luden sie die Kunden ein, im Markt erhältliche Fitnessgeräte wie den Stepper oder den Rüttler auszuprobieren. „Und jetzt, im Frühjahr, macht es auch wieder Spaß, Rad zu fahren“, verweisen sie auf Fahrrad und Tandem.



Sporttherapeut Ralf Diesterweg hat Monika Lange Tipps für einen gesunden Start in das Frühjahr gegeben.



Die Prenzlauerin Margot Voß ließ sich von von Pflegedienstleiterin Peggy Kurth den Blutzuckerwert messen.