



Eine Gruppe mit 15 Diabetes-Patientinnen und -Patienten aus dem Ober- und Unterwallis nahm am «Walliser Erlebnis Marathon» teil.

Quelle: zvg

Gemeinsam in Bewegung

Diabetes-Patienten starten am «Walliser Erlebnis Marathon» – Lebensqualität mit Bewegung verbessern

Viele Regionen und Städte sind ihren Marathon bekannt. Im Wallis wurde 2022 der erste Strassenmarathon lanciert. An der diesjährigen Ausgabe nahmen unter anderen 15 Diabetes-Patienten teil.

pomona.media-Redaktion



Artikel hören



New York, Boston, Wien, Zermatt, London, Berlin, Amsterdam. Alles Destinationen, die neben ihren Sehenswürdigkeiten auch für ihren Marathon bekannt sind.

Marathon bedeutet für die meisten Menschen eine echte Herausforderung. Umso grösser die Leistung, wenn die Läuferinnen und Läufer unter besonderen Voraussetzungen an den Start gehen.

So wie es die 15 Diabetes-Patienten aus dem Ober- und Unterwallis am Samstag am «Walliser Erlebnis Marathon» zwischen Sitten und Martinach getan haben. Bei dem Laufevent handelt es sich um einen Halbmarathon mit einer Strecke von 21,097 Kilometern.

Der «Walliser Erlebnis Marathon» fand im letzten Jahr erstmals statt. Der Halbmarathon am Samstag umfasste mehrere Laufdisziplinen. Zur Auswahl standen: 5, 10 Kilometer, Halbmarathon sowie Einzel- oder Staffelmarahton von fünf Etappen mit 2 bis 10 Kilometern. Die Strecke zwischen Sitten und Martinach konnte im Walking oder Laufen zurückgelegt werden.

Die Gruppe der 15 Sportlerinnen und Sportlern mit Diabetes mellitus war gemäss Mitteilung von Diabète Valais/Diabetes Oberwallis rekrutiert worden. Im Rahmen des Projekts «Aktion Diabetes» profitierten die Gruppe seit Februar von einem umfassenden Trainingsprogramm.

Vor der Rekrutierung waren die Sportlerinnen und Sportler einem Belastungstest unterzogen worden. Danach folgte die Einteilung in drei Gruppen. Die Sportlerinnen und Sportler trainierten in den letzten Wochen im Oberwallis, in Sitten und in Collombey.

Aktion Diabetes initiierte und finanzierte dieses individuelle Trainings- und Begleitprogramm mit Fachpersonen - in Zusammenarbeit mit der von Dr. Pierre-Etienne Fournier geleiteten Abteilung für Sportmedizin an der Clinique romande de réadaptation in Sitten seit November 2022.

Unter dem Motto «Gemeinsam in Bewegung!» soll Diabetes-Patienten gezeigt werden, dass körperliche Aktivität die erste kostenlose Behandlung zur Optimierung des Diabetesmanagements ist und dass sich jeder nach seinen Fähigkeiten durch Gehen oder Laufen in Bewegung setzen kann, um seine Lebensqualität zu verbessern.

Das Training und der Einsatz haben sich gelohnt. Das zeigen die zufriedenen Gesichter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Zielankunft am Samstag in Martinach.

Quelle: zvg

Das Projekt Aktion Diabetes war am Samstag mit einem Diabetes-Stand am Zieleinlauf in Martinach vertreten.

Quelle: zvg

Dort konnten sich Interessierte auf Diabetes testen lassen oder erhielten Informationen darüber.

Ein paar Zahlen zum Thema Diabetes mellitus im Wallis

- 20'000 bis 25'000 Personen sind im Wallis von Diabetes betroffen
- 90 Prozent der Diabetes Patientinnen/Patienten sind von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen
- Es ist möglich, gegen Diabetes mellitus Typ 2 wirksame Massnahmen zu ergreifen, da diese Krankheit direkt mit dem Lebensstil zusammenhängt
- Jeder dritte Betroffene im Wallis weiss nicht, dass er an Diabetes mellitus leidet
- Es ist nicht möglich, Diabetes mellitus zu heilen, aber mit konkreten Lösungen kann die Lebensqualität im Alltag verbessert werden, insbesondere durch körperliche Betätigung

Lesen Sie auch:

35 Sehbehinderte unterwegs

Nach 177,5 Kilometer Laufen waren ein paar Blasen die einzigen «Verletzungen»



[pomona.media-Redaktion](#) 13.05.2023, 17:30 Uhr /wh



Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein

Mehr zum Thema

«Walliser Erlebnis Marathon»

Diabetes-Patienten

Gemeinsam in Bewegung

Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar...

Wir freuen uns auf Ihren Kommentar unter Berücksichtigung der [Regeln](#). Alle Kommentare werden vor der Veröffentlichung überprüft.

Kommentar abschicken

Es existieren noch keine Kommentare zu diesem Beitrag.

Weitere Meldungen in dieser Rubrik

Nur wenig Beanstandungen

**Nach möglichem AOC-Betrug:
Verbraucherschutz prüft 98 Walliser Weine
auf deren Herkunft**

Bildung von Medienkompetenz

**Mehr Verhaltensprobleme bei Walliser
Kindern wegen Medienkonsum – neue
Strategie soll helfen**

Mehrere Zehntausend Franken

**Einbruchswelle im Oberwallis:
Verbrecherbande schlägt erneut zu**

Wallis Wetter

**Sommerliche Temperaturen im Oberwallis –
bleiben sie?**



Gäste aus Asien, und mehr

**Daniel Luggen und die Frage nach dem
richtigen Mass an Tourismus in Zermatt**



Nach langem Hin und Her

**Rochade im Grunder Gemeinderat – Jetzt
wissen die Gelben, was sie wollen**



pomona.media

[Unternehmen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)