

Ziele

- Verbesserung des Glukosestoffwechsels
- Verbesserung der Insulinsensitivität
- Senkung des HbA_{1c}-Wertes
- Senkung eines erhöhten Blutdruckes
- Reduzierung des Gewichtes
- Erhöhung des Muskelanteils im Körper
- Verbesserung des Stütz- und Bewegungsapparates
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erhalt der Mobilität im Alter
- Reduktion des Spätfolgenrisikos, wie z. B. Schlaganfall und Herzinfarkt

Wir sind für Sie da!

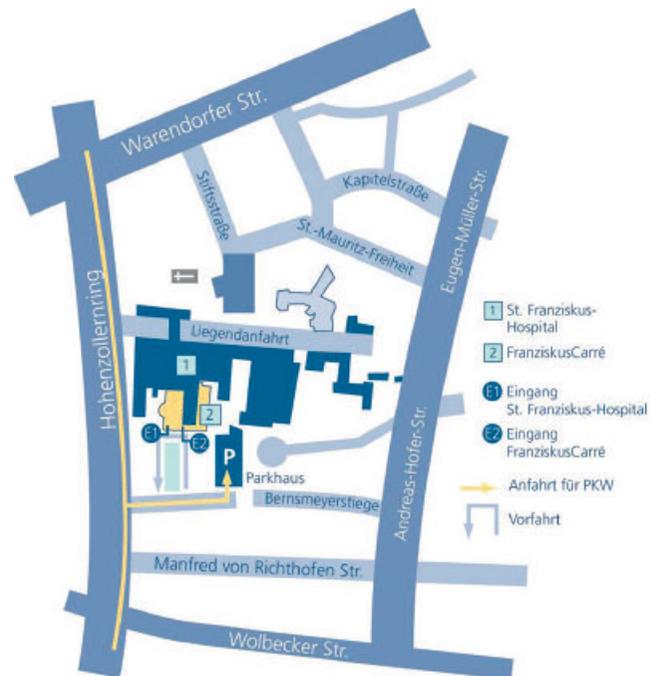
Diabetes-Sportstudio Münster
Im FranziskusCarré
Hohenzollernring 70
48145 Münster



Geschäftsführung: Dr. med. Ludger Rose
Harald Pohlmeier

Ihre Ansprechpartnerin: Anne Rauba
Tel.: 02 51-9 35 23 31
Fax: 02 51-9 35 23 22
E-Mail: info@diabetes-sportstudio.de
www.diabetes-sportstudio.de

Parkmöglichkeiten befinden sich direkt vor dem FranziskusCarré.
Stadtbus-Linien: 2 und 10, Haltestelle:
Hohenzollernring/Finanzdirektion



Diabetes-Sportstudio Münster

Informationsbroschüre



Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie sind motiviert Ihren Gesundheitszustand zu verbessern und wollen entsprechend Ihrem aktuellen Leistungsstand und Befinden trainieren? Im Diabetes-Sportstudio Münster haben Sie die Möglichkeit qualifizierte sportmedizinische Untersuchungen durchführen zu lassen und verschiedene Trainingsangebote wahrzunehmen:

1. Leistungsdiagnostik

Durch die Bestimmung der Laktatwerte und der Erfassung von weiteren leistungsbestimmenden Faktoren, können Aussagen zur körperlichen Leistungsfähigkeit, über die Prognose der Leistungsentwicklung und zur Steuerung des Trainings gemacht werden.

2. FIT-Kurse

Dieser Kurs ist für übergewichtige Patientinnen und Patienten geeignet, die mit einer gesunden fettreduzierten Ernährung und regelmäßiger Bewegung abnehmen möchten.

3. Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie Münster e. V.

Der VGS bietet im DSSM Diabetesübungs- und Diabetestrainingsgruppen an. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter der Seite www.vgsmuenster.de.

4. Ergometertraining

Je nach Indikation und Zielsetzung wird das Training individuell abgestimmt. Im Training selbst werden in regelmäßigen Abständen der Blutzucker, der Blutdruck und die Herzfrequenz durch das Fachpersonal überprüft und dokumentiert. Zudem werden unter anderem die Dauer und Intensität der Belastung auf Chipkarten gespeichert und ausgewertet. Mit den Ärzten, die während des Trainings anwesend sind, werden die Trainingsprogramme in regelmäßigen Abständen individuell besprochen.

5. Ernährungsberatung

Weiterhin haben Sie die Möglichkeit eine qualifizierte Ernährungsberatung vor Ort wahrzunehmen.

Beginn: Terminabsprache nach Vereinbarung

Kosten: Leistungsdiagnostik: 108,- €
Ergometertraining: 50,- € pro Monat
Ernährungsberatung: 25,- € pro Stunde



Wer wir sind

Das **Diabetes-Sportstudio Münster** wurde im Jahr 2008 gegründet. Ziel ist es, Menschen mit Diabetes mellitus und Übergewicht, Bewegung und sportliche Betätigung als wichtige Therapieform anzubieten.

Geleitet wird das Sportstudio von:

Dr. med. Ludger Rose

Internist, Diabetologe DDG, Ernährungsmedizin und

Harald Pohlmeier

Innere Medizin, Angiologie, Diabetologe DDG,
Ernährungsmedizin

Die Betreuung im Diabetes-Sportstudio erfolgt durch die staatl. geprüfte Sport – und Gymnastiklehrerin Frau Diplom-Oecotrophologin **Anne Rauba**.

