

PRESSEMITTEILUNG

An die Medienvertreter

Sitten, den 3. Mai 2023

Ein Team von Diabetes-Patienten startet am « Walliser Erlebnis Marathon »

Eine Gruppe mit 15 Diabetes-Patienten/innen, die von Diabète Valais / Diabetes Oberwallis rekrutiert wurden, setzen ein Zeichen und nehmen am „Walliser Erlebnis Marathon“ teil. Der Lauf findet am 13. Mai zwischen Sion und Martigny statt. Das Team profitiert seit Februar von einem umfassenden Trainingsprogramm. Ziel der Aktion: Unter dem Motto „Gemeinsam in Bewegung!“ eine Botschaft der Hoffnung vermitteln und zeigen, dass körperliche Betätigung die erste kostenlose Behandlung ist, die jedem zu Verfügung steht, um Diabetes vorzubeugen, besser damit umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern!

15 Sportler/innen mit Diabetes mellitus werden am Samstag, 13. Mai, beim « Walliser Erlebnis Marathon » an den Start gehen. Sie wurden von Diabète Valais / Diabetes Oberwallis im Rahmen des Projekts Aktion Diabetes rekrutiert und profitieren von einem neuen kostenlosen Testprogramm, das für jeden geeignet ist, unabhängig von seinem Gewicht, seiner körperlichen Leistungsfähigkeit oder seinem Alter. Nach einem Belastungstest in der Clinique romande de réadaptation (CRR) wurden die Patienten/innen in drei Gruppen eingeteilt. Sie trainieren seit Februar im Oberwallis, in Sitten und in Collombey, jeweils ein wöchentliches Gruppentraining mit einem Coach und zwei individuelle Trainings. Zuvor wurde das Einverständnis des Arztes jedes Patienten/innen eingeholt.

Körperliche Betätigung – eine kostenlose Therapie für jeden und jede

Aktion Diabetes initiierte und finanziert seit November 2022 dieses massgeschneiderte Trainings- und Begleitprogramm mit Fachpersonen – in Zusammenarbeit mit der von Dr. Pierre-Etienne Fournier geleiteten Abteilung für Sportmedizin an der Clinique romande de réadaptation (CRR-Suva) in Sitten.

Unter dem Motto "Gemeinsam in Bewegung!" soll 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.

Herr Dr. Fournier, Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, stellt fest: *«Die Vorteile körperlicher Betätigung sind sowohl bei gesunden Menschen als auch bei Patienten/innen mit chronischen Erkrankungen unbestritten, sofern diese ausgeglichen sind. Regelmässige Bewegung kann den Medikamentenverbrauch reduzieren und erhöht die Lebensqualität.»*

«Unsere sitzende Lebensweise, Stress und eine Ernährung mit zu viel Zuckerzusatz führen zu einem starken Anstieg von Diabetes mellitus Typ 2. Es ist nicht möglich, Diabetes mellitus zu heilen, aber wir können konkrete Lösungen finden, um die Lebensqualität im Alltag zu verbessern, insbesondere durch körperliche Betätigung. Im Wallis haben wir das Glück, von einer Umgebung zu profitieren, die das Laufen begünstigt. Der « Walliser Erlebnis Marathon » bietet sich als perfekte Gelegenheit für diese Erfahrung, in der Hoffnung das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass sich jeder in Bewegung setzen und seine Lebensqualität verbessern kann.», betont Alexandra Quarroz, Koordinatorin von Diabète Valais.

Der « Walliser Erlebnis Marathon » umfasst mehrere Laufdisziplinen: 5 km, 10 km, Halbmarathon, Einzel- oder Staffelmarahton (5 Etappen von 2 bis 10 km), die im Walking oder Laufen zurückgelegt werden können. Die Strecke führt von Sion nach Martigny. Das Projekt Aktion Diabetes ist mit einem Diabetes-Stand am Zieleinlauf auf dem Platz des CERM in Martigny vertreten, an dem alle Teilnehmer mit Diabetes am Marathon sowie ihre Angehörigen und die Öffentlichkeit, die sich auf Diabetes testen lassen oder Informationen erhalten möchte, erwartet werden.

Ein paar Zahlen zum Thema Diabetes mellitus im Wallis

- **20.000-25.000 Walliserinnen und Walliser sind davon betroffen.**
- 90 % dieser Diabetes-Patienten/innen 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. Im Vergleich dazu sind nur 10 % der Diabetes-Patienten/innen von Diabetes mellitus Typ 1 betroffen, die zu den Autoimmunerkrankungen gehört.
- **1 von 3:** da es sich um eine sogenannte **stille Krankheit** handelt, **weiss jeder dritter Walliser/in, der an Diabetes mellitus leidet, nichts davon.**
- **Im Wallis sind jedes Jahr fast 4.000 stationäre Krankenhausaufenthalte** auf Komplikationen in Zusammenhang mit Diabetes mellitus zurückzuführen, wie z. B. Amputationen, diabetische Retinopathie (der Hauptursache für Erblindung bei Personen im erwerbsfähigen Alter) oder auch kardiovaskuläre Erkrankungen.

Aktion Diabetes

www.aktiondiabetes.ch

« Action Diabète – Aktion Diabetes » ist ein öffentliches Gesundheitsprojekt mit einer Laufzeit von 4 Jahren (2019 bis Ende Juni 2023), das von Gesundheitsförderung Schweiz/Promotion Santé Suisse gefördert, vom Kanton Wallis unterstützt wird und unter Trägerschaft der Walliser Diabetesgesellschaften (AVsD und DGO) steht. Sein Ziel ist es, die Versorgung und Betreuung von Patienten mit Diabetes mellitus anhand gezielter interprofessioneller Massnahmen zu verbessern, sowohl in der allgemeinen Öffentlichkeit, für Risikogruppen, diabetische Patienten, als auch für Fachpersonen der sozio-medizinischen Netzwerke.

*« Verbessern wir gemeinsam
mit dem Patienten als Partner
seine Lebensqualität »*



Link zur Marathon-Seite
auf Aktion Diabetes

[www.aktiondiabetes.ch/
walliser-erlebnis-
marathon-2023](http://www.aktiondiabetes.ch/walliser-erlebnis-marathon-2023)

Über die Clinique romande de réadaptation (CRR-Suva)

www.crr-suva.ch

Die Clinique romande de réadaptation (CRR) befindet sich in Sitten und ist in der Westschweiz führend im Bereich der physischen Medizin und Rehabilitation. Das Ziel eines Rehabilitationsaufenthalts ist es, die Folgen von Unfällen oder Krankheiten so weit wie möglich zu reduzieren und so die grösstmögliche Selbstständigkeit wiederzuerlangen.

Neben der Rehabilitation des Bewegungsapparates und der neurologischen Rehabilitation bietet die CRR in der französischsprachigen Schweiz spezifische Leistungen für die Rehabilitation von Rückenmarksverletzten und Verbrennungspatienten sowie Leistungen im Bereich der technischen Orthopädie und der beruflichen Rehabilitation an.

Die CRR verfügt zudem über ein Abklärungs- und Beratungszentrum, ein Forschungszentrum und eine Abteilung für Sportmedizin, die das Label Swiss Olympic Medical Center trägt.

Die interdisziplinäre Teamarbeit, ein echtes Markenzeichen der Klinik, ermöglicht es den Patienten, von den Kompetenzen zahlreicher Spezialisten zu profitieren.

Medienkontakt

Aktion Diabetes

Madeline Monney, Projektleiterin Aktion Diabetes

+ 4179 463 43 64 actiondiabete@avsd.ch

CRR-Suva Sion

Romaine Beney, Leiterin Marketing und Kommunikation

+41 27 603 30 24 romaine.beney@crr-suva.ch