



LifeScan, Experte und Partner in der Blutzuckerselbstkontrolle, möchte Menschen mit Diabetes zu einem aktiven und selbstbestimmten Umgang mit Diabetes motivieren. Gemeinsam mit verschiedenen Diabetes-Organisationen hat LifeScan 2005 die bundesweite Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ gestartet. Zusammen mit Uschi Disl, der prominenten Patin dieser Kampagne engagiert sich LifeScan bei Veranstaltungen wie dem Diabetikertag in Kassel oder in Gießen für mehr Bewegung im Diabetes-Alltag.

### LifeScan macht sich stark für Bewegung – in jedem Alter

BEITRAG | ABBILDUNGEN  
LIFESCAN

#### „Besser messen“-Workshops mit Uschi Disl, Kampagnenpatin beim 10. Gießener Diabetikertag

Beim 10. Gießener Diabetikertag mit dem Motto „Aktiv leben mit Diabetes“ stand die Bewegung im Mittelpunkt. Blutzuckerselbstkontrolle und der richtige Umgang mit den gemessenen Werten sind die wichtigsten Voraussetzungen, um den Alltag mit Diabetes aktiv zu gestalten. Dies lernten die Besucher in verschiedenen interaktiven Seminaren: Uschi Disl motivierte zusammen mit einem Mitarbeiter von LifeScan zu gemeinsamer sportlicher Aktivität im Großen Saal der Kongresshalle.

Mit gymnastischen Übungen und zwei Nordic Walking-Seminaren griff die Botschafterin der Kampagne das Veranstaltungsmotto auf und zeigte, wie sich Blutzuckerselbstkontrolle und mehr Bewegung für ein aktiveres Leben verknüpfen lassen.

Dr. Jutta Liersch, Diabetesberaterin am Diabetes-Schulungszentrum der Universitätsklinik Gießen und Organisatorin der Veranstaltung: „Aktiv leben heißt, sich mit den Ergebnissen einer richtig durchgeführten Blutzuckermessung auseinander zu setzen. Die gemessenen Werte richtig zu deuten und sinnvolle Konsequenzen daraus zu ziehen, ist dabei die eigentliche Herausforderung.“

◀ **Nordic Walking mit  
Uschi Disl beim  
10. Gießener Diabetikertag**

Dies vermittelte sie auf eine ganz neue Weise: In einem Sketch wurden den Besuchern auf humoristische Weise die häufigsten Fehler und Tücken bei Selbstkontrolle und Selbstmanagement vor Augen geführt. So konnte jeder Zuhörer schmunzelnd auch seine eigenen kleinen Schwächen wiederentdecken.

**„Bewegte“ Seminare in der  
Theateranlage**

Besonders heiß begehrt waren die Plätze für die beiden Nordic Walking-Workshops, die im Verlauf der Vormittagsveranstaltung verlost wurden. Die 30 glücklichen Gewinner konnten an einer DiSko-Schulung (wie Diabetiker zum Sport kommen) der besonderen Art teilnehmen: Unter der sportlichen Anleitung durch die Promisportlerin ging es in angenehmem Tempo 20 Minuten durch die Parkanlage des benachbarten Stadttheaters.

Mit ärztlicher Unterstützung wurde vor und nach der körperlichen Betätigung der Blutzucker gemessen. Hierfür wurde OneTouch®Ultra®2, das neue Blutzuckermesssystem der Firma LifeScan, zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer waren überrascht, dass ein lockerer kurzer Spaziergang die Blutzuckerwerte um bis zu 70 mg/dL (3,9 mmol/L) zu senken vermag.

**Mit ärztlicher Unterstützung  
wurde vor und nach der  
körperlichen Aktivität der  
Blutzucker gemessen**



**Selbstbestimmtes Leben mit Diabetes:  
Diabetikertag in Kassel**

Unter dem Motto „Selbstbestimmtes Leben mit Diabetes“ hatte der Deutsche Diabetikerbund zum Deutschen Diabetikertag 2006 in die Stadthalle Kassel eingeladen. Im Rahmen dieser Veranstaltung hat LifeScan gemeinsam mit Uschi Disl Schnupperkurse mit dem Gymnastikband angeboten. Die Sportlerin des Jahres 2005 begeisterte die Teilnehmer durch einfache Bewegungsübungen für mehr Aktivität.

**Einfach fit mit dem Gymnastikband**

LifeScan und die mehrfache Weltmeisterin und Olympiasiegerin im Biathlon Uschi Disl sorgten für Spaß und Bewegung: In den Schnupperkursen konnten Interessierte und Neugierige alltagsgerechte Übungen mit dem Gymnastikband erlernen. Bei mitreißender Musik führte Uschi Disl die Teilnehmer durch ein 20-minütiges, abwechslungsreiches Bewegungsprogramm. Dabei gab sie eine Einführung in die Anwendungstechnik und zeigte Übungsbeispiele zum direkten Mitmachen und Nachmachen für zu Hause.

An insgesamt sechs Gymnastikrunden konnten jeweils 30 bis 35 Besucher teilnehmen. Gemeinsam erlebten sie in der Gruppe, wie einfach der Schritt zu mehr Aktivität im Diabetesalltag sein kann. Neben dem guten Gefühl, sich in Schwung gebracht zu haben, konnte jeder Teilnehmer als Belohnung das Gymnastikband und das OneTouch®-Sporthandbuch mit nach Hause nehmen. Einige nutzten die Gelegenheit, das neue OneTouch®Ultra®2-Blutzuckermesssystem von LifeScan zu testen und waren von seiner Anwenderfreundlichkeit und dem schnellen Messergebnis beeindruckt. ■



**Beim Diabetikertag in Kassel  
führte Uschi Disl die Teil-  
nehmer durch ein abwech-  
slungsreiches Bewegungs-  
programm**