

## NETZWERK

# „Gesund und Fit im Kreis Olpe für übergewichtige Jugendliche und Erwachsene mit Typ II Diabetes“

## **Aktionstage zur Ernährung, Bewegung und Entspannung mit lösungsorientierter Beratung für übergewichtige Typ II Diabetiker**

### Zielsetzung

Die Zahl der Typ II Diabetiker ist in den letzten Jahren in NRW deutlich angestiegen, das betrifft vor allem die Männer. Übergewicht ist ein Hauptrisikofaktor für Diabetes mellitus Typ II. Sowohl die Anzahl der übergewichtigen und adipösen Frauen als auch die der Männer ist in den letzten Jahren angestiegen.

Als Konsequenz aus dieser Entwicklung wurde eine in der Kommunalen Gesundheitskonferenz des Kreises Olpe verabschiedete Konzeptschrift für Aktionstage zur Ernährung, Bewegung und Entspannung bei übergewichtigen Typ II Diabetikern entworfen. Es wurde mit der Apothekerschaft des Kreises Olpe vereinbart, im Jahr regelmäßige Aktionswochen in den Apotheken mit Messungen und lösungsorientierter Beratung durchzuführen.

### Umsetzung

Während der Aktionstage werden kostenfreie Messungen des Blutzuckers, des Blutdrucks, des prozentualen Körperfettanteils, des Bauchumfangs und des BMI angeboten. Ggf. können der individuelle Energiebedarf und die optimale Kalorienzufuhr für eine Diät bestimmt werden. Freiwillig können die Kunden an einem Ernährungs- und Bewegungsquiz teilnehmen. Es folgt eine kurze lösungsorientierte Beratung, die den Kunden dazu motivieren soll, einen Vorsatz zur gesunden Ernährung oder zur Bewegung oder zum Stressabbau künftig in seinem Leben regelmäßig umzusetzen. Bei Einverständnis des Kunden wird nach 6 Wochen telefonisch nachgefragt, ob der



---

### KONTAKT

Fachdienst  
Gesundheit und  
Verbraucherschutz  
Kreis Olpe  
Westfälische Straße  
75  
57462 Olpe

#### **Ansprechpartnerin**

Frau Dr. Bettina  
Adams  
Telefon:  
02761-81-435  
Fax:  
02761-94503-435  
E-Mail:  
**b.adams@kreis-  
olpe.de**

---

### LINKS

**Weitere  
Informationen vom  
Kreis Olpe**

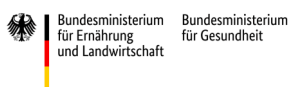
Vorsatz umgesetzt wurde und noch umgesetzt wird. Dazu werden ein Dokumentations- und Evaluationsformular ausgefüllt, die später vom Fachdienst Gesundheit und Verbraucherschutz des Kreises Olpe ausgewertet werden.

Es wurden bislang 32 Dokumentations- und Evaluationsbögen von den 20 teilnehmenden Apothekern ausgefüllt. Die meisten Patienten waren zwischen 51 und 80 Jahren alt. Ein auffälliger Blutzucker ergab sich in 3 Fällen. Der Blutdruck ebenso wie der Körperfettanteil war oft erhöht. Der Bauchumfang war bei allen gemessenen Probanden erhöht. Übergewichtig waren 12 Probanden, fettleibig 10, das sind mehr als Dreiviertel der Probanden. Die meisten Patienten fassten in der Beratung einen Vorsatz aus den Bereichen Ernährung und/oder Bewegung. Alle Probanden, die ihre Erlaubnis gegeben hatten, nach 6 Wochen kontaktiert zu werden, werteten die Aktion aus ihrer Sicht für sinnvoll und nutzbringend. Bis auf einen haben alle angegeben, ihren Vorsatz umgesetzt bzw. nach 6 Wochen noch umgesetzt zu haben. Daher wird das Projekt von nun an regelmäßig im Kreis Olpe durchgeführt.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/gesund-und-fit-im-kreis-olpe-fuer-uebergewichtige-jugendliche-und-erwachsene-mit-typ-ii-diabetes/>**