

Aktive-Diabetiker-Austria Gruppe Pottendorf

In unzähligen Studien wurde bereits bewiesen, dass außer gesunder Ernährung Bewegung unbedingt zu einer erfolgreichen Therapie bei Diabetes Typ 2 gehört. Es werden einerseits Energie verbraucht, Muskeln aufgebaut und damit der Grundumsatz erhöht, was die Gewichtskontrolle unterstützt und andererseits wird die Insulinresistenz (die eigentliche Diabetesproblematik) deutlich gesenkt.

Nun gibt es viele Gründe die ausreichende Bewegung verhindern:

- Zeitmangel wegen Beruf, Familie,
- Fitness-Studio zu weit weg und / oder zu teuer,
- Scheu sich vor anderen zu produzieren,
- Gesundheitliche Hindernisse wie schmerzende Gelenke, Herz-Kreislaufbeschwerden bzw. zu viel Gewicht.

Aus diesen Gründen wurde Herr Wolfgang Cyrol (Sport-Coach) von Frau Cemper zum Informationsabend der ADA – Pottendorf am 16. April 2012 im Gasthaus Kellner / Esterhazystr. 21 eingeladen ein neuartiges „Schwing – Ring – System“ namens SMOVEY vorzustellen.

Das Gerät besteht aus 2 innen gerippten Schlauchringen mit jeweils 4 Stahlkugeln. Beim Schwingen der Arme werden diese rhythmisch nach vor und zurück beschleunigt. Durch die Rippen entstehen Vibrationen, welche eine Vielzahl von sensorischen und neuralen Reizen an Muskeln, Geweben, Gelenken, Organen und Nervensystem bewirken. Dabei werden auch Lymphe und Energiepunkte nach der traditionellen chinesischen Medizin stimuliert.

Das Gerät wurde von Johann Salzwimmer entwickelt um das rasche Fortschreiten seiner Parkinsonerkrankung zu stoppen. Sein betreuender Arzt ist begeistert über die gesundheitliche Stabilität seines Patienten, der mit einem Minimum an Medikamenten ein Maximum an Lebensqualität erreichte.

Hergestellt werden die Geräte von Gehörlosen in der Integrationswerkstätte in Weyer/OÖ „Wir helfen DIR“ und werden mittlerweile in einigen Seniorenhäusern, Schulen, Fitnesscentern und Wellnesshotels angewandt.

Herr Cyrol zeigte uns einige Übungen und animierte uns zum Mitmachen. Diejenigen Diabetiker, welche mit den mitgebrachten Ringen übten, waren begeistert, da man sofort spürt, wenn man falsche Bewegungen (ruckartig) macht und weil man mit relativ wenig Platz auskommt und je nach Beweglichkeit und Kraft individuell üben kann. Auch den täglichen Zeitaufwand kann man trotz Stress sicherlich erübrigen.

Vielen Dank für die spannend vorgetragene Information und die Übungsanleitungen.

Informationen: Gerhard Wallner; smoveyMASTER-Instructor
www.smovey-spüren.at / (0699) 123 103 34

Ing. Dangl Günter
ADA – Pottendorf



