



Professor Dr. med. Dr. Sportwissenschaft Christine Graf



## Ohne Bewegung geht es nicht Laufen Sie dem Diabetes davon!

Lesen Sie hier konkrete Empfehlungen von der Expertin, wie Sie gegen Diabetes und seine gefürchteten Folgeerkrankungen mit Bewegung aktiv werden können.

**Jede zweite Frau** und zwei von drei Männern in Deutschland sind von Übergewicht betroffen, ein Viertel der Bevölkerung hat starkes Übergewicht (Adipositas). Die Gefahr, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, ist in dieser Gruppe besonders hoch. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Folgen wie Bluthochdruck sowie Herz- und Gefäßerkrankungen. „Wird weniger Energie verbraucht, als dem Körper zugeführt wird, so steigt das Körpergewicht“, erklärt Professor Dr. med. Dr. Sportwissenschaft Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Um mehr Energie zu verbrauchen und sein Gewicht zu halten beziehungsweise zu reduzieren, empfiehlt die Expertin ausreichend körperliche Aktivität – sowohl im Alltag als auch in der Freizeit. „Wer präventiv etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte täglich 10 000 Schritte absolvieren. Das entspricht etwa 100 Minuten zügigem Gehen pro Tag“, so

Graf. „Zusätzlich sind circa 150 Minuten (2,5 Stunden) Bewegungszeit pro Woche – also moderate körperliche Aktivität in Form etwa von Radfahren oder Schwimmen – notwendig, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.“

Diese Empfehlungen gelten auch für Menschen mit Diabetes. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes dazu bei, die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte zu verbessern. „Je besser der Diabetes eingestellt ist, umso höher ist die Lebensqualität und -erwartung der Patienten“, betont Graf. „Bei Menschen mit Prädiabetes halbiert sich das Risiko, tatsächlich zu erkranken, wenn sie regelmäßig Sport treiben und sich gesund und ausgewogen ernähren.“ Dieser Effekt ist unabhängig vom Gewicht, sondern hängt vielmehr von der Steigerung der körperlichen Fitness ab. „Die körperliche Fitness ist einer der wichtigsten Parameter für den Gesunderhalt, eine geringere Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate“, so Graf. Gerade Neu- und

Wiedereinsteiger erreichen zu Beginn des Trainings eine hohe Leistungssteigerung, von der ihre Gesundheit enorm profitiert.

Wie viel Sport der Einzelne treiben sollte, hängt unter anderem von der Intensität der Aktivität ab. „Wer moderate körperliche Aktivitäten wie Radfahren, bei denen man leicht schwitzt und etwas aus der Puste gerät, ausübt, sollte mindestens 2,5 Stunden Bewegungszeit pro Woche einplanen“, sagt Graf. Sie empfiehlt Trainingseinheiten von 30 Minuten an mindestens fünf Tagen in der Woche. „Sport in höheren Intensitäten wie Tennis oder Dauerlauf erfordern wiederum geringere Umfänge von 75 Minuten pro Woche, also Trainingseinheiten von einer halben Stunde an mindestens drei Tagen in der Woche.“ Um tatsächlich Gewicht zu verlieren, sollte man 13.000 Schritte pro Tag anstreben und mindestens fünf Stunden pro Woche moderat aktiv sein.

### Patienten-coaching zum Mitmachen

Bei vielen gesundheitlichen Problemen können Betroffene selbst am Heilungsprozess mitarbeiten, wenn sie die richtige Anleitung dazu haben, die sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Selbstheilung führt. Das Konzept der Ärzte ist so einfach wie umfassend und besteht aus den fünf Säulen der ganzheitlichen Gesundheit: Lebensstil, Bewegung, Hydrotherapie, Pflanzenheilkunde und Ernährung. Mario Althaus, Sabine Pork *Hilfe bei Diabetes*, 96 Seiten, Klappenbroschur, € [D] 12,99 ISBN 978-3-426-65816-1 Verlag: Knauer MensSana HC, München

