

Bewegung

Säule guter Gesundheit
& erfolgreicher
Stoffwechseltherapie

Finden Sie Ihre
persönliche
Bewegungsform!



Trainingsempfehlungen allgemein:

Allgemein: 30 Minuten Bewegung/
Tag mit erhöhtem Puls, auch auf-
geteilt wirksam in 2x15 oder 3x10
Minuten; konkret z. B. täglich:

- ▶ 10'000 Schritte oder
- ▶ 3-4 km Gehen
- ▶ 10 km Radfahren
- ▶ 20 – 30 Min. PMT SwingWal-
king® (Präv. Med. Trampolin-
training)

Bewegung

Bewegung ist neben der Ernährungsumstellung eine wichtige Säule in der Diabetestherapie, denn durch sie lässt sich eine erhebliche Verbesserung des Zuckerstoffwechsels erreichen. Während körperlicher Aktivität wird mehr Glukose verbraucht, was zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels führt. Wichtiger als diese kurze aber ausgeprägte Blutzuckersenkung sind die längerfristigen Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität. Die Empfindlichkeit der Muskelzellen für Insulin wird gesteigert und so die Glukosetoleranz verbessert.

Das Resultat: die gleiche Menge Zucker führt nun zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckers, beziehungsweise führt die gleiche Menge an Insulin zu einer stärkeren Blutzuckersenkung. Die trainierte Muskulatur verbrennt nun mehr Fette und Glukose, auch im Ruhezustand. Damit wird auch die Reduktion des Körpergewichts erleichtert.

Mit Ausnahme von kurzweiligen, hohen Belastungen wie Gewichtheben oder Sprungdisziplinen ist jede Form von Sport für den Diabetiker geeignet. Art

und Trainingsumfang hängen in erster Linie vom Alter, den bisherigen sportlichen Aktivitäten und vom Körpergewicht ab. Bei Übergewicht muss vor allem auf gelenkschonendes Training geachtet werden, da die Gelenke durch das Gewicht sonst überbeansprucht werden. Besonders gut geeignet ist ein Ausdauertraining bei niedriger Belastungsintensität. So kann der Stoffwechseleffekt, also die Verbrennung von Fetten und das Ankurbeln des Zuckerstoffwechsels, über einen längeren Zeitraum sichergestellt werden.

Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren für körperliche und seelische Gesundheit. Es ist nie zu spät, sich mit Ausdauertraining Gutes zu tun.



Gut geeignete Sportarten für Diabetiker

- Walking, Velofahren, Inline-Skating, Langlauf, Schwimmen, Aquagymnastik, Pilates, Jogging, Qi-Balance, Tanzen, Gerätetraining (Steppen, Spinning), Aerobic, etc.
- Jegliche Ballspiele und Mannschaftssportarten

Egal für welche Sportart Sie sich entscheiden, wichtig ist das regelmässige Training. Täglich 20 – 30 Minuten reichen aus, um den Stoffwechsel zu aktivieren und die Muskulatur zu stärken. Lassen Sie sich von Ihrem Ernährungs- oder Diabetescoach beraten, welche Sportart in welcher Intensität für Sie geeignet ist.

Ausdauertraining – der Verbündete im Kampf gegen den Diabetes

Die gute Nachricht vorweg: Ausdauertraining bedeutet nicht Atemnot, Schwitzen, und schwere Beine! Im Gegenteil, durch regelmässiges, niedrig dosiertes Training lässt man vielerlei Beschwerden einfach hinter sich. Unter Ausdauertraining versteht man die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Ermüdung bei längerer Belastung sowie die rasche Erholungsfähigkeit nach erbrachter Leistung. Die Auswirkungen



sind offensichtlich: wer sich möglichst täglich ca. 30 Minuten mit leicht erhöhtem Puls bewegt, trägt wesentlich zur Entwicklung und Erhaltung eines guten Gesundheitszustandes bei.

Ausdauertraining:

- senkt deutlich das Herz-Infarkt-Risiko
- stärkt das Immunsystem
- beeinflusst Blutzucker- und Cholesterinwerte positiv
- kurbelt den (Fett-)Stoffwechsel an
- hilft, Übergewicht abzubauen
- baut Stress ab
- hebt die Stimmung
- fördert die geistige Leistungsfähigkeit

Autoren: U. Häberling, Dipl. Sportlehrerin / H. Hagmann, Dipl. Physiotherapeut HF, Veranstalter von Gesundheitswochen und Seminaren, www.swingwalking.ch