

SPORT, BEWEGUNG UND FITNESS BEI DIABETES MELLITUS

STRUKTURIERTE BEHANDLUNGSPROGRAMME (DMP)

Sport wirkt sich positiv auf die Glukosewerte aus, senkt erhöhte Blutfettwerte und baut Übergewicht und Stress ab. Die Belastbarkeit nimmt zu, das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Die DAK-Gesundheit hat daher ein Programm zusammengestellt, in dem Sie verschiedene Sportarten und Entspannungstechniken kennenlernen und Ihre Fitness, Muskelkraft, Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit trainieren können. Dabei erfahren Sie auch, worauf sportlich aktive Diabetikerinnen und Diabetiker besonders achten müssen. Gerne beantworten unsere Fachärztinnen und Gesundheitsberater der DAK Medizin-Hotline Ihre Fragen; die Telefonnummer steht auf der letzten Seite.

Welche Sportart eignet sich für Sie?

Wenn Sie Bewegung oder Sport in Ihr Leben integrieren wollen, sollte dies gut zu Ihrem Alter, Ihrem Trainingszustand, Ihrem Gewicht und Ihren sonstigen Erkrankungen passen.



Ideal wäre es, wenn Sie vor Aufnahme eines Sporttrainings oder eines Bewegungsprogramms Art und Umfang mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt abstimmen. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten mit gleichmäßigen Belastungen wie Walken, Schwimmen und Radfahren. Bei diesen Sportarten sind mehrere Muskelgruppen beteiligt, der Stoffwechsel wird angeregt

und die Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmung nimmt zu. Das Verletzungsrisiko ist gering, und es sind nur wenige Vorkenntnisse erforderlich.

Bedingt empfehlenswert sind Krafttraining, Klettern und schnelle Sportarten wie Tennis, Squash und Badminton. Sie senken zwar erhöhte Glukosewerte und kräftigen die Muskulatur. Allerdings erfordern diese Sportarten meist technische Vorkenntnisse. Zudem kann sich der damit oft verbundene stärkere Blutdruckanstieg bei Schäden an den Blutgefäßen von Herz, Nieren und Augen als ungünstig erweisen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, wenn Sie beabsichtigen, eine dieser Sportarten zu betreiben.

Bei Typ 2-Diabetes bildet der Körper zwar Insulin, das aber kaum noch wirkt. Regelmäßige Bewegung oder Sport machen die Zellen wieder empfindlicher für Insulin. Darum ist Sport bei Typ-2-Diabetes besonders gesund.



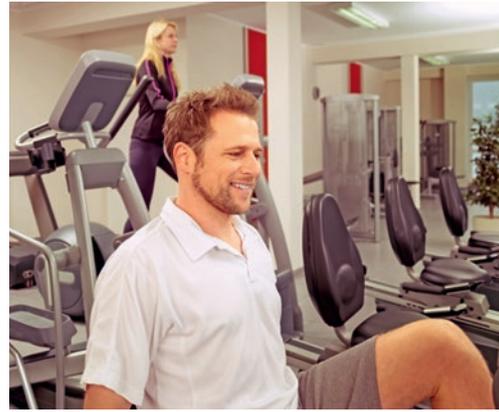
Diese sportlichen Tipps sollten Sie beherzigen

- **Kontrollieren Sie die Dauer und die Intensität Ihrer körperlichen Belastung.** Steigern Sie sich allmählich über mehrere Wochen hinweg. Optimal kann sein, wenn Sie drei- bis viermal pro Woche jeweils 30 bis 60 Minuten lang trainieren. Achten Sie dabei auf Ihren Puls.
- **Messen Sie Ihren Glukosewert öfter als sonst.** Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, in welchem Bereich Ihr Glukosewert beim Sport liegen sollte. Ideal wäre es, wenn Sie Ihren Glukosewert vor und nach einer körperlichen Aktivität messen und die Werte in Ihrem Diabetespass notieren würden.
- **Stimmen Sie Medikamente, Insulineinheiten und Ernährung auf Ihre Aktivitäten ab.** Bedenken Sie dabei, dass Sport in kalter Umgebung besonders stark an den Energiereserven zehrt. Fragen Sie auch hierzu gegebenenfalls Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.
- **Tragen Sie auch beim Sport geeignetes Schuhwerk.** Aus kleinen Fußverletzungen kann sich relativ schnell ein diabetischer Fuß entwickeln. Ihre Schuhe sollten daher im vorderen Bereich viel Luft für die Zehen haben, an den Seiten gut anliegen und an keiner Stelle drücken.
- **Nehmen Sie Traubenzuckerplättchen und Snacks mit.** Zum Beispiel Müsliriegel, Obst, Kekse oder auch Apfelsaft. Informieren Sie Ihre Sportpartnerinnen und Sportpartner über die Symptome einer Unterzuckerung (Hypoglykämie) und über die nötigen Notfallmaßnahmen.

- **Vergessen Sie Ihr Notfallset nicht, wenn Sie insulinpflichtig sind.** Erklären Sie außerdem den Menschen in Ihrem Umfeld wie eine Glukagoninjektion funktioniert.
- **Nehmen Sie an den Schulungen teil.** In den Schulungen im Rahmen des Strukturierten Behandlungsprogramms Diabetes mellitus Typ 1 und 2 lernen Sie unter anderen, wie Sie Ihre Insulindosis beim Sport anpassen können.

Als Faustregel für den optimalen Trainingspuls gilt die Formel $180 \text{ minus Lebensalter}$. Bei einem Alter von etwa 55 Jahren würde sich demnach ein maximaler Trainingspuls von 125 Schlägen pro Minute ergeben. Ideal wäre es natürlich, wenn Sie Ihren optimalen Trainingspuls zusammen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt festlegen.





So bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein

Auch der Alltag bietet Möglichkeiten, aktiv zu sein. Gehen Sie zum Beispiel täglich mindestens 15 Minuten Spazieren. Auch dreimal in der Woche 15 Minuten Radfahren stärkt Ihre Ausdauer und fördert die Durchblutung der Beine. Oder machen Sie Treppenhäuser zu Ihrem Sportgerät: Treppensteigen stärkt den Kreislauf und fördert Ausdauer und Kraft. Und wenn Sie wenig Zeit haben, dann walken Sie einfach Zuhause: Stellen Sie sich auf eine weiche Unterlage, etwa einen rutschfesten Teppich, und treten Sie auf der Stelle. Rollen Sie dabei über die ganze Fußsohle ab, und lassen Sie die Arme locker mit-schwingen. Probieren Sie auch diese Übungen aus:

- **Fingerhakeln kräftigt Schulter- und Rückenmuskeln.** Setzen Sie sich aufrecht hin und verhaken Sie Ihre Finger auf Brusthöhe ineinander. Ziehen Sie die Ellenbogen nach außen und halten Sie die Spannung für fünf Sekunden. Geben Sie der Spannung langsam nach. Wiederholen Sie die Übung zweimal und schütteln Sie dann die Arme aus.
- **Umarmen dehnen die Schultermuskeln.** Setzen Sie sich aufrecht hin. Umfassen Sie Ihren Oberkörper in Schulterhöhe, bis Sie zwischen den Schulterblättern eine Dehnung spüren. Halten Sie diese Stellung für 20 Sekunden, und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung zweimal.
- **Ein Perspektivenwechsel dehnt und kräftigt die seitlichen Hals- und Rückenmuskeln.** Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Neigen Sie den Kopf zur Seite und ziehen Sie die entgegengesetzte Schulter nach unten. Sobald Sie einen Zug in der Halsmuskulatur spüren, halten Sie diese Position für 20 Sekunden. Dann gehen Sie in die Ausgangsstellung zurück und machen die Übung auf der anderen Seite. Diese Übung wiederholen Sie zweimal.
- **Der Überblick mobilisiert die Halswirbelsäule.** Setzen Sie sich aufrecht hin. Beugen Sie dann jeweils langsam und kontrolliert fünfmal den Kopf vor, danach drehen Sie ihn zehnmal zu jeder Seite. Beugen Sie den Kopf nicht zurück.

- **Füßeschwingen macht die Sprunggelenke beweglicher.** Setzen Sie sich gerade hin und heben Sie einen Fuß etwa zehn cm an. Winkeln Sie dabei das angehobene Bein leicht vom Körper ab. Lassen Sie den Fuß zehnmal in jede Richtung im Sprunggelenk kreisen. Nun führen Sie die Übung mit dem anderen Fuß durch.
- **Zehengreifen kräftigt die Fußmuskeln.** Greifen Sie mit den Zehen ein Papiertaschentuch und heben Sie es an. Strecken Sie dabei Ihr Bein bis in Kniehöhe aus, danach legen Sie den Gegenstand wieder ab. Wiederholen Sie die Übung je Seite zehnmal.





- **Zehenzeigen kräftigt und dehnt die Muskeln im Unterschenkel.** Setzen Sie sich auf den Boden und lehnen Sie sich an einer Wand an. Ziehen Sie langsam mit gestreckten Beinen die Fußspitze an und strecken Sie sie wieder. Wiederholen Sie die Übung 15-mal auf jeder Seite.
- **Baucharbeit kräftigt die geraden Bauchmuskeln.** Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und winkeln Sie die Beine leicht an, die Füße stehen ganz auf dem Boden. Heben Sie den Kopf leicht vom Boden ab und schieben Sie die seitlich liegenden Arme in Richtung der Fersen. Wenn Sie einen Druck in der Bauchmuskulatur spüren, halten Sie die Position für etwa sechs Sekunden und gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung zweimal und entspannen Sie sich dazwischen jeweils für 30 Sekunden. Atmen Sie dabei tief ein und aus.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

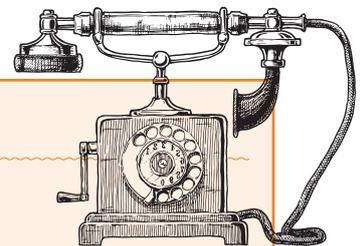
Bevor Sie mit einem Bewegungsprogramm oder Sport beginnen, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, wie stark Sie sich dabei belasten dürfen. Damit sind Sie auf der sicheren Seite, denn Begleiterkrankungen können die körperliche Belastbarkeit für sportliche Anfängerinnen und Anfänger einschränken. Zu diesen Begleiterkrankungen gehören:

- Koronare Herzerkrankung (KHK)
- Bluthochdruck, beziehungsweise die Einnahme blutdrucksenkender Medikamente
- diabetische Folgeerkrankungen der Nieren (Nephropathie), der Netzhaut (Retinopathie) und der Nerven (Neuropathie)
- Hypoglykämie (Unterzuckerung) bei Überanstrengung

Sie wollen mehr Sport machen?

Die Adressen von Sportgruppen in Ihrer Umgebung, die sich speziell an Diabetikerinnen und Diabetiker richten, erhalten Sie beispielsweise hier:

AG Diabetes, Sport und Bewegung der Deutschen Diabetes Gesellschaft e.V.
 Albrechtstraße 9
 10117 Berlin
 Telefon 030 311 69 37 0
 info@diabetes-bewegung.de
 www.diabetes-bewegung.de



NOCH FRAGEN?

WIR SIND 24 STUNDEN AN
 365 TAGEN ERREICHBAR!

Alles über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft:
DAK Service-Hotline 040 325 325 555 zum Ortstarif

Alle Fragen zu Ihrer Erkrankung:
DAK Medizin-Hotline 040 325 325 800 zum Ortstarif

DAK-Gesundheit
 Gesetzliche Krankenversicherung
 Nagelsweg 27-31, 20097 Hamburg
 www.dak.de

DAK
 Gesundheit
Ein Leben lang.