

Starke Muskeln

Lange Zeit galt Ausdauertraining als ideales Fitnessprogramm für Diabetiker. Vom **Muskeltraining** rieten Ärzte ihnen lange Zeit eher ab – wegen möglicher Komplikationen an Augen, Herz und Gehirn.

Mittlerweile gilt die Devise: Trainierte Muskeln sorgen für einen besseren Zuckerstoffwechsel und eine effektivere Fettverbrennung.

Hintergrund Sportliche Aktivität tut jedem gut: Sie trainiert das Herzkreislaufsystem, kurbelt Fettstoffwechsel und Durchblutung an und fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Für Diabetiker ist regelmäßige Bewegung besonders wichtig. Ständiges Training hilft dabei,

Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit – trainiert. Auch Gerätekraftsport wirkt sich günstig aus – vor allem, wenn er mit Ausdauertraining kombiniert wird. Denn gekräftigte Muskeln sorgen für einen besseren Zuckerstoffwechsel und eine effektivere Fettverbrennung. Insulinempfindlichkeit und auch die Insulinsekretion werden durch Muskelarbeit gesteigert. Spontan sollten Diabetiker aber nicht in den Kraftsport einsteigen: Eine Voruntersuchung ist grundsätzlich nötig, wenn ein Typ-2-Diabetes vorliegt, Betroffene älter als 35 Jahre sind sowie bei Personen, die an einer diabetesbedingten Folgeerkrankung leiden oder bereits länger als zehn Jahre an Typ-1-Diabetes erkrankt sind. Bei der Untersuchung prüft der Arzt, ob das Training mit gesundheitlichen Risiken aufgrund des Diabetes verbunden ist und berät über Art, Umfang und Intensität des Trainings.

Wie oft Sport? Menschen mit Diabetes sollten idealerweise drei Mal wöchentlich trainieren. Für viele Menschen ist aber zwei Mal pro Woche schon ein großer Erfolg. Zudem haben Untrainierte längere Regenerationszeiten, sodass zumindest in der Aufbauphase auch zwei Trainingseinheiten ausreichend beziehungsweise sinnvoll sein können. Für Menschen mit Diabetes sind Fitnessstudios ideal, bei denen eine sporttherapeutische und sportmedizinische Betreuung gewährleistet ist. Bei der Auswahl eines geeigneten Studios sollten sie auf folgende Kriterien achten:

- ▶ Sind medizinisch und sporttherapeutisch ausreichend qualifizierte Trainer (u. a. Physiotherapeuten, Übungsleiter Rehasport) dort tätig?
- ▶ Gibt es ein individuelles Eingangsgespräch und einen Fitnessstest?
- ▶ Gibt es speziell gesundheitsorientierte Kurse?
- ▶ Wie viele und welche Kraft- und Ausdauergeräte gibt es?
- ▶ Gibt es einen Mattenbereich mit ausreichend Platz für Dehn- und Kräftigungsübungen?
- ▶ Ist das Studio für Erste-Hilfe-Maßnahmen gerüstet?
- ▶ Stimmt die Hygiene?

Diabetiker sollten beim Sport beachten, dass sie gegebenenfalls in Unterzucker geraten, abhängig von Diabetestyp und -erkrankungsdauer, Stoffwechselstabilität, der verabreichten Medikation und sowie vom Trainingsumfang und der -intensität. Bei insulinbehandelten Diabetikern sollte der Blutglukosewert in der Regel zwischen 150 und 180 mg/dl vor dem Sport liegen. Daher sind Blutzuckerkontrollen vor, während und auch nach dem Sport erforderlich. Notfall- und Sport-BE müssen beim insulinbehandelten Diabetiker während des Sports auf der Trainingsfläche immer greifbar sein. Sportkollegen sollten über ein mögliches Unterzuckerungsrisiko Bescheid wissen. ■

*In Zusammenarbeit mit
diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe*

WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe**
Bundesgeschäftsstelle
Reinhardtstraße 31
10117 Berlin
Tel.: 0 30/2 01 67 70
Fax: 0 30/20 16 77 20
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org oder
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



Blutzucker- und Blutfettwerte zu verbessern, den Blutdruck zu senken und das Körpergewicht besser zu kontrollieren. Idealerweise werden im gesundheitsorientierten Sport alle sensomotorischen Beanspruchungsformen – wie