

Moderat, dafür regelmässig

## Bewegung bewegt vieles



**Übergewicht – ein häufiger Risikofaktor bei Diabetikern – lässt sich selten mit kalorienbewusster Ernährung allein reduzieren. Sich mehr bewegen steigert nicht nur den Energieverbrauch, sondern verbessert auch die Stoffwechsellage... und macht erst noch Spass!**

Die Stoffwechsellage von übergewichtigen Zuckerkranken würde sich schon bei einer geringen Verminderung des Körpergewichts bessern. Dieses Ziel wird jedoch mit kalorienangepasster, gesunder Ernährung allein selten erreicht. Die Lebensführung muss umfassender verändert werden. Für viele am erfolgsträchtigen ist, sich (wieder) mehr und regelmässig zu bewegen.

### **Bewegung soll Spass machen**

Wer sich entschliesst, mehr Bewegung in sein Leben zu bringen, soll sich

1. leicht erreichbare Ziele setzen und
2. Aktivitäten auswählen ohne abrupte, schnelle Bewegungen. Vorzüglich sind ausgedehnte Spaziergänge, Wanderungen, Gartenarbeit, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf. Wichtig ist: Die Bewegung muss Spass machen!

### **Vielfältige Wirkungen**

Regelmässige Bewegung zeigt bei Diabetikern vielfältige positive Wirkungen:

- ▶ Die Zellen reagieren wieder empfindlicher auf Insulin; die Bewegung verbraucht Glukose und lässt den Blutzuckerspiegel sinken.
- ▶ Dadurch können oft blutzuckersenkende Medikamente (und jene gegen Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte) reduziert werden.
- ▶ Der zusätzliche Energieverbrauch lässt auch das Körpergewicht sinken – besonders bei Ausdauersportarten, bei denen die Fettreserven als Energiequellen angezapft werden.
- ▶ Die erhöhten Triglyceride werden verbrannt und das Verhältnis von «gutem» HDL- zu «schlechtem» LDL-Cholesterin wird verbessert.
- ▶ Regelmässiger moderater Ausdauersport wirkt positiv auf Herz und Kreislauf; auch der Blutdruck wird günstig beeinflusst.



## TIPP

*In einer motivierten Gruppe trainiert es sich oft leichter, und beim gemeinsamen Sich-Bewegen können auch willkommene neue soziale Kontakte geknüpft werden.*

- ▶ Gleichgewichtssinn und Koordination verbessern sich: Die Bewegungen werden sicherer, und es passieren weniger Stürze.

### Fit im Studio

Fitsein kann im Fitness-Studio beginnen, und das gilt bei weitem nicht nur für Möchte-gern-Muskelprotze. Gezieltes, moderates Krafttraining ist für jedermann geeignet, denn durch die Bildung von mehr Muskelfasern erhöht sich der Energieverbrauch sowohl unter Belastung als auch in Ruhe!

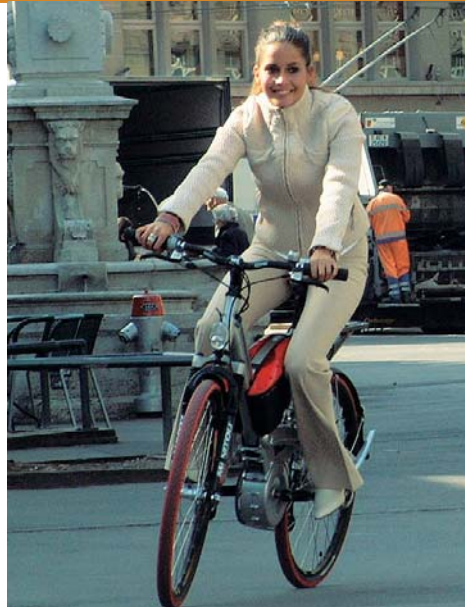


Foto: Bernhard Schneider

*Nadine Vinzens, Miss Schweiz 02/03, auf dem Elektro-Velo «Flyer».*

### Velo mit Tretunterstützung

Viele Bewegungsmuffel und Übergewichtige steigen voller guter Vorsätze aufs Velo und geben schon nach dem ersten Fitness-Versuch frustriert wieder auf. Doch jetzt gibt es ein Gefährt mit Elektromotor-Unterstützung. Die Fahrt im Geschäftszug oder mit voll gepacktem Einkaufskorb wird plötzlich ohne übermässigen Muskeleinsatz möglich. ■

### Infos und Termine für Probefahrten:

[www.newride.ch](http://www.newride.ch), [info@newride.ch](mailto:info@newride.ch)  
sowie [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch)  
und Anzeigen in der Tagespresse.