

Nicht nur bei Diabetes angesagt: Bewegung

Diabetiker sind oft übergewichtig, und bei vielen kommen weitere Risikofaktoren dazu. Eine kalorienbewusste, gesunde Ernährung allein lässt nur selten die Pfunde purzeln. Ein Plus an körperlicher Aktivität steigert nicht nur den Energieverbrauch, sondern verbessert die Stoffwechsellage und bringt ein neues positives Lebensgefühl. **Jürg Lendenmann**



Bei den meisten Typ-2-Diabetikern beginnt die Krankheit unbemerkt. Die Körperzellen werden langsam unempfindlicher gegen Insulin – ein Hormon, das Glukose (Traubenzucker) aus dem Blut in die Zellen schleust, wo der Zucker als Energielieferant benötigt wird. Dadurch steigt der Glukosegehalt im Blut immer mehr an. Zwar versucht die Bauchspeicheldrüse die immer stärkere werdende Insulinresistenz auszugleichen, indem sie mehr Insulin produziert. Doch mit der Zeit erschöpft sie sich; die Insulinbildung ist gestört. Gessen sich zur Insulinresistenz noch erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Übergewicht, spricht man von einem metabolischen Syndrom. Die Risiken des metabolischen Syndroms sind bekannt: stark erhöhte Gefahr für Herz-Kreislauf-Krankheiten. Ein Endstadium des metabolischen Syndroms ist auch der Typ-2-Diabetes mit seinen Folgeerkrankungen.

Abspecken: es gibt viele Wege

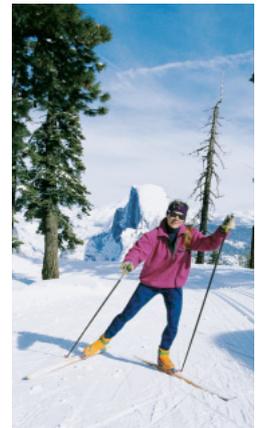
Viele Diabetiker sind übergewichtig. Ihre Stoffwechsellage würde sich schon bei einer geringen Verminderung des Körpergewichtes bessern. Doch dieses Ziel wird mit kalorienangepasster gesunder Kost – «Diät» – allein kaum erreicht. Der Lifestyle muss nachhaltiger verändert werden. Sehr wichtig ist dabei, sich wieder vermehrt zu bewegen. In den USA hat nämlich trotz vermindertem Fett- und Kalorienkonsum die Fettleibigkeit weiter zugenommen. Die Lösung dieses «Rätsels» liegt darin, dass die meisten Leute sich beim Arbeiten nicht mehr körperlich anstrengen müssen.

Wer sich entschliesst, mehr Bewegung ins sein Leben zu bringen, soll sich realistische Ziele setzen. Auch hier gilt «Weniger ist mehr». Lieber bescheiden beginnen und das Pensum langsam steigern, als gleich an frühere Spitzenleistungen anknüpfen zu wollen.

Spass und Geselligkeit

Geeignet sind – besonders bei Leuten, die die Lebensmittel schon erreicht haben – Aktivitäten ohne zu schnelle Bewegungen: Gartenarbeit, ausgedehnte Spaziergänge, Wanderungen, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf.

Wichtig ist: Die Bewegung muss Spass machen. Sich einer fröhlichen Gruppe anzuschliessen, die einen während der ersten Zeit motiviert, hilft vielen und eröffnet auch neue soziale Kontakte, die sehr bereichernd sein können.



Bewegung wirkt an vielen Fronten

Bei Diabetikern zeigt regelmässige Bewegung mannigfache positive Auswirkungen:

- Die Zellen reagieren wieder empfindlicher auf das vorhandene Insulin und
- die Bewegung verbraucht viel Glukose und lässt den Blutzuckerspiegel sinken.
- Dadurch können oft blutzuckersenkende Medikamente (und auch oft jene gegen Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte) reduziert werden.
- Durch den zusätzlichen Energieverbrauch sinkt auch das Körpergewicht; besonders wirkungsvoll erweisen sich hier Ausdauersportarten, bei denen auch die Fettreserven als Energiequellen angezapft werden.
- Die erhöhten Triglyceride werden verbrannt und das Verhältnis von «gutem» HDL- zu «schlechtem» LDL-Cholesterin wird so verbessert, dass cholesterinsenkende Medikamente





niedriger dosiert oder ganz weggelassen werden können.

- Regelmässiger moderater Ausdauersport wirkt positiv auf Herz und Kreislauf. Das Schlagvolumen erhöht sich und der Puls sinkt. Auch der Blutdruck wird günstig beeinflusst.
- Die Muskeln werden stärker durchblutet und alle Organe besser versorgt.
- Gleichgewichtssinn und Koordination verbessern sich: Die Bewegungen werden sicherer und es passieren weniger Stürze. Besonders geeignete Aktivitäten mit komplexen Bewegungsmustern sind: Schwimmen, Skilanglauf, Tanzen, chinesisches Schachboxen.

Muskel für Muskel

Fit sein kann auch im Fitness-Studio beginnen! Die Skelettmuskulatur besteht – vereinfacht ausgedrückt – aus zwei Muskelfaser-Typen:

Typ I

Weisse Muskelfasern mit geringer Kraftentwicklung; sie werden als Erste eingesetzt und sind wichtig für Ausdauersportarten.

Typ II

Rote Muskelfasern mit grosser Kraftentwicklung bei kurzer Leistungsdauer; sie sind reich an Energie freisetzenden Enzymen. Typ-II-Fasern nehmen im Alter ab und werden nur bei Training wieder aufgebaut.

Typ-2-Diabetiker besitzen in der Regel viel Typ-I-Muskulatur, aber nur wenig Typ-II-Fasern. Durch gezieltes Krafttraining kann der Anteil an Typ-II-Fasern und damit auch der Energieverbrauch erhöht werden – sowohl unter Belastung wie auch in Ruhe.



Foto: Bernhard Schneider

Tipp

Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung, auf dem Elektro-Velo «Flyer»

Velo mit Tretunterstützung

Viele Bewegungsmuffel und Übergewichtige steigen voller guter Vorsätze aufs Velo . . . doch oft bleibt es beim ersten Fitness-Versuch. Denn es ist schwierig, sich an den komplexen Bewegungsablauf im hektischen Strassenverkehr wieder zu erinnern und diesen zu optimieren; oft ist man so ausser Form oder durch Gelenkschwächen handicapiert, dass selbst kleine Steigungen zur Tortur werden. Für Leute, die ihr Velo täglich benutzen möchten, kann ein Gefährt mit Elektromotor eine gute Alternative sein; dieser macht die Fahrt im Geschäftsanzug oder mit voll bepacktem Einkaufskorb ohne schweisstreibenden Muskeleinsatz möglich. Seit Frühling 2003 sind Elektrofahrzeuge bis 0.25 KW mit Tretunterstützung bis maximal 25 km/h ohne Führerschein ab 16 Jahre zugelassen.

Schon 21 Gemeinden fördern den Einsatz von energiesparenden Fahrzeugen: Arbon, Basel, Belp, Biel, Burgdorf, Erlenbach, Kriens, Langenthal, Luzern, Lyss, Meggen, Muttenz, Neuchâtel, Riehen, Schaffhausen, Spiez, Thun, Visp, Wohlen, Zug, Zürich.

Infos und Termine für Probefahrten: www.newride.ch, info@newride.ch sowie www.energieschweiz.ch und Anzeigen in der Tagespresse.