



DiSko: Eine Schulungsstunde zum Thema Bewegung

Eine aktuelle wissenschaftliche Studie aus Italien hat es gerade wieder einmal gezeigt: Wenn Menschen mit Typ 2-Diabetes es schaffen, täglich eine halbe Stunde zu laufen („Walken“), dann sinken nicht nur die Blutzuckerwerte, sondern auch Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte. Die Gefahr, einen Herzinfarkt zu bekommen, wird damit deutlich reduziert.

In der Diabetikerschulung lernen die Betroffenen, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen sollen. Ein wichtiger Bestandteil der Schulung ist natürlich die Ernährungsberatung. Informationen und praktische Anleitung zur Bewegungssteigerung fehlen aber bisher in allen Schulungsprogrammen.

Wie Diabetiker zu Sport kommen

Doch das soll jetzt anders werden. Die DiSko-Projekt-Gruppe (wie Diabetiker zum Sport kommen), bestehend aus einem Diabetologen, einer Diabetesberaterin, zwei Diabetesassistentinnen, einem Psychologen und einem Sporttherapeuten, hat ein Schulungsmodul entwickelt, das im wahrsten Sinne Bewegung in die Schulung bringt: Eine zusätzliche Stunde,

die in die bestehenden Schulungsprogramme eingefügt wird. Diese Schulungsstunde findet zum großen Teil im Freien statt. Die Schulungsgruppe trifft sich im Schulungsraum, dort werden Puls und Blutzucker gemessen und dann geht es zu einem halbstündigen Spaziergang hinaus an die frische Luft. An diesem Spaziergang kann wirklich jeder teilnehmen, denn jeder kann in seinem Tempo gehen. Weil die Gruppe nach 15 Minuten umdreht und dieselbe Strecke zurück läuft, kommen alle etwa gleichzeitig wieder am Ausgangspunkt an. Dort werden wieder Puls und Blutzucker gemessen.

Das Ergebnis ist fast immer beeindruckend: Die Blutzuckerwerte sinken um durchschnittlich 60 mg/dL. Der tägliche Spaziergang ist für Diabetiker geradezu Medizin.

In dieser bewegten Schulungsstunde sollen natürlich auch Kontakte zu Diabetes-Sportgruppen, Nordic Walking-Treffs oder anderen geeigneten Bewegungsangeboten vermittelt werden. In einer wissenschaftlichen Studie, an der 14 Praxen teilnehmen, wird derzeit die Effektivität des neuen Schulungsmoduls evaluiert. ■

BERICHT

**DR. MED. RÜDIGER KLARE,
DIABETOLOGE**

ABBILDUNGEN

LIFESCAN



KONTAKT

**DR. MED. RÜDIGER KLARE
INTERNIST/DIABETOLOGE DDG
2. VORSITZENDER DER
INITIATIVGRUPPE
DIABETES&SPORT E.V.
OBERARZT UND LEITER DES
DIABETESZENTRUM AM
HEGAU-BODENSEE-KLINIKUM
RADOLFZELL
HAUSHERRNSTRASSE 12
78315 RADOLFZELL**

WEITERE INFORMATIONEN ZUM
DISKO-Projekt UNTER
WWW.DIABETES-SPORT.DE

Beispiel DiSko-Schulung:

Nordic Walking mit Uschi Disl

„Das hätte ich nicht erwartet: Nur eine halbe Stunde Nordic Walking und mein Blutzucker ist um 70 Milligramm gesunken“, freute sich Klara Käsbauer aus Bad Reichenhall bei einer DiSko-Schulung der besonderen Art am 15. September 2005 in Ruhpolding.

BERICHT LIFE SCAN

Im Rahmen der bundesweiten Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ hatte LifeScan Menschen mit Typ 2-Diabetes zum Nordic Walking mit Uschi Disl eingeladen – der etwas anderen DiSko-Schulung. Der Diabetologe Dr. med. Wolf-Rüdiger Klare hat die Gruppe betreut. Zunächst wurden Blutzucker und Puls gemessen. Danach gab die mehrfache Olympiasiegerin und Weltmeisterin im Biathlon Uschi Disl eine kurze Einführung in die Technik des Nordic Walking, und schon ging es los, zum 30-minütigen Bewegungsspaß im Alpen-Vorland.

Alle Teilnehmer gingen im für sie angenehmen Tempo und erfuhren, dass Bewegung für jeden Untrainierten möglich ist, auch bei Übergewicht, bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Kniearthrose. Nach der Rückkehr in den Schulungsraum wurden erneut Puls und Blutzucker gemessen. Die Teilnehmer waren überrascht über die positive Wirkung der Bewegung auf ihren Blutzuckerspiegel. Selbst schon eine Aktivität von relativ kurzer Dauer und geringer Intensität konnte ihren Blutzucker deutlich absenken. Im anschließenden theoretischen Teil der Schulung wurden Erfahrungen ausgetauscht und bewertet sowie praktische Konsequenzen für den Alltag besprochen.

Persönlichen Erfolg durch aktives Erleben vermitteln

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, unmittelbar und in Gemeinschaft mit anderen zu erleben, welche Vorteile vermehrte körperliche Aktivität für sie haben kann. Sie konnten erfahren, dass „Bewegung“ in der Diabetestherapie der gleiche Stellenwert zukommt wie „Ernährung“ und „Insulin“. Durch vergleichbar geringe Änderungen des Verhaltens stellen sich so Erfolgserlebnisse ein, die zum Weitermachen anspornen, das Bewegungsprogramm auf Dauer beizubehalten und gegebenenfalls sogar zu intensivieren.

Alle Teilnehmer der DiSko-Schulung in Ruhpolding hatten viel Spaß dabei und waren hoch motiviert, ab sofort selbstständig für mehr Bewegung in ihrem Alltag zu sorgen. ■



Zunächst wurden Puls und Blutzucker gemessen.



Bevor es los ging, gab Uschi Disl eine Einführung in die Technik des Nordic Walking



Die Überraschung über die positiven Puls- und Blutzucker-Werte nach dem Lauf war groß

