



Bewegung und Sport bei Diabetes

Besser messen für ein aktives Leben

BERICHT | ABBILDUNGEN
LIFESCAN

Im Rahmen der bundesweiten Aufklärungskampagne „Besser messen – Aktiver leben“ wurde eine Umfrage zu Sport und Bewegung bei Diabetes gestartet. Diese Fragebogenaktion „Besser messen – Aktiver leben“ erschien im Diabetiker Ratgeber, Ausgabe Juli 05, sowie in ZUCKER, Ausgabe 03/2005.

An der Umfrage beteiligten sich vor allem solche Menschen mit Diabetes, die bereits sportlich und bewegungsbegeistert sind: Nahezu alle der 3.000 Teilnehmer nutzen körperliche Aktivität ganz bewusst zur Unterstützung ihrer Therapie und zur Erhaltung ihrer Lebens- und Freizeitqualität. Dabei ist die Blutzuckerselbstkontrolle wesentliche Voraussetzung, um Bewegung als tragende Säule in Diabetestherapie und -selbstmanagement zu verankern.

Ziel der Umfrage war es, das Verhalten beziehungsweise die Einstellung der Menschen mit Diabetes zu Bewegung und Sport besser verstehen zu lernen.

Aktiv zu leben erfordert keine sportlichen Höchstleistungen

Unabhängig vom Diabetes-Typ stehen Spazieren gehen und Wandern an der Spitze der am häufigsten ausgeübten Sportarten. Es folgen Radfahren, Schwimmen und Nordic Walking.

Körperliche Aktivität ist keine Frage höheren Alters. Das überraschende Ergebnis: Je älter Menschen mit Diabetes sind und je länger sie mit der Erkrankung leben, desto häufiger bewegen sie sich. Acht von zehn Befragten sind mehrmals pro Woche körperlich aktiv, jeder Dritte sogar täglich. Die Dauer dieser Aktivität liegt in der Regel zwischen 30 und 60 Minuten, unabhängig vom Diabetes-Typ. Die meisten stimmen ihre Blutzuckerselbstkontrolle auf die Bewegung ab und messen den Blutzucker vorher und nachher. Eine Minderheit der Befragten kontrolliert ihren Blutzuckerspiegel auch im Verlauf der sportlichen Aktivität.

Auch eine Insulin-Therapie hindert nicht daran, aktiv und sportlich zu sein. Im Gegenteil: Insuliner bewegen sich viel häufiger als andere Diabetiker. Wahrscheinlich sind insulinbehandelte Menschen mit Diabetes am besten geschult und auch über den positiven Einfluss von Sport informiert.

Frühe Schulung zu Sport bei Diabetes gefordert

Von den mit Diät oder Tabletten Behandelten nahmen viel weniger an der Umfrage teil, obwohl sie zur großen Mehrheit aller Menschen mit Diabetes gehören. Offensichtlich wissen sie noch zu wenig über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf Lebensqualität und -erwartung bei Diabetes. „Motivation und Aufklärung ist der Einstieg in jede Lebensstiländerung und sollte gerade bei Diabetes so früh wie möglich geschult werden. Bisher wird das aber noch nicht ausreichend umgesetzt.“, betont Dr. Peter Zimmer, Diabetologe am Klinikum Ingolstadt und 1. Vorsitzender der Initiativgruppe Diabetes und Sport e.V. Mediziner sehen gerade hier großen Informations- und Schulungsbedarf – damit immer mehr Betroffene die Möglichkeiten und Chancen von Sport bei Diabetes erleben und zu vermehrter Aktivität motiviert werden können.

Situationsangepasste Blutzuckerselbstkontrolle macht Sport möglich

„Die richtige und an die Situation angepasste Blutzuckermessung verleiht Sicherheit. Sie hilft, den eigenen Körper und seine Reaktionen besser kennen zu lernen und fördert sowohl das Selbstmanagement als auch die Motivation meiner Patienten. Außerdem ermöglicht es uns Ärzten, den Therapieverlauf optimal zu begleiten und gegebenenfalls anzupassen“, erklärt Dr. Eva-Maria Fach, Diabetologin mit eigener Praxis in Rosenheim: „Denn eine Diabetesbehandlung ohne Selbstkontrolle ist wie eine Seefahrt ohne Kompass!“

Kampagne „Besser messen – Aktiver Leben“

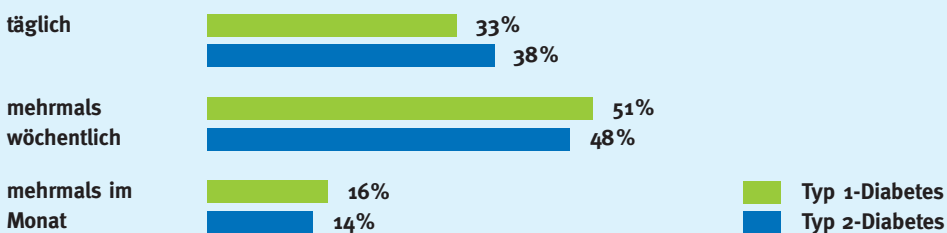
Die Kampagne ist eine gemeinsame Initiative der Arbeitsgemeinschaft niedergelassener diabetologisch tätiger Ärzte e.V. (AND), dem Bundesverband der Diabetologen in Kliniken e.V. (BVDK), dem Bundesverband niedergelassener Diabetologen e.V. (BVND), dem Deutschen Diabetiker Bund e.V. (DDB), der Initiativgruppe Diabetes und Sport e.V., des Diabetiker Ratgeber und LifeScan, dem Experten für Blutzuckermessgeräte.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.bessermessen-aktiverleben.de. ■



Fordern Sie noch heute Ihr persönliches OneTouch®-Sporthandbuch an. Es bietet auf 48 Seiten Hilfe für Menschen mit Diabetes, die aktiv sind und aktiv werden wollen. Medizinische Empfehlungen und praktische Hinweise rund um das Thema Sport und Diabetes helfen, Hemmschwellen und Ängste zu überwinden. Das OneTouch®-Sporthandbuch ist kostenlos über das Kampagnen-Faltblatt „Besser messen – Aktiver leben“ erhältlich. Interessierte können das Faltblatt anfordern beim Aktionsbüro „Besser messen – Aktiver leben“, c/o Circle Comm GmbH, Ober-Ramstädter-Straße 96, 64367 Mühlthal, Telefon 06151/3608796, Fax 06151/3608799.

Häufigkeit von körperlicher Aktivität bei Menschen mit Diabetes



Mehr als 80% der Diabetiker bewegen sich mehrmals pro Woche. Ein Drittel bewegt sich sogar täglich.