

# Sportprogramm für Diabetiker

„Bewegung senkt den Blutzucker!“ : unter diesem Motto steht eine Unterrichtseinheit im Schulungsprogramm für Diabetiker. Das Ziel dieser Schulungen, die einmal in der Woche und insgesamt 4-10x stattfinden, ist es, die Betroffenen über ihre Krankheit so gut aufzuklären und so viel Information zu geben, daß sie optimale Blutzuckerwerte erhalten und somit Folgeschäden vermeiden können.

Es gibt derzeit in Deutschland ca. 4 Mio. Diabetiker, davon knapp die Hälfte unter 65 Jahren; Jährlich kommen Ca 350000 Neuerkrankungen hinzu. Wenn man noch bedenkt, daß Diabetiker 2-4 x so häufig an Herztod sterben, 2-4 x so häufig einen Schlaganfall erleiden, der Diabetes die häufigste Ursache für Erblindung ist und jährlich 28000 Diabetiker im Jahr amputiert werden, so sieht man die Notwendigkeit einer gezielten Aufklärung der Betroffenen.

Durch eine entsprechende Lebensführung, in der regelmäßige Bewegung ein fester Bestandteil ist, kann die Entstehung der Folgeschäden verhindert bzw. hinausgezögert werden.

Durch zahlreiche Untersuchungen ist belegt, daß bei einem manifesten Diabetes Typ 2 durch regelmäßige körperliche Belastung der Zuckerstoffwechsel dauerhaft zu bessern ist. Der günstige Effekt auf die Insulinausschüttung, Normalisierung und Insulinwirkung hält jedoch höchstens 3 Tage an. Deshalb sollte die minimale Übungsfrequenz daher bei 3x pro Woche liegen.

Unter Berücksichtigung der im Einzelfall vorliegenden Begleiterkrankungen wird dem Diabetiker zu vermehrter körperlicher Betätigung, entsprechend seiner persönlichen Neigung geraten. Oft ist sogar schon als effektive körperliche Belastung ein Spaziergang 3-5x pro Woche mit einer Dauer von 30-45 Min ausreichend.

Zu Beginn der Sportstunde wird zuerst der Blutzucker und der Blutdruck festgestellt. Die Übungsstunde wechselt zwischen körperlicher Belastung und Entspannung, begleitet durch Spiele.

Die meisten konnten am Ende der Stunde bei einer erneuten Blutzuckermessung eine Reduzierung des Blutzuckers feststellen. Die gemeinsame Aktivität unter Gleichgesinnten und der Gedankenaustausch ist der Grund, warum die Teilnehmer regelmäßig jede Woche von neuem mit Freude an der Gymnastikstunde teilnehmen.

Waltraud Weiß  
Diabetes-Assistentin