

## Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es sonst noch?

Ausdauer	Kraft
Spazieren, Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aquajogging, Inline-Skaten und vieles mehr	Gymnastik, Wassergymnastik, Aquafitness, Klettern oder ähnliches

Versuchen Sie sich ca. 90 Minuten am Tag aktiv zu bewegen:

Steigen Sie Treppen, statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, treffen Sie sich mit Freunden zum Spaziergang, statt zum Kaffee und Kuchen, treiben Sie 2-3 mal pro Woche Sport...

## Was ist beim Sport zu beachten

- Lassen Sie sich vorab vom Arzt durchchecken.
- Testen Sie vor, während und nach der körperlichen Betätigung ihre Blutzuckerwerte
- Planen Sie ihre Bewegungseinheiten:
  - Wie lange dauert die Bewegungseinheit?
  - Wie intensiv ist die Bewegungseinheit?
  - Essen Sie ggf. mehr für die Bewegung
  - Spritzen Sie ggf. weniger Insulin zur vorherigen Mahlzeit
- Stellen Sie sich auf Unterzuckerungen ein:  
Tragen Sie Traubenzucker mit sich, alternativ ist auch ein Fruchtsaft möglich
- Suchen Sie sich fachliche Betreuung.



# Ihr Praxis-Tipp:



## Bewegung bei Diabetes

Nephrologische und diabetologische  
Schwerpunktpraxis Bochum  
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2  
44789 Bochum  
Telefon: 0234 96140-0  
[www.dialyse-bochum.de](http://www.dialyse-bochum.de)

## Die Vorteile von Bewegung für Menschen mit Diabetes mellitus:

### Bewegung und Körpergewicht

Die Genetik des Menschen hat sich im Zuge der Evolution nicht verändert - und doch hat sich einiges geändert.

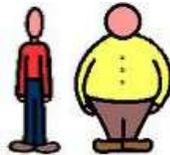
Im Laufe der Motorisierung wurde die Bewegung des Menschen minimiert.

Der Steinzeitmensch ist Tage lang, auf der Suche nach Nahrung, unterwegs gewesen und hat dabei viele Kilometer zurückgelegt.

Der Mensch von heute fährt mit dem Auto zum Supermarkt.

Es ergibt sich folgendes Fazit: Zwei Menschen mit den körperlich gleichen Begebenheiten verbrauchen unterschiedlich viel Energie.

Welches Bild würden Sie also welchem Zeitgenossen zuordnen?



### Gewichtsreduktion

- bessere Insulinwirkung → es wird evtl. weniger Insulin benötigt
- das metabolische Risiko sinkt (Übergewicht, Bluthochdruck, ...)
- ein besseres Wohlbefinden und Selbstwertgefühl stellen sich ein

### Kraft und Ausdauer - - der Feind der Fettpolster

Das richtige Ausdauertraining führt zur Fettverbrennung. Krafttraining hat die Eigenschaft, die Zahl der Muskelzellen zu steigern.

Kombiniert man Krafttraining und Ausdauertraining, besteht die Möglichkeit, dass zehn Zellen, statt einer, viel und lange Energie verbrennen, selbst im Schlaf. Es kommt zum Mehrverbrauch an Energie.

## Probieren sie es doch mal! Kräftigungsübungen im Sitzen u.kleiner Spaziergang

### Lockerer Aufwärmen: 2-3 Minuten

#### 1. Fersen und Zehenspitzen heben und senken

Rechts und links im Wechsel/ nur rechts nur links

#### 2. kleine Schritte nach vorne

Rechts und links im Wechsel/ Schultern diagonal heben

#### 3. kleine Schritte zur Seite

rechts und links im Wechsel, Arme diagonal zur Seite beugen und strecken

### Kleine Kräftigungsübungen: 5-7 Minuten

#### 1. Beine heben und senken

Rechts und links im Wechsel/ nur rechte, bzw. linke Seite/  
rechte bzw. linke Seite halten

#### 2. Handinnenfläche zur Knieinnenseite, leicht gegeneinanderdrücken

Rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt

#### 3. Arme langgestreckt, seitwärts heben

Rechts und links im Wechsel/ nur rechts bzw. links, beide Arme halten

### Kurze Abwärmen: ~1-2 Minuten

#### 1. Schultern

Rechts und links im Wechsel kreisen, beide gleichzeitig

#### 2. Arme ausschütteln

Rechts und links im Wechsel kreisen, beide gleichzeitig

#### 3. Beine ausschütteln