

Bewegungsmöglichkeiten im Alltag



- Steigen Sie Treppen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu fahren.
- Gehen Sie Fuß zur Post, statt mit dem Auto zu fahren. Gehen Sie öfters zum Bäcker drei Straßen weiter, als zum Bäcker um die Ecke, ...
- Besprechen Sie Angelegenheiten mit einem Mitarbeiter persönlich in seinem Büro, statt ihn telefonisch zu kontaktieren.
- Erledigen Sie Aufgaben selber, statt die Kinder zu schicken.
- Treffen Sie sich mit Freunden zum Spaziergang, statt zu Hause auf der Couch.
- Gehen Sie samstags zum Tanzen, statt ins Kino.
- Hacken Sie selbst Ihr Holz für den Kamin, anstatt welches beim Förster zu kaufen.
- Erledigen Sie selbst die Haus- und Gartenarbeit.
- Kaufen Sie sich einen Hund, statt einer Katze.
- Begleiten Sie die Kinder von Verwandten zum Spielplatz.
- Decken Sie den Tisch mit mehreren Gängen, als mit einem Gang, mit Tablett.

Ihr Praxis-Tipp:



Bewegung für Jedermann

Nephrologische und diabetologische
Schwerpunktpraxis Bochum
Bürkle-de-la-Camp-Platz 2
44789 Bochum
Telefon: 0234 96140-0
www.dialyse-bochum.de

Bewegung kann vieles...

- Stärkt Knochen und Gelenke
- Hilft bei der Gewichtsreduktion (Energieverbrauch)
- Entlastet das Herz (die Frequenz des Herzschlags verringert sich)
- Fördert und fordert das Gehirn (geistige Fitness)
- Senkt das Verletzungsrisiko (Gleichgewicht wird geschult)
- Soziale Kontakte knüpfen und pflegen
- Spaß und Freude, Langeweile verhindern
- Körperlicher Ausgleich (Defizite des Alltags ausbalancieren)
- Körperwahrnehmung und Entspannung



Vorteile einer Gewichtsreduktion

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

Welche Bewegungsunterschiede gibt es?

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination

Welche Bewegungsmöglichkeiten gibt es?

Ausdauer	Kraft
Spazieren, Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Aqua-jogging, Inlineskaten und vieles mehr	Gymnastik, Wassergymnastik, Aquafitness, Klettern, oder ähnliches Gewichte heben o. ä. ist nicht optimal, da Gefäße unter hohem Druck beschädigt werden können

Eine Kombination aus 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 Kraft- und Ausdauertraining, besteht die Möglichkeit, dass zehn Zellen anstatt einer, viel und lange Energie verbrennen, und das sogar im Schlaf. Es kommt zum Mehrverbrauch an Energie.

Was ist bei insulinpflichtigem Diabetes mellitus bei 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.
 - Essen Sie ggf. mehr für die Bewegung?
 - Spritzen Sie ggf. weniger Insulin zur vorherigen Mahlzeit
- Stellen Sie sich auf Unterzuckerungen ein.