

Das Sitzen unterbrechen und täglich 15 Minuten Laufen ohne Schnaufen

Tipps für mehr Bewegung in der Pandemie

Geschlossene Sportvereine, Frustessen im Homeoffice und Wegfall von Arbeitswegen: Der pandemiebedingte Lockdown hat bei vielen Deutschen zu Bewegungsmangel und Gewichtszunahme geführt. Für Menschen, die an Diabetes Typ 1 oder 2 erkrankt sind, wirkt sich dieser ungesunde Lebensstil negativ auf den Glukosespiegel aus. Experten der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) geben Tipps, wie man trotz Kontaktbeschränkungen ohne großen Aufwand mehr Bewegung in den Alltag bringt.

Einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin zufolge haben sich in der Pandemie mehr als die Hälfte der Deutschen weniger bewegt und 39 Prozent im Durchschnitt 5,6 Kilo zugenommen. „Kein Wunder, denn viele von uns haben im Homeoffice zu viel gegessen. Der wichtigste Tipp aus der Corona-Zeit lautet daher: das Sitzen regelmäßig unterbrechen“, betont Dr. med. Stephan Kress, 1. Vorsitzender der DDG Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung. „Es reicht schon, während eines Telefonats herumzulaufen, eine Konferenz mit Headset in Bewegung durchzuführen oder am Schreibtisch zu stehen“, erläutert der DDG-Experte.

Sitzunterbrechungen senken Glukosewert

Zahlreiche Untersuchungen belegen die Wichtigkeit kurzzeitiger Sitzunterbrechungen. So verbesserte Stehen und leichtes Gehen den 24-Stunden-Glukosespiegel und die Insulinsensitivität bei Personen mit Typ-2-Diabetes in größerem Maße als ein strukturiertes Training. „Interessanterweise lässt sich besonders bei adipösen Menschen schon durch kurzzeitige bewegte Sitzunterbrechungen der Glukosewert nach einer Mahlzeit senken“, erläutert Kress. „Dafür reicht ein Spaziergang um den Block.“

Jeden Tag eine kleine Portion Bewegung ist ideal

Denn es gibt keinen Schwellenwert für den positiven Effekt körperlicher Aktivität. „Jede Aktivität ist besser als keine, und der Nutzen von nichts machen hin zu ein bisschen Bewegung ist der größte“, bringt Kress aktuelle Forschungsergebnisse auf den Punkt. In diesem Sinne zählt buchstäblich jeder Schritt. „Täglich 15 Minuten Laufen ohne Schnaufen ist ein guter Einstieg, um die Gesundheit zu fördern und Fett zu verbrennen“, erläutert der DDG-Experte. „Jeden Tag eine kleine Portion Bewegung verhindert, dass der Körper in den Energiesparmodus fährt.“

Neue CGM-Geräte zeigen Effekt von Bewegung in Echtzeit an

Einsteigern empfiehlt der Diabetologe, mit 2.500 Schritten zu starten, am nächsten Tag auf 5.000 Schritte zu erhöhen und sukzessive auf 10.000 Schritte täglich zu steigern. Kress rät, dabei auf die motivierende Kraft von Schrittzählern zu setzen, die einen bis zu 2.000 Schritte mehr gehen lassen: „Neu ist, dass Systeme zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) fallende Glukosewerte bei Bewegung in Echtzeit zeigen – das wirkt sich sehr positiv auf die Motivation und den Blutzuckerspiegel aus, wie wir wissen.“

Wandern ist wieder „in“

Wer sich allein schwer tut und Tiere mag, kann sich einen Hund zulegen. Untersuchungen zeigen, dass Hundebesitzer mindestens 30 Minuten mehr körperliche Aktivität in der Woche im Vergleich zu Nicht-Hundespaziergängern erzielen. „Andere wiederum haben in Covidzeiten das Wandern mit Familie, Freunden oder Partner neu entdeckt“, berichtet Kress. Gesundheitswandern trainiert neben der Ausdauerfitness je nach Untergrund zusätzlich Gleichgewicht und Bewegungskoordination – eine sehr gute Kombination. „Nordic Walking ist unter Pandemiebedingungen ebenfalls eine geeignete sportliche Aktivität, auch für Menschen mit Gehbehinderung“, fügt der DDG-Experte hinzu.

Homeoffice: Mit dem Pedaldesk am Schreibtisch trainieren

Darüber hinaus kann man auch im Homeoffice Sport mit Arbeit verbinden. „Dies gelingt, indem man ein Deskbike oder einen Pedaltrainer unter den Schreibtisch stellt“, rät Kress. Mit der Kombination von Gehpausen und Fahrradfahren auf einem Pedaldesk über drei Monate konnten zuvor inaktive Büroangestellte das viszerale Fettgewebe und den Blutzucker im Vergleich zur Kontrollgruppe deutlich reduzieren, wie eine Studie zeigt. Im Übrigen gilt: Jede Gelegenheit zur Bewegung nutzen – morgens auf einem Bein stehend Zähne putzen, eine Haltestelle früher aussteigen, auf Mäh- oder Saug-Roboter verzichten.

Mehr Bewegung – aber auch gesunde Ernährung

Um Übergewicht vorzubeugen, ist aber auch der Staat gefordert, entsprechende Rahmenbedingungen für alle Bürgerinnen und Bürger zu schaffen – und dies umfasst die Lebensfelder Bewegung und Ernährung gleichermaßen. „Wir fordern daher den Ausbau sicherer Geh- und Radwege sowie täglich eine verpflichtende Stunde Bewegung in der Schule ebenso wie eine Mehrwertsteuerbefreiung für gesunde Lebensmittel bei gleichzeitiger Anhebung des Mehrwertsteuersatzes für ungesunde Produkte“, sagt DDG-Geschäftsführerin Barbara Bitzer.

Literatur:

Shah SZA, Karam JA, Zeb A, Ullah R, Shah A, Haq IU, Ali I, Darain H, Chen H. Movement is Improvement: The Therapeutic Effects of Exercise and General Physical Activity on Glycemic Control in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Ther.* 2021 Mar;12(3):707-732. doi: 10.1007/s13300-021-01005-1. Epub 2021 Feb 5. PMID: 33547579; PMCID: PMC7947168.

Edward M. Phillips, Mary A. Kennedy *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation* Vol. 4, 818-825, November 2012 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmrj.2012.09.582>

Geidl W, Schlesinger S, Mino E, Miranda L, Pfeifer K. Dose-response relationship between physical activity and mortality in adults with noncommunicable diseases: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020 Aug 26;17(1):109. doi: 10.1186/s12966-020-01007-5. PMID: 32843054; PMCID: PMC7448980.

Christian H, Wood L, Nathan A, Kawachi I, Houghton S, Martin K, McCune S. The association between dog walking, physical activity and owner's perceptions of safety: cross-sectional evidence from the US and Australia. *BMC Public Health.* 2016 Sep 22;16(1):1010. doi: 10.1186/s12889-016-3659-

Mičková E, Machová K, Daďová K, Svobodová I. Does Dog Ownership Affect Physical Activity, Sleep, and Self-Reported Health in Older Adults? *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Sep 11;16(18):3355.

doi: 10.3390/ijerph16183355. PMID: 31514379; PMCID: PMC6765935.

Virtanen M, Jokela M, Lallukka T, Magnusson Hanson L, Pentti J, Nyberg ST, Alfredsson L, Batty GD, Casini A, Clays E, DeBacquer D, Ervasti J, Fransson E, Halonen JI, Head J, Kittel F, Knutsson A, Leineweber C, Nordin M, Oksanen T, Pietiläinen O, Rahkonen O, Salo P, Singh-Manoux A, Stenholm S, Suominen SB, Theorell T, Vahtera J, Westerholm P, Westerlund H, Kivimäki M. Long working hours and change in body weight: analysis of individual-participant data from 19 cohort studies. *Int J Obes (Lond)*. 2020 Jun;44(6):1368-1375. doi: 10.1038/s41366-019-0480-3. Epub 2019 Nov 25. PMID: 31767974; PMCID: PMC7260128.

Loh R, Stamatakis E, Folkerts D, Allgrove JE, Moir HJ. Effects of Interrupting Prolonged Sitting with Physical Activity Breaks on Blood Glucose, Insulin and Triacylglycerol Measures: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med*. 2020 Feb;50(2):295-330. doi: 10.1007/s40279-019-01183-w. PMID: 31552570; PMCID: PMC6985064.

Duvivier BM, Schaper NC, Hesselink MK, van Kan L, Stienen N, Winkens B, Koster A, Savelberg HH. Breaking sitting with light activities vs structured exercise: a randomised crossover study demonstrating benefits for glycaemic control and insulin sensitivity in type 2 diabetes. *Diabetologia*. 2017 Mar;60(3):490-498. doi: 10.1007/s00125-016-4161-7. Epub 2016 Nov 30. PMID: 27904925; PMCID: PMC6518091.

Dorling JL, Höchsmann C, Tudor-Locke C, Beyl R, Martin CK. Effect of an office-based intervention on visceral adipose tissue: the WorkACTIVE-P randomized controlled trial. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2021 Feb;46(2):117-125. doi: 10.1139/apnm-2020-0175. Epub 2021 Jan 15. PMID: 33451268

Jenkins DW, Jenks A. Hiking with Diabetes Risk and Benefits. *J Am Podiatr Med Assoc*. 2017 Sep;107(5):382-392. doi: 10.7547/15-219. PMID: 29077490.

Searle A, Ranger E, Zahra J, Tibbitts B, Page A, Cooper A. Engagement in e-cycling and the self-management of type 2 diabetes: a qualitative study in primary care. *BJGP Open*. 2019 Jul 23;3(2):bjgpopen18X101638. doi: 10.3399/bjgpopen18X101638. PMID: 31366669; PMCID: PMC6662872.