

VDBD-Expertin gibt Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Berlin - Großveranstaltungen wie die bevorstehende UEFA EURO 2024 und die Olympischen Spiele rücken den Sport wieder mehr in das öffentliche Bewusstsein. „Das könnte ein Motivationsbooster für Sportmuffel sein“, so Theresia Schoppe vom Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD). Sie gibt Tipps, wie das erste Interesse am Sport zur nachhaltigen Bewegungslust werden kann und wie Menschen mit Diabetes Typ 2 und Typ 1 davon profitieren.

Immer weniger Menschen sind in Sportvereinen aktiv¹. Fast 30 Millionen Deutsche geben an, gar keinen Sport zu machen², stattdessen sitzen sie durchschnittlich mehr als 2 Stunden vor dem Fernseher.³ Gleichzeitig nehmen die Fälle von Übergewicht und Adipositas zu. „Diese Zahlen zeigen: Viele Deutsche sind Sportmuffel“, sagt Theresia Schoppe, stellvertretende Vorsitzende des VDBD. Aus Studien ist bekannt, dass sich Menschen mit Diabetes im gleichen Ausmaß zu wenig bewegen wie Menschen ohne Diabetes. „Dabei ist Bewegung ein oft unterschätzter aber wichtiger Baustein der Diabetestherapie“, so Schoppe. „Es ist wichtig, Methoden zu finden, um sich zur Bewegung zu motivieren.“ Gleiches gilt natürlich auch für stoffwechselgesunde Personen.

Schon wenig, aber regelmäßige Bewegung schützt vor Krankheiten

Regelmäßige Bewegung stärkt Herz und Kreislauf: Schon 8 Minuten Training pro Tag reichen aus, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu 20 Prozent zu verringern. Während Ausdauer-Sportarten insbesondere das Herz-Kreislauf-Risiko verbessern, stärken kraftbetone Sportarten Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und Bänder, was auch Osteoporose oder Muskelschwund im Alter vorbeugen kann. Daher ist eine Kombination aus Ausdauerbelastung und Kräftigungsübungen sinnvoll. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt pro Woche mindestens 150 Minuten moderates Ausdauertraining oder mindestens 75 bis 150 Minuten intensives Ausdauertraining sowie an mindestens zwei Tagen kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen.⁴

Menschen mit Diabetes Typ 2 profitieren zudem von der Auswirkung auf den Glukospiegel. Sport verbessert die akute und chronische Glykämie und kann den Medikamentenbedarf reduzieren. „Regelmäßige Bewegung wirkt aber auch vorbeugend gegen Diabetes Typ 2. In Kombination mit einer abwechslungsreichen, gesunden Ernährung kann sie sogar eine drohende Diabeteserkrankung abwenden“, betont Schoppe.

Gefahr des „Doppeldiabetes“ durch Bewegungsmangel

Regelmäßige Bewegung ist auch bei einem Diabetes Typ 1 zu empfehlen. „Menschen mit Typ-1-Diabetes haben die gleichen genetisch und Lebensstil bedingten Risiken für Typ-2-Diabetes wie die Gesamtbevölkerung“, erklärt Schoppe. So kann sich auch bei ihnen eine Insulinresistenz entwickeln, was einen erhöhten Insulinbedarf zur Folge hat. Regelmäßige Bewegung kann in solchen Fällen helfen, die Insulindosis wieder zu verringern.

Mit moderner Technik und guter Beratung sorgenfrei aktiv

Die meisten Menschen mit Typ-1-Diabetes nutzen ein kontinuierliches Glukosemess-System (CGM), viele eine Insulinpumpe und der Anteil derer mit einem AID-System, bestehend aus CGM und

Insulinpumpe, wächst stetig. Bei Personen mit Typ-2-Diabetes ist mit 22 Prozent der Anteil der CGM-Nutzenden inzwischen auch beträchtlich.¹ „Die vermehrte Nutzung von Geräten, die die Glukoseüberwachung und Insulingabe übernehmen, hilft Betroffenen dabei, sich auf ihren Sport zu konzentrieren und sich weniger Sorgen um Unterzuckerungen zu machen“, so Schoppe.

Menschen mit Diabetes und Interesse an Sport sollten sich eng mit dem betreuenden Diabetesteam absprechen, insbesondere bei einer Insulintherapie. Denn: „Je nach Trainingszustand, Intensität und Dauer kann sich Bewegung ganz unterschiedlich auf Glukosespiegel und Insulinbedarf auswirken.“, so Schoppe. Sinnvoll sei es daher, zu Beginn ein Bewegungstagebuch zu führen, um ein Gefühl für die Stoffwechsel-Reaktionen des eigenen Körpers zu bekommen.

Vom Couchpotato zum Sportler: 4 Tipps für mehr Bewegung im Alltag

1. **Nicht von 0 auf 100!** Die Belastung in Maßen anfangen und langsam steigern. Am Anfang zählt jede Bewegung und es kann bereits ein großer Fortschritt sein, die Sitzzeit zu reduzieren!
2. **Routine:** Sie hilft, langfristig dabei zu bleiben. Wenn man z.B. oft genug abends eine kleine Runde spaziert, statt vor dem Fernseher zu sitzen, wird es zur Gewohnheit. Man wird sich nicht mehr daran erinnern müssen.
3. **Spaß muss sein!** Eine Routine, die keine Freude bereitet, wird schnell wieder abgelegt. Es lohnt sich auszuprobieren, welche Art von Bewegung auch auf Dauer Spaß macht. Vielleicht ist Sport in der Gruppe das Richtige? Ein fixer Termin im Kurs oder mit Freund:innen erhöht zudem die Verbindlichkeit.
4. **Nudging:** Manchmal müssen wir uns in die richtige Richtung „schubsen“ (engl.: to nudge). Es kann helfen, Sportschuhe und die richtige Kleidung bereits am Vorabend bereitzulegen, wenn man sich vornimmt, z.B. morgens eine Runde zu walken. Oder man stellt das Fahrrad einfach erreichbar nach vorn in die Garage – am besten noch vor das Auto.

Literatur:

¹ Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2024

https://www.ddg.info/fileadmin/user_upload/Gesundheitsbericht_2024_Endversion.pdf

² Statista:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171911/umfrage/haeufigkeit-sport-treiben-in-der-freizeit/>

³ Destatis:

https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2024/PD24_21_p002.html

⁴ WHO-Leitlinien zu körperlicher Aktivität und sitzendem Verhalten

https://www.bayerisches-aerzteblatt.de/fileadmin/aerzteblatt/ausgaben/2021/03/einzelpdf/BAB_3_20_21_91_93.pdf

Über den Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD):

Wir sind der Berufsverband der Diabetesberater/innen DDG, Diabetesassistenten/innen DDG und weiterer qualifizierter Fachkräfte, die sich gezielt für Menschen mit Diabetes mellitus und assoziierten Erkrankungen engagieren. Unsere Mitglieder sind erfahrene Beratungs- und Schulungsprofis, deren Angebote sich an den aktuellen wissenschaftlichen Standards der Diabetologie und Pädagogik orientieren.