

Der Krankheit davonlaufen

angepasster Sport hilft fast immer, den körperlichen Zustand und die Lebensqualität nachhaltig zu verbessern



Marianna setzt zum Endspurt an. Noch vor einem halben Jahr konnte sich die 45-jährige Büroangestellte nicht einmal vorstellen, dass Sport ihr jemals Spaß machen würde. Schon als Kind war sie übergewichtig, neben Rücken- und Gelenksbeschwerden kamen mit fortschreitendem Alter erste Anzeichen von Diabetes dazu. „Rückblickend war das für mich ein Warnsignal“, sagt die Berlinerinnen heute. Sie schloss sich einer Laufgruppe für Übergewichtige an, begann zu trainieren. Schon nach einiger Zeit regelmäßigen Trainings verbesserte sich ihre Ausdauer, ihr Gewicht sank, die Blutzuckerwerte wurden immer besser. Mariannas Laune stieg. „Heute kann ich mir mein Leben ohne Sport gar nicht mehr vorstellen. Mir geht es so viel besser mit der regelmäßigen Bewegung“, gesteht sie.

FÜR VIELE KRANKHEITEN. Dass Sport dem Körper guttut, ist nichts Neues. Dass angepasster Sport zudem bei verschiedenen Krankheiten gezielt helfen kann, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern, setzt sich allmählich im Bewusstsein von Ärzten und Patienten durch. Ob Lungen- oder Herzprobleme, Er-

krankungen des Stoffwechsels oder krankheitsbedingte Einschränkungen des Bewegungsapparats – ein moderates Training kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Bereits ein leichtes Lauf- und Krafttraining verbessert die Ausdauer und Muskelkraft nachhaltig. Die Patienten fühlen sich besser, vor allem weniger hilflos, weil sie merken, dass sie etwas an ihrem Gesundheitszustand ändern können, ihrer Erkrankung nicht wehrlos ausgeliefert sind. „Leider kommt die Einsicht wohl erst, wenn es kurz vor zwölf ist“, gibt Marianna zu, „aber besser spät als nie.“

DIABETIKER PROFITIEREN. Wenn es um Diabetes geht, schwört auch Mark Spiller auf ein angepasstes Training. Der Sportwissenschaftler ist Projektleiter beim „Diabetes Programm Deutschland“, das Zuckerkranken des Typs 1 und 2 nicht nur die Freude am Sport vermitteln, sondern ihre Gesundheitswerte verbessern will. „Allein in Deutschland gibt es mehr als sieben Millionen Diabetiker“, so Spiller. Dabei steigen vor allem die Zahlen derer, die an Diabetes Typ 2 erkrankt sind. Sie stellen heute nahezu 90 Prozent aller Fälle. Wäh-

Ein Neandertaler lief

40 Kilometer
am Tag

Der moderne Mensch
bewegt sich nur
20 Minuten
täglich

Hobbyläufer spüren
Altersbeschwerden erst

3 Fragen an

1. Warum gehen Sie mit Diabetikern joggen?

Mark Spiller: Ein moderates Training ist für alles gut und hält den Körper fit. Speziell bei Diabetes hilft regelmäßige Bewegung, den Blutzucker in den Griff zu bekommen. Durch den Sport wird der Zucker schneller verstoffwechselt, die Konzentration des Blutzuckers ist geringer, die Werte sinken.

2. An wen richtet sich das „Diabetes Programm Deutschland“?

Spiller: Unsere Angebote richten sich vor allem an Betroffene, bei denen ein ausgeprägter Diabetes diagnostiziert wurde und die kaum oder keinen Sport treiben, Anfänger also. Für jeweils sechs Monate bieten wir unseren Teilnehmern zwei Mal wöchent-

rend die Erkrankung früher vor allem ältere Menschen betroffen hat, sind es heute immer mehr junge, die aufgrund schlechter Ernährung und Bewegungsmangel die Stoffwechselerkrankung ausbilden. Der Zuckerspiegel im Blut steigt, in der Folge drohen Herzinfarkt, Schlaganfälle, Erblindung und Nierenschwäche.

MEHRFACHER EFFEKT. „Regelmäßiger Sport verbessert die Blutzuckereinstellung, den Blutdruck und die Blutfettwerte

nachweisbar. Nicht selten können die Medikamenten-Dosen nach einiger Zeit drastisch reduziert oder sogar völlig weggelassen werden“, so Spiller. Dabei muss es nicht immer Joggen sein. „aber es ist das einfachste, was an Sport betrieben werden kann. Dafür braucht es nur ein Paar guter Laufschuhe und eine geeignete Trainingsstrecke. Wer sich zudem einer Laufgruppe anschließt, profitiert auch auf psychosozialer Ebene – geteiltes Leid ist eben halbes Leid.“ Fahrradfahren oder Schwimmen eignen sich auch. Hauptsache der Körper kommt in Bewegung.

BESSER ALS MEDIKAMENTE. Auch nach Herzinfarkten und Schlaganfällen kann Rehabilitationssport helfen, die

Lebensqualität zu steigern. Während den Patienten früher wochenlange Bettruhe verordnet wurde, schicken Ärzte sie heute in den Fitnessraum. Erste Pilotprojekte zeigen Erfolge und lassen den Schluss zu, dass eine Veränderung des Lebensstils einen wesentlich höheren Behandlungseffekt hat als die gesamte medikamentöse Therapie. Auch Patienten mit arteriellen Verschlusskrankheiten der Beine oder nach gefäßchirurgischen Behandlungen werden heute eher sanft gescheucht als geschont. Immer öfter arbeiten Krankenhäuser und Sportvereine hier eng zusammen. Das Beratungsgespräch findet dann bereits direkt am Krankenbett statt.

GUTE PRÄVENTION. Angepasster Sport – oder Rehabilitationssport – hilft aber nicht nur, wenn die Erkrankung bereits voll ausgebildet wurde. Vorbeugend bewirken eine halbe Stunde Sport drei Mal die Woche wahre Wunder. Beispielsweise bei erhöhtem Blutdruck. Hier verhindert ausreichende Bewegung die Risiken für Folgeerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinsuffizienz oder Nierenversagen (Seiten 4 und 5). Walking, Wandern und Nordic Walking sind

dafür ideal. Auch Venenproblemen und Krampfadern lässt sich damit vorbeugen, da Sport die Gefäße kräftigt und elastisch hält sowie für einen Abfluss des venösen Blutes sorgt. Bei Gelenkproblemen und Verschleißerscheinungen sollten die Betroffenen zwar vorsichtig zu Werke gehen, aber auch dort regen gemäßigte und schonende Sportarten wie Fahrradfahren oder Schwimmen die Versorgung der Gelenke mit Flüssigkeit an. Selbst bei Kopfschmerzen hilft Bewegung an der frischen Luft, denn oft entstehen sie durch Verspannungen im Nacken oder Schultern, im Gesichtsbereich.

Eve Sattler

„Veränderung des Lebensstils wirkt besser als jedes Medikament



BEFEUERT

Weil die Muskeln durch Sport aktiviert werden, laufen biochemische Prozesse schneller und effizienter ab. Der Körper lernt, bei der Verbrennung nicht nur auf Kohlenhydrate zurückzugreifen, sondern auch die Fettreserven anzuzapfen.



Mark Spiller
Diplom-Sportwissenschaftler
„Diabetes Programm Deutschland“

lich betreute Lafeinheiten an. Dabei brauchen sie keinerlei Vorkenntnisse, lediglich ein Sporttauglichkeitsbescheinigung von ihrem Arzt. Eine Altersbeschränkung gibt es nicht, unsere Teilnehmer sind zwischen 14 und 80 Jahre alt.

3. Und was geschieht nach dem Programm?

Spiller: Bei unserem Programm ist Nachhaltigkeit sehr wichtig, und wir hoffen, bald ein ganzjähriges Programm aufstellen zu können. Wir arbeiten bereits jetzt mit verschiedenen Sportvereinen zusammen, bei denen sich unsere Teilnehmer im Anschluss anmelden können. Weil sie ihren Lebensstil grundsätzlich umstellen müssen, bieten wir während des Programms auch spezielle Diabetes-Schulungen an. Dabei geht es um Themen wie Ernährung, Medikation oder auch die richtige Laufausrüstung.



Reisetipp der Woche

www.woerlitztourist.de

Internationale Gartenschau Hamburg

Sege 23. I



11.07./01.08./04.08./16.08./23.08./
06.09./07.09./13.09./20.09./21.09.13

2 Tage Busreise inkl. 1 Ü/F im ****Hotel in Hamburg •
1x Abendessen in St. Pauli • Barkassen- und Stadtrund-
fahrt • Führung internationale gartenschau hamburg
2013 • Reiseleitung

09.08.
10.08.
Tagesfal
oder MS
leitung
pro Perso

Veranstalter

Buchung 03