



A.MENARINI
diagnostics



BEWEGTER ALLTAG
Tipps für mehr Bewegung im Alltag

VORWORT

Ganz klar, es gibt Hindernisse für einen bewegten Alltag: Lange körperliche Inaktivität motiviert nicht gerade oder ein früher abgebrochenes Bewegungsprogramm ruft schlechte Erinnerungen hervor. Denken Sie aber mal anders herum: Wenn Sie die Möglichkeit hätten, ganz ohne Medikamente Ihre Blutzuckerwerte entscheidend zu verbessern, würden Sie nicht auch motiviert in die Laufschuhe steigen?

Vielleicht haben Sie einige der folgenden Bewegungstipps schon umgesetzt: Dann setzen Sie einfach noch eins drauf, indem Sie die Zeiten und Intensitäten körperlicher Aktivität schrittweise erhöhen. Häufig ist es jedoch anders: Die pro Tag geleistete körperliche Aktivität reicht nicht aus, um einen positiven Effekt auf den Verlauf des Diabetes zu entfalten.

Wichtig ist, dass Sie Ihren behandelnden Arzt fragen, welcher Sport für Sie empfehlenswert ist. Ihr Langzeitziel sollte es sein, regelmäßig an einem Bewegungsprogramm teilzunehmen, zum Beispiel einer Diabetes-Sportgruppe oder im Sportverein. Kurzfristig können Sie über mehr Alltagsaktivität eine Menge für den Blutzucker erreichen. Wir geben Ihnen unsere Tipps mit auf den Weg, damit Sie Ihrem Diabetes so richtig Beine machen.

Ihr Kunden-Service Diabetes

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 2 |
| Mehr Bewegung – Was bringt das? | 4 |
| Wie viel Sport, damit es wirkt? | 6 |
| Faustregeln | 8 |
| Bewegungstipps für Ihren Alltag | 9 |
| Springen Sie über Ihren Schatten | 16 |
| Impressum | 19 |

MEHR BEWEGUNG – WAS BRINGT DAS?

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, ob sich der ganze Aufwand um „Mehr Bewegung“ lohnt? Wir sagen: Ja, der Aufwand lohnt sich und zwar vom ersten Tag an.

- **Höhere Insulinempfindlichkeit:** Nach körperlicher Aktivität reagiert der Körper wieder empfindlicher auf das Insulin. Glukose kann besser verbraucht werden.
- **Bessere Blutzuckerwerte:** Nach körperlicher Arbeit füllen Leber und Muskeln ihre Glukosespeicher langsam wieder auf. Deshalb hält die blutzuckersenkende Wirkung von Sport einige Stunden an.
- **Gewicht im Lot halten:** Mehr Bewegung hilft, Übergewicht abzubauen oder das vorhandene Gewicht zu halten. Körperliche Aktivität wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Blutfettwerte oder den Blutdruck.
- **Gute Stimmung:** Bewegung an der frischen Luft und Sonnenlicht verbessern die Stimmung. Bewegung baut Stress ab und setzt Glückshormone im Körper frei.

Diese schönen Wirkungen halten jedoch nur maximal 48 Stunden an. Um einen dauerhaften positiven Effekt zu erreichen, ist eine lebenslange Umstellung notwendig.

Suchen Sie sich am besten einen Sport, der Ihnen Spaß macht – dann profitieren Sie in jedem Fall.



Bewegung macht glücklich – was will man mehr?

WIE VIEL SPORT, DAMIT ES WIRKT?

Jede zusätzliche Minute „Körperarbeit“ zählt. Experten empfehlen Typ 2-Diabetikern eine halbe Stunde mittelschnelles Spazierengehen täglich. Auch wenn Sie das heute noch nicht schaffen: Setzen Sie alles daran, dass regelmäßige Bewegung zur festen Gewohnheit in Ihrem Leben wird. Denn nur wer anfängt, kann sich steigern!

Versuchen Sie, ein **minimales Maß** für körperliche Bewegung pro Tag einzuhalten. Dieses Minimum liegt – energetisch gesehen – bei nur 4 kcal pro kg Körpergewicht. Das entspricht bei einer Person mit 70 kg einem zusätzlichen Verbrauch von 280 kcal. Dies ist etwa mit 30 Minuten Radfahren pro Tag schon geschafft.

So sieht der Kalorienverbrauch (pro 30 Minuten) bei verschiedenen Bewegungsarten aus:



Radfahren im Sommer: Das Tempo bestimmen Sie selbst.

| | |
|---|-----------------|
| Leichte Gymnastik | 100 kcal |
| Hausputz, Einkaufen, Hecke schneiden | 120 kcal |
| Yoga | 135 kcal |
| Aqua Aerobic | 140 kcal |

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Rasen mähen | 140 kcal |
| Tanzen | 175 kcal |
| Gehen/Walken (6 km/h) | 180 kcal |
| Golf | 195 kcal |
| Wandern | 200 kcal |
| Beet umgraben | 240 kcal |
| Joggen, Tennis | 245 kcal |
| Radfahren | 280 kcal |
| Schwimmen | 300 kcal |
| Treppen steigen | 300 kcal |

Das ideale Maß an körperlicher Aktivität liegt bei 7 kcal pro kg Körpergewicht und Tag.



Radfahren im Winter: Der Hometrainer berechnet Ihren Kalorienverbrauch.

Ein Beispiel: Eine Person mit 70 kg Körpergewicht sollte 490 kcal pro Tag allein für die Bewegung verbrauchen. Das entspricht etwa 45 min Schwimmen oder 1,5 Stunden Wandern.

FAUSTREGELN

Überanstrengen Sie sich nicht, vor allem am Anfang. Kontrollieren Sie während des Sports Ihren Puls. Die Herzfrequenz von **180 Schlägen pro Minute minus Lebensalter** sollte nicht überschritten werden¹.



Ein gesunder Ehrgeiz kann nicht schaden. Ein übertriebener schon.

Ein Beispiel: Sie sind 60 Jahre alt, dann sollte Ihre maximale Herzfrequenz 120 Schläge nicht übersteigen ($180 - 60 = 120$).

Halten Sie zu Beginn eine **Belastungsdauer von 10 Minuten** ein. Dann steigern Sie die Zeiten und Intensitäten langsam. Langzeiteffekte erreichen Sie mit Intervallen von 30-60 Minuten, 3 bis 4 mal pro Woche.

Messen Sie vor und nach den Bewegungsintervallen Ihren Blutzucker. Zur Sicherheit sollten Sie bei längeren Einheiten auch zwischendurch alle 30-60 min Ihren Blutzucker kontrollieren. Man sollte beim Sport immer auf eine mögliche Unterzuckerung vorbereitet sein. Stecken Sie daher Ihre **Not-Broteinheiten** (z.B. Traubenzucker, Flüssigzucker) griffbereit ein, um rechtzeitig handeln zu können.

¹ Diese Regel ist nicht gültig für Patienten, die so genannte Beta-Blocker einnehmen. Wenn Sie dazu gehören, fragen Sie bezüglich der empfohlenen Herzfrequenz am besten Ihren behandelnden Arzt.

BEWEGUNGSTIPPS FÜR IHREN ALLTAG

Das Richtige auswählen

Prüfen Sie Ideen „für mehr Bewegung“ zuerst auf Herz und Nieren, bevor Sie damit beginnen. Sie vermeiden dadurch unnötige Abbrüche, falls es Ihnen später doch keinen Spaß macht. So finden Sie das Richtige für sich selbst:

Tipp 1: Das Training sollte zu Ihrem **Tagesablauf** passen. Ein Beispiel: „Morgenmuffeln“ wird ein Lauf am frühen Vormittag schwer fallen. Trainieren Sie dann lieber am Nachmittag oder abends. Das Training sollte Ihrem **Trainingszustand** entsprechen.

Vorhandene alters- oder krankheitsbedingte Leistungseinbußen müssen berücksichtigt werden. Wählen Sie einen Sport, der Sie grundsätzlich interessiert. Freizeitsport, der Ihnen auch schon als Kind Spaß gemacht hat, ist später meistens auch noch gut. Wenn **Familie, Freunde oder Bekannte** mitmachen, bleiben Sie leichter dabei und haben mehr Spaß.



Ein weit verbreiteter und beliebter Sport: Enkel hüten.

Bewegung am Morgen – vertreibt Kummer und Sorgen

Wecken Sie Ihren Körper und Kreislauf mit einer leichten Morgengymnastik auf. Wer zu morgendlichem Unterzucker neigt, sollte erst einmal den Blutzucker bestimmen. Gegebenenfalls setzen Sie erst nach dem Frühstück mit Gymnastik ein.

Tipp 2: Beginnen Sie den Tag mit einem kleinen Übungsablauf, wie etwa diesem:

- **Strecken** Sie sich ausgiebig im Bett. Ihr Körper hat mehr als 600 Muskeln, die wollen aktiviert werden!
- Dann bringen Sie die Beinmuskeln in Bewegung, indem Sie auf dem Rücken liegend, die **Fersen fest anziehen**, die Spannung ca. 10 Sekunden lang halten und dann wieder locker lassen. Wiederholen Sie dies einige Male.
- Setzen Sie sich aufrecht auf die Bettkante und legen Sie die Hände locker auf die Schultern. Kreisen Sie die **Schultern** je zehn Mal nach hinten und nach vorne.
- Zum Schluss laufen Sie noch ein paar Minuten **Ski**: Gehen Sie in Schrittstellung und neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Dann schwingen Sie die etwas gebeugten Arme gegengleich nach vorne und hinten. Nach zehnmalem Wechsel legen Sie eine kurze Pause ein und wiederholen die Übung noch einmal.

Dem Diabetes Beine machen

Unsere Vorfahren in der Steinzeit legten pro Tag zehn bis zwanzig Kilometer Lauf- und Jagdstrecke zurück. Davon sind heute bei uns noch etwa 700 Meter Gehleistung pro Tag übrig geblieben. Dass dies zu wenig ist, braucht keine lange Erklärung.

Tipp 3: Legen Sie sich für ein paar Euro einen Schrittzähler zu. Das hilft Ihnen, Ihre Gehleistung pro Tag schrittweise zu steigern. **Schrittzähler** motivieren zum Gehen/Laufen – vor allem in Kombination mit einem Schritte-Tagebuch, in das Sie am Abend Ihre Schritte eintragen und sich ein Ziel für den nächsten Tag setzen.



Werden Sie zum „Selbstläufer“ indem Sie – wo immer es geht – zu Fuß gehen.

Bewegung ganz nebenbei

Inaktive Warte- oder Stehzeiten ergeben sich mehrmals am Tag: an Haltestellen öffentlicher Verkehrsmittel, bei Telefonieren, im Supermarkt, beim Zähneputzen im Bad.

Tipp 4: Diese Zeiten können Sie in leichte körperliche Aktivität umsetzen, indem Sie zum Beispiel mit den Zehen wippen.



Zehnwippen bringt das Blut in den Waden und Beinen zum Zirkulieren. Dazu stellen Sie sich sicher und gerade hin. Stellen Sie sich langsam auf die Zehenspitzen, halten diese Haltung ca. 3 Sekunden und rollen Sie dann langsam wieder zurück. Am Anfang setzen Sie die Fersen wieder fest am Boden ab und beginnen mit festem Stand wieder von neuem. Später setzen Sie die Fersen nicht mehr am Boden ab, sondern gehen kurz vor dem Absetzen wieder auf die Zehenspitzen.

„Zehnwippen“ – mit und ohne Schuhe

Ausdauer trainieren

Ausdauer ist – im Vergleich zu Beweglichkeit, Kraft und Koordination – für Sie das wertvollste Element aller sportlichen Fähigkeiten.

Regelmäßiges Ausdauertraining dient der Gewichtsreduktion und hilft dem Insulin bei seiner Wirkung. Trainieren Sie am besten Ihre Ausdauer täglich und auf sehr einfache Art:

Tipp 5: Gehen Sie flott 3 Minuten auf der Stelle oder in kurzer Distanz hin und her. Danach machen Sie eine kurze Pause von 2 Minuten.

Wiederholen Sie dieses noch vier Mal, so dass Sie insgesamt auf 5 x 3 Minuten kommen. Sie sollten dabei bequem atmen und sich noch unterhalten können. Wenn Sie das problemlos schaffen, steigern Sie die Gehzeiten innerhalb mehrerer Tage um die eine oder andere Minute. Sie können damit sowohl drinnen als auch draußen unter freiem Himmel Ihre Ausdauer steigern.

Flott Spazieren oder Walken

Diese Sportarten sind besonders für Einsteiger geeignet und beliebt, weil sie wenig Aufwand bereiten. Damit der ganze Körper profitiert, sollten Sie aber folgendes beachten:

Tipp 6: Gehen Sie mehrmals wöchentlich flott spazieren oder walken. Sie brauchen dazu gute Laufschuhe. Beobachten Sie am Anfang Ihre Körperhaltung genau.

Beim Gehen, Walken oder Laufen sollten die Füße von der Ferse über den Ballen bequem abrollen. Die Füße müssen einen guten Halt im Schuh haben. Sie zeigen beim Gehen, Walken oder Laufen immer gerade aus – auch der gerade hinten befindliche Fuß soll weder nach innen noch nach außen wegnicken.

Winkeln Sie die Arme an, sie schwingen mit der Geh-/Laufbewegung mit. Halten Sie die Schultern locker und entspannt. Am besten richten Sie den Blick etwa zehn Meter voraus auf den Boden – das entspannt und ermöglicht einen guten Überblick über Hindernisse auf Ihrem Weg.



„Walken“ ist eine ausgesprochen beliebte Freizeitbewegung!

Radfahren – bewegt Generationen

Wenn Sie Kinder um sich haben, lassen Sie sich ein wenig von deren Energie inspirieren! Begleiten Sie die junge Generation zu Fuß und laufen Sie flott neben Roller oder Fahrrad her. Sind die Kinder schon sehr geübt, können Sie gemeinsam mit dem Rad kleine Ausflüge planen.

Tipp 7: Regelmäßig Radfahren: Leicht ist bei schönem Wetter eine Decke oder ein kleiner Imbiss eingepackt. Los geht's! Ungeübte sollten vorsichtig einsteigen: Maximal 30 Minuten genügen am Anfang. Wenn Ihnen das leicht gefallen ist, intensivieren Sie Ihr Training langsam und nach Absprache mit dem Hausarzt.



Alles Gewohnheit – testen sie den Freizeitwert von Fahrradtouren.

Auch hier ist „Haltung“ gefragt. Wenn Sie sich auf dem Rad zu weit vorbeugen müssen, wird der Rücken stark belastet. Eine zu geringe Sattelhöhe belastet die Kniegelenke. Und ein Radhelm zur Sicherheit ist nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene gut. Sicher ist sicher!

SPRINGEN SIE ÜBER IHREN SCHATTEN

Die meisten Bewegungsvorhaben scheitern daran, dass man sich nur sehr vage Ziele in der fernen Zukunft setzt. Sie überwinden sich viel leichter, wenn Sie ein **kurzfristiges Ziel** mit einer anschließenden Belohnung fest vor Augen haben, z.B.:

- Ich gehe/laufe einen Monat lang zwei Mal in der Woche zum S-Bahnhof (Kirche, Rathaus etc) und wieder zurück. Wenn ich das geschafft habe, leiste ich mir einen kleinen Entspannungsbesuch in der Wellness-Oase.
- Ich benutze zwei Wochen keinen Aufzug mehr. Danach gönne ich mir einen Ausflug zum höchsten Aussichtspunkt der Stadt (z.B. Donauturm) und benutze genüsslich den Fahrstuhl.

Führen Sie ein Bewegungstagebuch

Zum Beispiel eine Woche lang. Hier notieren Sie körperliche Aktivitäten, die Sie pro Tag geschafft haben, Dauer Ihrer Bewegungszeiten und ob es Ihnen gut getan hat. Daraus ersehen Sie mit der Zeit, was die besten Aktivitäten für Sie sind. Anschließend steigern Sie Dauer und Intensität.



Belohnungen sind wichtig!

So finden Sie eine geeignete Bewegungsart

Gehen Sie die Liste auf der folgenden Seite in Ruhe durch und kreuzen Sie Zutreffendes an. Für die Sport- oder Bewegungsart, die am meisten Kreuzchen bekommen hat, sollten Sie nach konkreten Angeboten in Ihrer Umgebung suchen.

Welche Sportart passt am besten zu Ihnen?

| Sport, Spiel, Bewegung | Tagesablauf | Trainingszustand | Interesse & Spaß | Freundeskreis |
|--|-------------|------------------|------------------|---------------|
| Badminton/Federball | | | | |
| Bergwandern | | | | |
| Billard | | | | |
| Bowling/Kegeln | | | | |
| Ball sport (Volleyball, Basketball, Handball) | | | | |
| Darts | | | | |
| Diabetes-Sportgruppe | | | | |
| Eislaufen | | | | |
| Gartenarbeiten allgemein | | | | |
| Gymnastik (leichte) | | | | |
| Golf | | | | |
| Joggen | | | | |
| Konditionstraining (Heimtrainer) | | | | |
| Langlaufen | | | | |
| Marschkapelle (Musizieren beim Marschieren) | | | | |
| Minigolf | | | | |
| Radfahren | | | | |
| Rasen mähen | | | | |

| Sport, Spiel, Bewegung | Tagesablauf | Trainingszustand | Interesse & Spaß | Freundeskreis |
|------------------------|-------------|------------------|------------------|---------------|
| Schwimmen | | | | |
| Seilspringen | | | | |
| Ski fahren | | | | |
| Spazieren gehen | | | | |
| Tanzen | | | | |
| Tennis | | | | |
| Tischtennis | | | | |
| Treppen steigen | | | | |
| Walken/Nordic Walken | | | | |
| Wandern | | | | |
| Wassergymnastik | | | | |
| Weitere Ideen? | | | | |

IMPRESSUM

Herausgeber:
A. Menarini GmbH

Autorin:
Dr. oec. troph. Karin Bergmann, Puchheim

Besuchen Sie uns im Internet:
www.glucomen.at

oder nutzen Sie
unsere Diabetes-Serviceline:
01/230 85 10



A.MENARINI
diagnostics

1120 Wien, Pottendorfer Straße 25-27/3/1
Diabetes-Infoline: (01) 230 85 10
office@menarini-diagnostics.at