

HINWEISE FÜR DIE SPORTAUSÜBUNG

- Körperliche Bewegung ist neben der richtigen Ernährung und der Einnahme von Medikamenten ein wesentlicher Bestandteil der Diabetesbehandlung. Durch die Bewegungstherapie verbraucht der Körper überschüssigen und damit schädlichen Zucker.
- Die körperliche Aktivität hilft beim Abnehmen und bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels, senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel und beugt so Herz-Kreislauferkrankungen vor. Darüber hinaus steigert sie das Wohlbefinden.
- Für bestmögliche Ergebnisse sollten Sie täglich oder zumindest mehrmals pro Woche Sport treiben und zwar ca. eine Stunde lang durchgehend.
- Am besten sollten Sie die Bewegung in den Alltag integrieren und so viel wie möglich zu Fuß gehen, z.B. zur Arbeit, zum Supermarkt, zum Arzt etc. Auch auf den Aufzug können Sie verzichten.
- Gehen Sie in Ihrer Freizeit so viel wie möglich spazieren, und vermeiden Sie langes Sitzen vor dem Fernseher. Unterhaltsamer und sicherer ist es, wenn Sie gemeinsam mit anderen Leuten gehen. Verwenden Sie bequemes Schuhwerk, und achten Sie auf Ihre Füße.
- Passen Sie die körperliche Betätigung an Ihr Alter, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gewohnheiten an. Auch maßvolle sportliche Betätigung ist als Bewegungstherapie geeignet. Machen Sie, was Ihnen Spaß macht (Ballspiele, Tanzen...).



- Es ist nicht erforderlich, sich vor maßvoller körperlicher Tätigkeit einer medizinischen Untersuchung zu unterziehen. Gehen Sie jedoch zum Arzt, wenn sich Sie dabei unwohl fühlen (Unwohlsein, Herzklopfen, Schweißausbruch, Schindelgefühl). Führen Sie stets ein Tütchen Zucker mit sich.
- Lassen Sie sich vom Arzt bzw. dem Behandlungsteam die Vorteile der körperlichen Aktivität erklären. Fragen Sie sie um Rat, wenn Sie Unklarheiten oder Schwierigkeiten sehen.
- Wenn Sie seit vielen Jahren Diabetiker sind und Probleme mit den Augen bzw. den Füßen oder ernsthafte Herzbeschwerden haben, so sollten Sie vor intensiver körperlicher Betätigung unbedingt Ihren Arzt aufsuchen.
- Gemeinsam mit einer ausgewogenen Ernährung ist Bewegungstherapie bei stark übergewichtigen Personen auch die beste Vorbeugung gegen Diabetes.