

Bewegung ist Therapie

Diabetes kann zwar gut behandelt, aber nach heutigem Stand nicht geheilt werden. Regelmäßige Bewegung hilft, den Typ-2-Diabetes zu verhindern, das Auftreten zu verzögern und den Verlauf mitunter erheblich zu verlangsamen. Das Besondere: Bewegung lohnt sich in nahezu jeder Lebens- und Erkrankungsphase. Davon ist Dr. Meinolf Behrens vom Diabeteszentrum Minden überzeugt.

Während die Coronazahlen uns allen geläufig sind, ist kaum bekannt, dass jedes Jahr 500.000 Menschen neu an Diabetes erkranken. Rechnerisch entspricht das einer Neuerkrankungsrate von rund 1500 Menschen pro Tag. Pandemie trifft Pandemie. Hier eine Erkrankung, die den gesamten wirtschaftlichen, öffentlichen und privaten Raum durchdringt, dort eine Bedrohung, an die wir uns als unliebsame Nebenwirkung des Wohlstands gewöhnt haben: Bewegungsmangel, mit einschneidenden Folgen für unseren Stoffwechsel, für die Organe, die Füße, das Herz und auch die Psyche.

Menschen mit Diabetes haben ein hohes Risiko für Herz- und Gefäßerkrankungen. Ein 50-jähriger an Diabetes Erkrankter verstirbt im Durchschnitt sechs Jahre früher als jemand ohne Diabetes. Der Fitness kommt im Hinblick auf Prävention und Krankheitsverlauf eine ganz entscheidende Rolle zu. In Abhängigkeit von der individuellen Fitness und möglichen Begleiterkrankungen verbessern sich unter einer gezielten Trainingssteuerung die Risiken für Herz und Gefäße, auch von bereits Erkrankten. Die Leber profitiert ebenfalls von Bewegung. Bei Menschen mit Adipositas und/oder Typ-2-Diabetes findet sich in bis zu 70 Prozent eine nicht-alkoholische Fettleber (NAFLD). Bewegungsmangel, zu viel Sitzen und insbesondere eine niedrige Fitness von Herz und Lunge erhöhen das Risiko.

Bewegung verbessert die Insulinsensitivität und reduziert die Fettspeicherung. Dieser positive Effekt ist sogar unabhängig von einer Gewichtsabnahme. Körperliches Training führt auch zur Erneuerung von Nervenzellen. Schon ein Training mit mittlerer Intensität von 150 Minuten pro Woche zeigt eine Verbesserung der Risikomarker für eine Demenzzustehung. Bewegung beugt nicht zuletzt psychischen Erkrankungen



© Gerd Hemming

wie Burn-out, Depressionen und Angststörungen vor und verbessert die Schlafqualität. Gerade Corona zeigt uns, wie wichtig eigenverantwortliches Handeln ist. Mantragleich wird die AHA-Formel wiederholt: Atemschutz – Hygiene – Abstand. Auch die Bewegungsbotschaft bei Diabetes hat ihr Mantra, die FIT-Formel: Frequenz – fünfmal die Woche, Intensity – moderate Belastung, Time – 150 Minuten pro Woche. Gehen,

Walken, Laufen, Radfahren, Schwimmen, mit den Kindern toben: Einfache Grundbewegungsformen in den Alltag integriert oder bewusst zusätzlich in den Tagesablauf eingeplant, setzen den so notwendigen Kontrapunkt einer viel zu bewegungsarmen Gesellschaft. Und nützliche Helfer wie Bewegungsapps, Schrittzähler und andere Wearables bieten seit vielen Jahren mannigfaltige Möglichkeiten, den therapeutischen Prozess zu unterstützen. Sich zurückzubedenken auf einfache Bewegungsformen, ist ein wichtiger Schlüssel für die so notwendige bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz.

Lassen Sie uns einmal kurz träumen. Stellen Sie sich vor, die FIT-Botschaft würde ähnlich wie die AHA-Formel täglich mehrmals über die verschiedenen Medienkanäle und Nachrichtensender mit viel Engagement und Fürsorge von politischer Seite, von den Kostenträgern wie den Gesundheitsämtern, den Schulen, den Arbeitgebern und dem öffentlichen Leben in unseren Alltag getragen werden. Was (beziehungsweise wen) könnten wir nicht alles bewegen?!

Ihr

Dr. Meinolf Behrens

Diabeteszentrum Minden, Bismarckstraße 43,
D-32427 Minden, mb@diabetes-minden.de