

# Bewegungs- vielfalt

Von **Dr. Meinolf Behrens (federführend)** mb@diabetes-minden.de

Über 500 Sportarten sind bei Wikipedia gelistet – neben Fußball oder Tennis auch das skandinavische Präzisionsspiel Kubb oder das asiatische Fangspiel Kabaddi. Wir sorgen dafür, dass Sie zumindest beim Thema Diabetes und Bewegung den Überblick haben: US-Mediziner und Sportwissenschaftler des „American College of Sports Medicine“ ermitteln jedes Jahr die weltweiten Fitnesstrends. Dr. Meinolf Behrens hat sich die Trends 2019 für Sie angeschaut: **Was geht mit Diabetes?**

Fitnessorientiertes Muskeltraining hat es früher im Gesundheitssport nicht leicht gehabt. Erst dank bahnbrechender wissenschaftlicher Erkenntnisse Anfang des 21. Jahrhunderts wissen wir heute, wie bedeutend die Muskulatur für unsere Gesundheit ist. Dr. Meinolf Behrens zeigt Ihnen, warum es wichtig ist, stark zu sein – auch für die Lebensqualität.

**Hochintensives Intervalltraining (HIIT)** verspricht Fitness und das Dahinschmelzen überschüssiger Fettpolster im Zeitsparmodus: Wundertraining oder doch gefährlicher Fettkiller? Sportwissenschaftlerin Jessica Amerkamp und Prof. (FH) Dr. Christian Brinkmann von der Deutschen Sporthochschule Köln/IST-Hochschule Düsseldorf sagen Ihnen, wie HIIT bei Diabetes wirkt, wer davon profitiert und für wen es nicht geeignet ist.

Siehe:


**Der Check: Fitnesstrends – was geht mit Diabetes?** Seite xx

**Stark sein mit Diabetes:**

**Muskelaufbau statt Muskelkater** Seite xx

**Kurz oder lang trainieren:**

**Was bringt HIIT bei Diabetes?** Seite xx



Redaktionsmitglied Dr. Meinolf Behrens (Minden) ist federführender Autor des Titelthemas. Der Diabetes- und Sportexperte ist Fitnessfan und reist gelegentlich seinem Bundesliga-Team von Werder Bremen hinterher.

Foto: FatCamera - iStockphoto



# Der Check: Fitnessstrends

## – was geht mit Diabetes?

Mit großer Spannung werden sie jedes Jahr von Sport- und Fitnesstrainern, Übungsleitern und vielen anderen Gesundheits- und Fitnessexperten erwartet: die weltweiten Fitnessstrends des „American College of Sports Medicine“. Auch für 2019 haben die amerikanischen Sportwissenschaftler und -mediziner eine Übersicht der Top-20-Fitnessstrends weltweit erstellt. Was geht mit Diabetes? Das Diabetes-Journal hat für Sie einige davon genauer unter die Lupe genommen.

Schon wieder neue Ernährungs- und Fitnesskonzepte? Wer bei Google nach „Fitnessstrends“ sucht, bekommt weit über 1 Mio. Ergebnisse angezeigt. Fitnesslaien und mitunter selbst Fitnessexperten ist es kaum noch möglich, nachhaltige, gesundheitsorientierte Fitnessstrends von mitunter **kommerziell getriebenen Modeerscheinungen** einer boomenden Fitnessbranche zu unterscheiden. Mehr als nur eine Orientierung im Dickicht der Fitnesslandschaft bieten erfreulicherweise die jährlich veröffentlichten weltweiten Fitnessstrends der amerikanischen Experten (siehe Kasten).

### Spitze: Fitness-Tracker und -Apps

Die Digitalisierung der Fitnesswelt ist eine Tatsache. Waren **Wearables** im Jahr 2018 noch auf Platz 3, sind die im Ranking der Fitnessstrends 2019 oben angekommen: Ob als Motivationshilfe für den Bewegungseinsteiger oder als Instrument für die perfektionierte Trainingssteuerung – Trainings-Apps, Pulsuhren oder Fitness-Tracker sind aus dem Fitnessalltag nicht mehr wegzudenken. Moderne Geräte verfügen u. a. über eine Aktivitäts- und Schlafüberwachung, messen die Herzfrequenz, berechnen den Energieverbrauch und bieten ein integriertes GPS (Globales Positionbestimmungssystem).

### Top 10 der weltweiten Fitnessstrends 2019

1. Wearables
2. Gruppentraining
3. Hochintensives Intervalltraining (HIIT)
4. Fitnessprogramme für ältere Menschen
5. Training mit dem eigenen Körpergewicht
6. Qualifiziertes Personal
7. Yoga
8. Personal Training
9. Funktionelles Fitnesstraining
10. Gesundheitsinitiative Bewegung ist Medizin

Quelle: ACSM's Health & Fitness Journal 6/2018

### Mehr Informationen



Hier geht es zum kompletten Artikel: [bit.ly/2EjdrYj](https://bit.ly/2EjdrYj)

Eine Erkenntnis bleibt bei aller Begeisterung: Ohne Bewegung nützt der beste Tracker nichts. **Die motivierende Wirkung selbst gesetzter Ziele** ist nicht neu. Wearables ermöglichen, die eigenen Bewegungsziele in unterschiedlicher Form messbar, sichtbar, vergleichbar und abrufbar zu machen. Mit den erreichten Zielen vor Augen bewegt es sich einfacher.

**Sportlern mit Typ-1-Diabetes bieten solche technischen Spielereien**, sprich „Fitness-Gadgets“, in Verbindung mit den rasanten Entwicklungen in der Diabetestechnologie große Möglichkeiten. Kontinuierlich erfasste Glukosewerte gemeinsam mit Wearable-Messdaten wie Herzfrequenz, Beschleunigung, Wärmefluss oder Hautfeuchtigkeit werden die Therapiesteuerung bei körperlicher Aktivität zunehmend erleichtern. Eine stetig verbesserte Messgüte der unterschiedlichen Systeme, der Einsatz schneller wirksamer Insuline und intelligenter Algorithmen zur Insulindosisfindung mit Daten verschiedenster Messmethoden erleichtern heute schon eine bessere Glukoseeinstellung – nicht nur beim Sport.

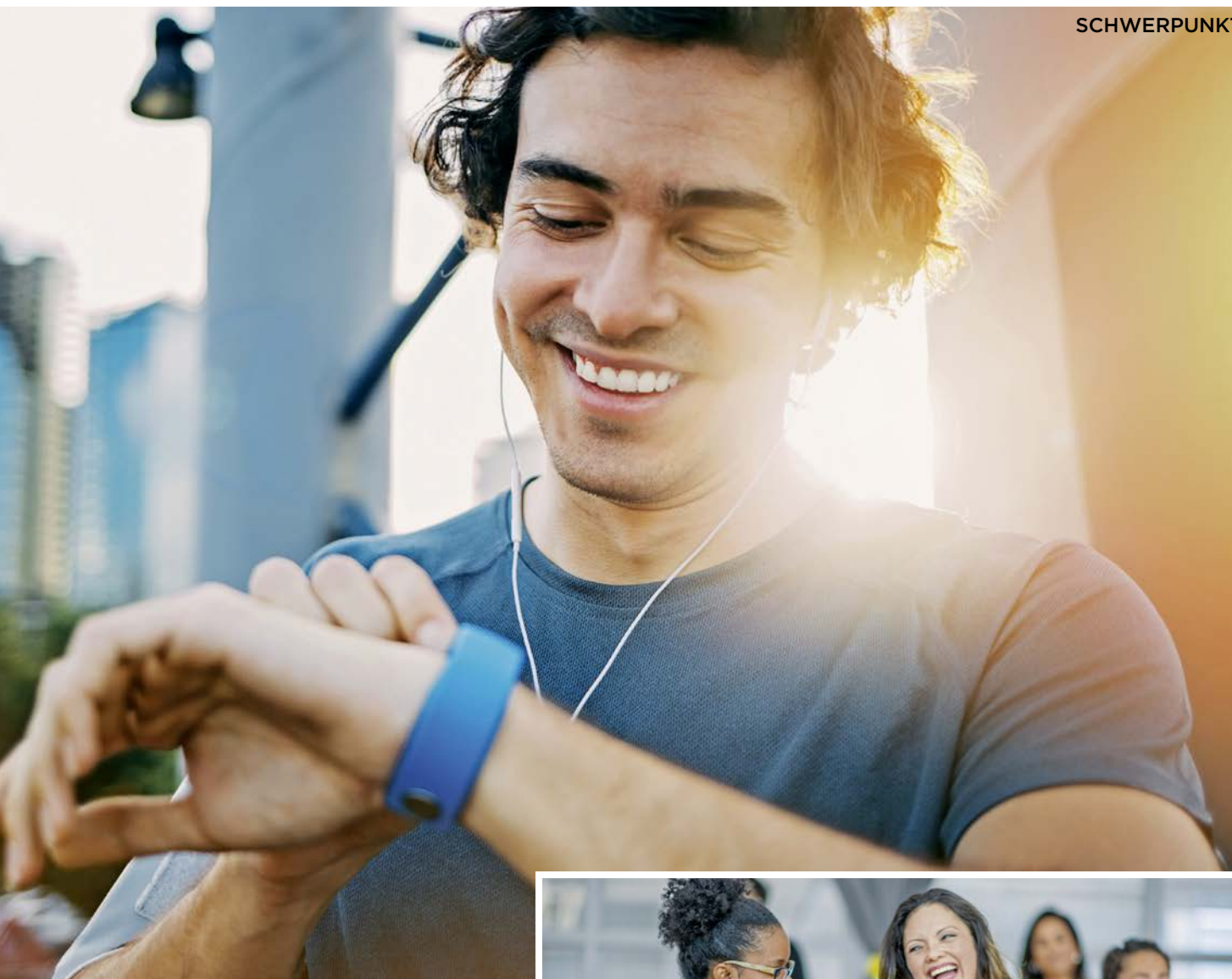
**DIABETES-FAZIT:** kleine Helfer mit riesigem Potenzial für Diabetiker.

### Gruppentraining: absolut in!

Auf Rang 2 liegt das **Gruppentraining**. Gruppentraining: eigentlich ein alter Hut – oder







doch mehr? Das Schwierigste auf dem Weg zur Fitness ist nicht das Training selbst, sondern **überhaupt erst damit durchzustarten**. Diese Erfahrung hat auch Sabine W. gemacht: Die 46-jährige Versicherungskauffrau ist vor drei Jahren an Typ-2-Diabetes erkrankt. „Sie sollten sich mehr bewegen“, hörte sie immer wieder von ihrem Diabetologen. „Mehr bewegen – ich bin aber einfach nicht vom Sofa gekommen“, erinnert sich Sabine. Im letzten Sommer hat sie sich dann **einer Fitnessgruppe angeschlossen** – und auf einmal klappte es mit der Bewegung. Sportpsychologen wissen schon lange, dass man beim Sport von der Gruppendynamik profitiert – die Motivation steigt. Sabine W. ist stolz, die richtige Gruppe gefunden zu haben. Das ist nicht immer einfach – neben Sportart und Trainingsintensität müssen vor allem auch Fitness- und Gesundheitszustand der Teilnehmer passen.

Diabetikern steht erfreulicherweise ein breites Angebot an Präventions- und Rehabilitati-




**Gruppentraining: einer der Top-Fitnesstrends! Denn das Schwierigste ist, mit der Bewegung überhaupt erst zu beginnen.**

onskursen zur Verfügung, die in der Regel auch von den Krankenkassen finanziert werden.

**DIABETES-FAZIT:** das Angebot an Präventions- und Rehabilitationskursen unbedingt nutzen.

### Hochintensive Belastungen ...

Seit 2014 immer unter den Top 5: **das hochintensive Intervalltraining (HIIT)**, eine Trai- 



ningsform mit hochintensiven Belastungen, die durch Erholungsphasen von geringer Intensität unterbrochen werden.

Die amerikanische Diabetes-Gesellschaft (ADA) empfiehlt jüngeren und fitteren Diabetikern HIIT als mögliche Alternative zu einem moderaten Ausdauertraining. Was Diabetiker im Detail zum HIIT wissen sollten, erfahren Sie auf den [Seiten XX](#).

**DIABETES-FAZIT:** effiziente Alternative zum Ausdauertraining; nicht für jeden geeignet.

### Fitnessprogramme für Ältere nicht mehr wegzudenken

Laut **Deutschem Gesundheitsbericht Diabetes 2019** ist davon auszugehen, dass in Deutschland rund 4 Mio. Menschen über 65 Jahre alt sind und einen Diabetes haben, Tendenz steigend. Lange verkannt und belächelt, sind Fitnessprogramme für ältere Menschen heute aus Sportvereinen und Fitnessstudios nicht mehr wegzudenken. **Gerade für ältere Diabetiker** geht es dabei um mehr als nur um Ausdauer und Kraft: Das Verbessern von Koordination, Gelenkigkeit, Reaktionsvermögen, Selbstwahrnehmung und geistiger Leistung fördert Glück, Fitness und Gesundheit. Allerdings: Sicherheit geht vor, daher sollte vor Trainingsbeginn der Check beim Arzt erfolgen.

**DIABETES-FAZIT:** zu Recht ganz oben dabei.

### Kniebeugen, Liegestütze: mit dem eigenen Gewicht trainieren

Muskeltraining ist Gregor R. schon immer wichtig gewesen. Mit Training in Fitnessstudios kann sich der 27-jährige Typ-1-Diabetiker allerdings nicht anfreunden: „Ganz einfach nicht meine Welt.“ Da er außerdem geschäftlich viel auf Reisen ist, möchte er zeitlich und örtlich unabhängig trainieren – idealerweise ganz ohne Geräte. Die einfache Lösung für ihn lautet: Training mit dem eigenen Körpergewicht. Liegestütze, Dips, Crunches oder Kniebeugen gehen **in jedem Hotelzimmer**. Anders als beim klassischen Gerätetraining werden beim „Bodyweight-Training“ viele Muskeln gleichzeitig trainiert. Beweglichkeit und Koordination optimiert Gregor R. bei diesen Übungen direkt mit.

Egal welcher Diabetestyp oder welches Alter – Bodyweight-Training ist grundsätzlich eine interessante Trainingsvariante für alle Diabetiker. Voraussetzung ist, dass es technisch sauber durchgeführt wird (Beispiele zum Einstieg in den Abbildungen 1 bis 9 auf [Seite 22](#)) und dass das Training mit dem Arzt abgestimmt ist.

### Weiterer Klassiker unter den Top 20: Medizinball, Springseil ...

Ähnlich verhält es sich mit einem weiteren Klassiker unter den Top 20 der jährlich ver-



In Deutschland sind rund  
**4 Mio.**  
Diabetiker  
über 65 Jahre



Wer viel unterwegs ist: Liegestütze oder Kniebeugen kann man auf der Wiese machen – aber auch im Hotelzimmer.



öffentlichten weltweiten Fitnessrends: dem **funktionellen Fitnessstraining**. Medizinball, Springseil, Balance-Board, Sandsack oder Schlingentrainer sorgen für ein hocheffektives Ganzkörper-Workout. „Bewegungen trainieren und nicht nur einzelne Muskeln – das stärkt besonders die Alltags-Fitness“, bringt Anja Thale, Fitnesstrainerin und Diabetesübungsleiterin, die Vorteile eines funktionellen Trainings auf den Punkt.

**DIABETES-FAZIT:** Training mit dem eigenen Körpergewicht und funktionelles Training richtig umgesetzt: „Daumen hoch!“

## Das Fazit

Bewegung hat unendlich viele Facetten. Das Vorgestellte ist nur eine kleine Auswahl an Bewegungsideen – und nicht jede Sportart passt zu jedem. Zudem können ein labiler Diabetes oder Diabetes-Begleit- und Folgeerkrankungen die Auswahl für Diabetiker nicht immer ganz einfach machen.

Daher lohnt sich ein genauere Blick in die spannende Fitnesswelt. Seien Sie neugierig, und entdecken Sie die Bewegungsvielfalt. Und letztlich gilt nicht erst seit Mark Twain: „**Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.**“



**Kontakt:** Dr. med. Meinolf Behrens  
// Arzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG, Sport- Ernährungsmedizin // Diabeteszentrum Minden // E-Mail: mb@diabetes-minden.de



KIRCHHEIMSHOP

## Insulinpumpenträger aufgepasst

Hier finden Sie **Funktionswäsche** des schwedischen Labels AnnaPS: Anna Sjöberg ist selbst Insulinpumpenträgerin. 2011 begann sie, eigene Kleidung zu entwickeln, da sie keine Möglichkeit fand, ihre Insulinpumpe auf eine angenehme Weise in ihrer Kleidung zu tragen.



[bit.ly/2qAz259](https://bit.ly/2qAz259)

# AZ 1/3 quer

Training mit dem eigenen Körpergewicht

# 5 Übungen für den Start

Theodor Block, Deutscher Meister über die Kurz-  
distanz im Duathlon und Deutscher Vizemeister  
über die olympische Distanz und Mitteldistanz im  
Triathlon 2018 in seiner Altersklasse, hält sich fit  
mit Ausdauer- und Muskeltraining. Der 69-jähri-

ge pensionierte Sportlehrer zeigt fünf Übungen für  
den Start in ein erfolgreiches Muskeltraining. Auch  
wenn die Übungen einfach aussehen – zumindest  
für den Einstieg sollten Sie sich Unterstützung von  
Übungsleitern oder Fitnesstrainern holen.

ÜBUNG  
**01**

## Liegestütz

der Klassiker – effektives Training  
für den gesamten Oberkörper



ÜBUNG  
**02**

## Kniebeuge

Training für die Beine und den Po



ÜBUNG  
**03**

## Sit-ups

Bauchmuskulatur kräftigen



ÜBUNG  
**04**

## Beckenheben

Power für Gesäßmuskeln und  
Beinbeuger



ÜBUNG  
**05**

## Unterarmstütz

Core-Training – Bauch- und  
Rückenmuskulatur stärken

