

SERIE  
**Fit und sicher ans  
 Ziel kommen**

HEFT 10/2015:  
**Erst Medizincheck  
 – dann Start-  
 schuss**

HEFT 11/2015:  
 Diabetesmedika-  
 mente und Bewe-  
 gung – was gilt es  
 zu beachten?

# Fit und sicher ans Ziel kommen



Der Diabetologe und Sportmedi-  
 ziner **Dr. Meinolf  
 Behrens** (Minden)  
 liebt es, Menschen mit Diabetes in  
 Bewegung zu  
 bringen.

Nach aktuellen Daten des Robert-  
 Koch-Instituts erreichen nur 27,5 Prozent  
 der Kinder und Jugendlichen in Deutsch-  
 land die Empfehlung der Weltgesund-  
 heitsorganisation (WHO), täglich mindes-  
 tens 60 Minuten körperlich aktiv zu sein.

Bei den Erwachsenen sieht es nicht  
 besser aus: Die von der WHO für einen  
 gesundheitlichen Nutzen empfohlene  
 Mindestaktivitätszeit von 2,5 Stunden pro  
 Woche in mäßig anstrengender Intensität  
 ist bei etwa 80 Prozent der Erwachsenen  
 nicht gegeben. Die zunehmende Prä-  
 senz von Bildschirmmedien und die fast  
 grenzenlose Verfügbarkeit der motori-  
 sierten Mobilität sind nur zwei von vielen  
 Gründen für diese Entwicklung.

Speziell Menschen mit Diabetes scheuen  
 die Bewegung nicht selten aus Sorge vor  
 möglichen gesundheitlichen Schäden.  
 Wie Sie auch mit Diabetes unbeschwert  
 die Freude an der Bewegung genießen  
 können und fit und sicher ans Ziel kom-  
 men, erfahren Sie in unserem aktuellen  
 Themenschwerpunkt.



Fotos: Patrizia Tilly – Fotolia

# Erst **Medizincheck** – dann Startschuss

Für 32 Millionen Euro ist der deutsche Fußballnationalspieler André Schürrle Anfang dieses Jahres vom FC Chelsea zum VfL Wolfsburg gewechselt. Unterschrieben wurde der Vertrag erst nach bestandem Medizincheck. Eines verbindet Menschen mit Diabetes und André Schürrle: Der Medizincheck vor dem Startschuss ist unverzichtbar.

**32**  
Millionen Euro  
sind ohne  
Medizincheck  
wertlos.

**A**ndré Schürrle darf sich sicher sein, dass jeder seiner Laufwege, jeder Pass und Torschuss angesichts dieser gigantischen Transfersumme kritisch gewürdigt werden. Der VfL Wolfsburg wollte mit dem Medizincheck natürlich in erster Linie sicherstellen, dass André Schürrle wirklich fit ist und damit die Millionen auch gut investiert sind. Im gesundheitsorientierten Sport hingegen können Menschen mit und ohne Diabetes zum Glück frei von wirtschaftlichen Zwängen und öffentlichem Druck die Freude an der Bewegung genießen. Auch **der Medizincheck vor Aufnahme körperlicher Aktivität** verfolgt einzig und allein das Ziel, dass die geplante körperliche Aktivität mit einem höchstmöglichen Maß an Sicherheit erfolgen kann.

Es gibt reichlich gute Gründe für körperliche Aktivität – trotzdem gilt es zu berücksichtigen, dass sich die Bewegung unter bestimmten Umständen weniger günstig auf den Gesundheitszustand auswirken kann. Also gilt es, vor dem Start mit einem Bewegungsprogramm immer **eine persönliche Risiko-Nutzen-Analyse** durchzuführen; denn es ist nur sinnvoll, mit der Bewegung zu beginnen, wenn der zu erwartende Nutzen größer eingeschätzt wird als ein mögliches Risiko.

Die Basis für den Medizincheck sind eine **Erhebung der Krankengeschichte** und eine **körperliche Untersuchung**. Zudem werden empfohlen ein **Ruhe-EKG** und eine ergometrische Untersuchung wie ein **Belastungs-EKG** auf dem Fahrrad – zur Festlegung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und Einschätzung des allgemeinen Herz-Kreislauf-Risikos. Sofern es keine medizinischen Gründe für einen frühzeitigen Abbruch der ergometrischen Untersuchung gibt, ist die Untersuchung **unbedingt mit maximaler Belastung** durchzuführen. Regelmäßige augenärztliche Kontrolluntersuchungen sollten zudem sichergestellt sein. Grundsätzlich sind die genannten Untersuchungen Bestandteil einer strukturierten Diabetesbetreuung, so dass sich der Aufwand für einen Medizincheck in Grenzen hält.







# Bewegung bei Folgeerkrankungen

## Diabetische **Augenhintergrundveränderungen** (Retinopathie)

- Bei geringen Veränderungen sind keine negativen Effekte zu erwarten.
- Bei fortgeschrittenen Veränderungen ist ein Blutungsrisiko bei starken Belastungen nicht auszuschließen (Abstimmung mit dem Augenarzt erforderlich). Blutdruckanstiege systolisch über 180 bis 200 mmHg und/oder diastolisch über 100 mmHg müssen vermieden werden.
- Nach einer Lasertherapie sollte in der Regel 6 Wochen kein Training erfolgen.

## Diabetische **Nervenerkrankung** (Neuropathie)/Diabetischer Fuß

- Beim Vorliegen einer diabetischen Neuropathie besteht vor allem bei fußbelastenden Sportarten das Risiko, ein Diabetisches Fußsyndrom zu entwickeln.
- Beste Vorbeugung sind die regelmäßige Inspektion der Füße vor dem Sport und das Tragen diabetesgerechter Schuhe.
- Bei Wunden an den Füßen oder einem *Charcotfuß* verbietet sich jede fußbelastende Bewegung.

## Diabetische **Nierenerkrankung** (Nephropathie)

- Bei einer leichten bis mittleren Beeinträchtigung der Nierenfunktion sind keine besonderen Vorsichtsregeln zu beachten. Lediglich starke Blutdruckanstiege (systolisch über 180 bis 200 mmHg) sind zu vermeiden.

## Bluthochdruck und **Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

- Bei Blutdruckwerten systolisch über 160 mmHg und/oder diastolisch über 100 mmHg sollte man keinen Sport treiben.
- Es gibt viele Formen und Schweregrade von Herzerkrankungen. Patienten mit bekannter koronarer Herzkrankheit wird die **Teilnahme an einer Herzsportgruppe** empfohlen.

Sollten sich im Rahmen der genannten Basisdiagnostik aber Auffälligkeiten zeigen, werden weitere Untersuchungen veranlasst. So könnten erforderlich sein: kardiologische Untersuchungen (*Ultraschalluntersuchung vom Herzen, Herzkateteruntersuchung*), Röntgenuntersuchungen oder weitere spezielle Untersuchungen. Eventuell **vorliegende Diabetes-Begleiterkrankungen** müssen besonders berücksichtigt werden (*wichtige Empfehlungen siehe rechts*).

### Der Check gehört dazu!

Nicht immer lassen sich die Vorgaben der nationalen und internationalen Fachgesellschaften so einfach auf den Einzelnen übertragen, so dass am Ende einer Untersuchung immer eine ganz individuelle Empfehlung steht: unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsfähigkeit, der Summe der bestehenden Begleit- und Folgeerkrankungen, der geplanten Bewegungsform und natürlich auch der Bewegungsintensität.

Mit einer oder ohne eine Transfersumme von 32 Millionen Euro gilt aber: Der Medizincheck gehört für alle dazu! ❧

**Kontakt:** Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel.: 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

