Neue Serie: abwechslungsreich im Gesundheitsstudio trainieren

Der Mix macht's

Fotos: Sylvia Klus

Gesundheitsstudios werden immer beliebter. Was macht das Training in einem solchen Studio aus? Warum trainieren gerade Menschen mit Diabetes im Gesundheitsstudio? Wir haben vier Personen beim Training über die Schulter geschaut.

Brigitte Koch (65), Ingrid Flechtner (59), Alfons Karrer (60) und Alfons Varel (67) trainieren seit Jahren im Gesundheitsstudio INJOY Lingen, einem von der *Deutschen Diabetes Gesellschaft* zertifizierten Fitness- und Gesundheitsstudio. Ob Kraft-Ausdauer-Training in modernen Trainingszirkeln, Spinning, funktionelles Training, Yoga oder Zumba – unter der qualifizierten Anleitung ihrer Diabetesübungsleiterin Anja Övermöhle haben alle vier Sportler ihre Fitnessdisziplinen gefunden.
In der aktuellen und den drei folgenden Ausgaben zeigt das *Diabetes-Journal* mit seinem Themenschwerpunkt **Indoor aktiv mit Diabetes** die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten für Diabetiker in einem Gesundheitsstudio.

Serie
Indoor aktiv mit Diabetes

Dezember 2014:	**Muskeln spielen lassen – Einstieg Gerätetraining**
Januar 2015:	Herz und Kreislauf
Februar 2015:	Functional Training – die Königsdisziplin
März 2015:	Tanzend fit werden

Einstieg Gerätetraining

Muskeln spielen lassen

SERIE
Indoor aktiv

HEFT 12/2014:
Muskeln spielen lassen – Einstieg Gerätetraining

HEFT 1/2015:
Herz und Kreislauf

HEFT 2/2015:
Functional Training – die Königsdisziplin

HEFT 3/2015:
Tanzend fit werden

Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Dr. Meinolf Behrens (Minden) ist seit diesem Jahr im Redaktions-Team. Der Diabetologe und Sportmediziner trainiert im Winter besonders gern im Fitnessstudio.

3
Mal pro Woche

2
Stunden auf der Trainingsfläche

Welches Training wähle ich zum Einstieg? Wie intensiv trainiere ich zu Beginn? Was kann ich meinem Körper und meinem Diabetes zumuten? Und vor allem: Was macht mir Spaß? Solche und ähnliche Fragen haben sich auch die vier Diabetiker Ingrid Flechtner, Brigitte Koch, Alfons Varel und Alfons Karrer gestellt, als sie vor einigen Jahren im Gesundheitsstudio Injoy Lingen mit dem Training eingestiegen sind. „Dank unserer Trainerin Anja war das alles kein Problem", betont Alfons Karrer nicht ohne Stolz.

Anja Övermöhle ist Diabetesübungsleiterin im Injoy Lingen, einem von der Deutschen Diabetes Gesellschaft zertifizierten Fitness- und Gesundheitsstudio. „Ein ärztlicher Gesundheitscheck ist zunächst natürlich erforderlich. Danach aber sind wir Trainer gefragt", so Anja Övermöhle. Eine individuelle Trainingsberatung und -steuerung ist sehr wichtig für einen nachhaltigen Trainingserfolg. Davon profitiert auch Alfons Karrer, der seinen Typ-2-Diabetes seit 9 Jahren hat. Der Biomediziner im Vorruhestand, der unter anderem für zwei große Pharmaunternehmen gearbeitet hat, weiß gerade wegen seiner beruflichen Qualifikation um den hohen Stellenwert regelmäßiger körperlicher Aktivität für seine Gesundheit. Dreimal pro Woche für ca. 2 Stunden trainiert Alfons Karrer im Injoy Lingen. 22 kg Körpergewicht hat er bereits durch das regelmäßige Training verloren. Der HbA_{1c}-Wert liegt um 6 Prozent – aber noch viel wichtiger: Alfons Karrer ist richtig fit geworden! „Der Einstieg mit einem Körpergewicht von 137 Kilogramm war nicht einfach", erinnert sich Alfons Karrer.

Sicher trainieren – ohne Verletzung

„Man kann nicht laufen, um fit zu werden. Man muss bereits fit sein, wenn man laufen möchte", wird der international anerkannte Fitnesstrainer Michael Boyle zitiert. Genau aus diesem Grund hat Anja Övermöhle für Alfons Karrer zunächst ein Trainingsprogramm in einem Kraft-Ausdauer-Zirkel ausgearbeitet. Trainiert werden an sechs Geräten die großen Muskelgruppen. Zusätzlich eingebaut in den Zirkel sind ein Crosswalker und ein Fahrradergometer zur Stärkung des Herz-Kreis-

Fotos: Fotos: Sylvia Klus

Bodyforming, Rücken Fit, Infunction Zirkel, Hot Iron, Fatkiller, TRX, Stretch und Relax, Cycling, Yoga, Zumba … – beim Blick auf den Kursplan des Fitness- und Gesundheitsstudios Injoy in Lingen hat jeder Einsteiger in ein Fitnesstraining zunächst einmal die Qual der Wahl – ob mit oder ohne Diabetes.

lauf-Systems. Die Trainingsgeräte sind elektronisch gesteuert. Die Grundeinstellungen auf die individuellen Körpermaße, Belastungsintensität und -umfang werden auf einer Chipkarte gespeichert. Trainingsdaten sind so jederzeit für Sportler und Trainer abrufbar. „Kraft-Ausdauer-Training im Zirkel ist einfach ideal für den Einstieg in ein regelmäßiges Training – insbesondere auch bei bestehenden Diabetesbegleiterkrankungen", so die Diabetes-Expertin von der Trainingsfläche. Vorteile des Gerätetrainings im Zirkel sind die hohe Sicherheit und das geringe Verletzungsrisiko, das gezielte Training einzelner Muskelgruppen und die einfache Belastungsdosierung. „Koordination und Variation bleiben etwas auf der Strecke. Ergänzend bietet sich daher ein funktionelles Krafttraining an", zeigt Anja Övermöhle die Grenzen eines Zirkeltrainings auf. Alfons Karrer trainiert (noch) überwiegend im Zirkel, hat aber die Functional-Trainingsfläche bereits fest im Auge.

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

Qualitätssiegel „Fitness-Training für Diabetiker"

Was besagt das Qualitätssiegel?

Gesundheits- und Fitnessstudios, die das Qualitätssiegel „Fitness-Training für Diabetiker" vorweisen, verfügen über besonders für den Bereich Diabetes qualifizierte Trainer. Angeboten werden sporttherapeutisch und -medizinisch hochwertige Bewegungskonzepte, die dem besonderen Anforderungsprofil an ein Training für Menschen mit Diabetes gerecht werden. Ein spezielles Notfallmanagement ist etabliert. Die Studios werden zudem medizinisch beraten.

Wer zertifiziert die Gesundheitsstudios?

Die fachlichen Kriterien für das Qualitätssiegel sind von der *Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport* der Deutschen Diabetes Gesellschaft erarbeitet worden. Die Zertifizierung erfolgt durch den TÜV Rheinland, der als eine unabhängige Institution über große Erfahrung in der Zertifizierung von Fitnesseinrichtungen verfügt. Der TÜV Rheinland vergibt bereits seit Jahren Qualitätssiegel für Gesundheitsstudios, die der jeweiligen Einrichtung letztlich einen hohen Qualitätsstandard attestieren.

Wie finde ich ein zertifiziertes Gesundheitsstudio?

Deutschlandweit sind aktuell 25 Gesundheitsstudios zertifiziert. Ein Anfang ist gemacht. Eine flächendeckende Umsetzung des Projektes in Deutschland wird von den Initiatoren angestrebt.
Eine Übersicht zertifizierter Gesundheitsstudios sowie weitere Detailinformationen zum Projekt finden Sie auf der Homepage der AG Diabetes & Sport der DDG (www.diabetes-sport.de).

Oben: Anja Övermöhle und Alfons Karrer bei der Beinpresse.
Großes Bild: Alfons Karrer beim Rudern im Sitzen.