

HEFT 12/2015:
Walking statt
Winter-Blues

HEFT 1/2016:
**Ski und Rodel
gut**

HEFT 2/2016:
Ohne Geräte
fit durch den
Winter



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

Der Diabetologe
und Sportmediziner
Dr. Meinolf Behrens
(Minden) joggt gern
im Schnee.

607

Skigebiete

gibt es in
Deutschland



Weißer Landschaften und strahlend blauer Himmel – der Winter ist endlich angekommen. Schneewanderer, Skifahrer, Snowboarder oder auch Rodler zieht es hinaus in die freie Natur. Wintersport ist natürlich auch mit Diabetes mellitus möglich – ein paar Dinge gibt es aber trotzdem zu beachten.

Skifahren ist bekanntermaßen nicht gleich Skifahren. Skilanglauf gilt als der klassische Ausdauersport im Schnee. Eine neuere Variante des Skilanglaufs ist das Nordic Cruising: Die **Cruiser-Langlaufski** sind kürzer, breiter und nicht zuletzt auch schwerer als die klassischen Langlaufski. Damit liegt man sicherer in der Spur, was das Nordic Cruising gerade auch für (Wieder-)Einsteiger einfacher und attraktiver macht.

„Skilanglauf ist ein optimales Herz-Kreislauf- und Stoffwechseltraining“, so Dr. Peter Zimmer, Diabetologe und Vorsitzender der *AG Diabetes und Sport* der *Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)*. Neben der Ausdauer werden Kraft und Koordination trainiert. Alpinski gehört sicherlich zu den komplexesten Sportarten: Ausdauer, Kraft, eine optimale Beweglichkeit und Koordination sind gefragt, um sich der Faszination und dem Abenteuer stellen zu können.

Wintersport ist aber mehr als nur Skifahren. Rodeln, Eisklettern, Schlittschuhlaufen und Schneeschuh-Touren bieten Winterspaß abseits der Pisten und Loipen.

Ob mit oder ohne Diabetes – **die körperliche Fitness** vor dem Wintervergnügen muss stimmen. Wer unvorbereitet sich in den Schnee oder aufs Eis wagt, riskiert Verletzungen am Bewegungsapparat und möglicherweise auch Herz-Kreislauf-Probleme. Wissenschaftler haben festgestellt, dass das Herzinfarkt-Risiko mit fallenden Außentemperaturen steigt. Kälte fördert die Bildung von Blutgerinnseln und verengt zudem die Gefäße; das Herz muss nun gegen einen größeren Widerstand arbeiten und gerät in Stress. Damit der Wintersport unbeschwert genossen werden kann, sollten gerade Menschen mit Diabetes sich vorher ärztlich untersuchen lassen. Und es gilt natürlich wie immer beim Sport, **die Signale des Körpers nicht zu ignorieren**: Bei Herzschmerzen, Atemnot oder Schwindel muss der Sport unterbrochen werden und gegebenenfalls auch ein Arzt aufgesucht werden.

Die Ausrüstung muss passen: **Jeder Wintersportler braucht** Funktionsunterwäsche, die schnell trocknet und den Schweiß nach außen leitet, Rollis, Pullover oder Jacken aus Funktionsmaterialien zur Wärme-Isolation

Ski und Rodel gut



Faszination Wintersport Das Experten-Interview

und eine Jacke zum Wind- und Wetterschutz sowie Handschuhe, Mütze, Schal und Sonnenbrille. Nicht nur bei einer bestehenden Durchblutungsstörung oder einer Schädigung der Nerven in den Beinen ist optimales Schuhwerk beim Wintersport unverzichtbar. Schließlich sollen Blasen, Druckstellen oder Wunden an den Füßen das Vergnügen nicht trüben.

Eine zuverlässige Diabetesausrüstung ist natürlich auch wichtig: Das Blutzuckermessgerät muss möglichst gut auch bei Kälte geeignet sein, das Messen sollte zügig möglich sein. Insulin und Kohlenhydrate für den Notfall müssen vor Kälte ausreichend geschützt sein. Am besten trägt man die gesamte **Diabetesausrüstung direkt am Körper**, z. B. in einer Innentasche in einer unteren Bekleidungsschicht oder in einem speziellen Umhängebeutel – dann kann nichts gefrieren.

Mit der ausreichenden Fitness, dem Gesundheitscheck und einer richtigen Ausrüstung ist auch der Wintersport mit Diabetes kein Problem: Ski und Rodel gut!

Weitere wertvolle Tipps und zahlreiche Erfahrungsberichte rund um **Diabetes und Wintersport** gibt es in der *Diabetes- und Sportfibel* (www.kirchheim-shop.de).

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

Begeisterter Wintersportler, wohnhaft im Tölzer Land, Autor der Diabetes- und Sportfibel, Diabetologe an der Fachklinik Bad Heilbrunn und nicht zuletzt seit 20 Jahren selbst an einem Typ-1-Diabetes erkrankt – Dr. Bernhard Gehr zählt zu den führenden Experten in Deutschland, wenn es um Diabetes und Wintersport geht.



Diabetes-Journal (DJ): Was fasziniert Sie am Wintersport?

Dr. Gehr: Natur und Bewegung gemeinsam zu erleben, begeistert mich das ganze Jahr. Aber gerade im Winter ist das Naturerlebnis in einer faszinierenden Schneelandschaft noch einmal viel intensiver.

DJ: Welche Wintersportarten empfehlen Sie Ihren Patienten mit Diabetes?

Dr. Gehr: In erster Linie gilt natürlich: Das tun, was Spaß macht. Wintersport in all seinen Facetten bietet Menschen mit Diabetes vielfältige Möglichkeiten, den Winter aktiv zu erleben: Spaziergänge im Schnee, Langlauf in der Loipe, Alpinski, Snowboarden oder auch ausgedehnte Ski-Touren – grundsätzlich ist auch mit Diabetes zunächst einmal alles möglich.

DJ: Worauf sollten Menschen mit Diabetes beim Wintersport besonders achten?

Dr. Gehr: Trainingszustand und Sportausrüstung sollten natürlich den geplanten sportlichen Aktivitäten angepasst sein. Eine zuverlässige Diabetesausrüstung ist wichtig: Das Blutzuckermessgerät muss möglichst gut für Kälte geeignet sein, das Messen muss sehr rasch von der Hand gehen. Insulin und Kohlenhydrate für den Notfall müssen vor Kälte ausreichend geschützt sein. Sport bei Kälte stellt eine besondere Belastung für das Herz-Kreislauf-System dar, daher sollten gerade Wintersportaktivitäten mit dem Arzt im Vorfeld abgestimmt sein.