

Telefonfragestunde: Expertentrio hilft bei allen Fragen rund um Typ-2-Diabetes

## **Sportlicher Start in den Frühling**

*Haar, April 2011 – Frühlingszeit ist Fitnesszeit: Mit den ersten Sonnenstrahlen kommt in vielen Menschen der Wunsch nach Bewegung an der frischen Luft auf. Insbesondere für Typ-2-Diabetiker ist Sport ein wichtiger Bestandteil für einen umfassend gesunden Lebensstil. Doch welche Sportart ist geeignet und wie viel Aktivität tut dem Körper gut? Diese und weitere Fragen rund um den Typ-2-Diabetes können Patienten und Angehörige ab Mai kostenlos in der von MSD angebotenen Telefonfragestunde Diabetes klären. Drei Experten geben unter 0800 – 673 11 11 jeden ersten Donnerstag im Monat von 17 bis 19 Uhr im Wechsel Auskunft über den richtigen Umgang mit der Erkrankung.*

Ob es um psychologische Hilfestellung oder praktische Fragen geht: Mit einer Psychologin, einer Diabetesberaterin und einem Diabetologen können Patienten und Angehörige bei Anruf auf das Fachwissen der verschiedenen Gesundheitspartner rund um den Typ-2-Diabetes zurückgreifen. Die Experten können Diabetikern beispielsweise Tipps zu den Grundregeln für den sportlichen Frühlingsstart geben.

## **Die richtige Sportart bei Diabetes: Auf die Plätze – fertig – los!**

Vor Trainingsbeginn sollten Patienten ihren Gesundheitsstatus prüfen lassen. Dr. Elmar Jaeckel, Diabetologe an der Medizinischen Hochschule Hannover und Experte der Telefonfragestunde Diabetes, sagt: „Bevor ein Diabetiker sportlich durchstartet, sollte er sich vom Arzt untersuchen lassen. Der Mediziner achtet auf individuelle Bedürfnisse des Patienten, z. B. Gelenkschonung bei Übergewicht mit Sportarten wie Nordic Walking, Radfahren oder Schwimmen.“ Auch dem Thema "geeignetes Schuhwerk"

sollte Beachtung geschenkt werden. Generell eignet sich für Diabetiker eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining. Dr. Elmar Jaeckel: „Die positiven Effekte auf Herz und Kreislauf und die gezielte Muskelkräftigung steigern die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Der Körper benötigt insgesamt weniger Insulin – ein klarer Vorteil für den Diabetiker, der seine Blutzuckerwerte künftig mit weniger zusätzlichem Insulin stabil halten kann.“

### **Sportlicher Neustart: Unterzuckerungen vermeiden**

Egal bei welcher Sportart: Es gilt, langsam anzufangen und sich Schritt für Schritt zu steigern. Um Unterzuckerungen zu vermeiden, sollte das Training nicht mit zu niedrigen Blutzuckerwerten begonnen werden. Entsprechend den Empfehlungen der Deutschen Diabetes-Gesellschaft sollten mindestens bei Diabetikern, die mit Insulin behandelt werden, Blutzuckermessungen vor, während und nach einer sportlichen Übung durchgeführt werden, um starke Blutzuckerschwankungen rechtzeitig zu erkennen. Inwieweit bei einer oralen Therapie der Blutzucker kontrolliert werden sollte, sollte mit dem Arzt besprochen werden. Unabhängig davon sollten Patienten für den Notfall stets Traubenzucker dabei haben. Ist eine Unterzuckerung eingetreten, sollte nach möglichen Ursachen wie einer zu großen Belastung oder z. B. bei insulinpflichtigen Diabetikern einem zu langen Spritz-Ess-Abstand gefahndet werden, um das Unterzuckerungsrisiko für die Zukunft zu verringern.

Sport ist nur eines von vielen Themen, das in der Telefonfragestunde Diabetes besprochen werden kann. Die Experten beantworten Fragen zu vielfältigen Belangen rund um den Typ-2-Diabetes.

An folgenden Terminen sind die Experten kostenlos unter 0800 – 673 11 11 erreichbar:

05.05.2011, 17-19 Uhr	Diabetesberaterin
09.06.2011, 17-19 Uhr	Psychologin
07.07.2011, 17-19 Uhr	Diabetologe
04.08.2011, 17-19 Uhr	Psychologin
01.09.2011, 17-19 Uhr	Diabetologe
06.10.2011, 17-19 Uhr	Diabetesberaterin
03.11.2011, 17-19 Uhr	Diabetesberaterin
01.12.2011, 17-19 Uhr	Psychologin

Für weitere Informationen und druckfähiges Bildmaterial wenden Sie sich bitte an:

antwerpes ag  
Nina Wagner  
Vogelsanger Str. 66, 50823 Köln  
Telefon: 0221 92053-328  
Fax: 0221 92053-133  
E-Mail: [nina.wagner@antwerpes.de](mailto:nina.wagner@antwerpes.de)

### **Über MSD:**

MSD gehört zu Merck & Co., Inc., mit Sitz in Whitehouse Station, N.J. (USA), einem global führenden Gesundheitsunternehmen. Mit seinen verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, Impfstoffen, Biologika, Präparaten zur Selbstmedikation und für die Tiergesundheit in verschiedenen Therapiebereichen, bietet MSD in mehr als 140 Ländern umfassende und innovative Lösungen für Gesundheit. Ein besonderes Anliegen von MSD ist darüber hinaus die Verbesserung der weltweiten Gesundheitsversorgung und der verbesserte Zugang zu Medikamenten. Dafür engagiert sich MSD in weitreichenden Gesundheitsprogrammen und Partnerschaften.

In Deutschland hat die Unternehmensgruppe ihren Sitz in Haar bei München. MSD ist erreichbar unter Tel: 0800 673 673 673; Fax: 0800 673 673 329; E-Mail: [infocenter@msd.de](mailto:infocenter@msd.de); Internet: [www.msd.de](http://www.msd.de), [www.univadis.de](http://www.univadis.de)