

Diabetes und Sport – Mit Aktivität zu mehr Lebensqualität

Diabetes ist eine weit verbreitete und stetig wachsende Krankheit. Weltweit leiden mehr als 360 Millionen Menschen darunter, davon etwa 7,5 Millionen allein in Deutschland. 90 Prozent der deutschen Betroffenen fallen unter den sogenannten Diabetes-Typ-2. In den letzten Jahrzehnten entwickelte die medizinische Forschung erfolgreiche Behandlungs- und Präventionsmaßnahmen. Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme und vor allem Bewegung können den Verlauf der Typ-2-Diabetes positiv beeinflussen. In vielen Fällen erreichen Erkrankte eine reduzierte Medikation oder eine verstärkte Wirkung der Insulingabe bei gleichzeitiger sportlicher Betätigung. Die Steigerung der Aktivität kann dabei bereits in kleinen Schritten sinnvoll überwacht werden.

Bewegung hilft bei Typ-2-Diabetes

Übergewicht gehört zu den Hauptrisikofaktoren des Typ-2-Diabetes-Krankheitsbildes. Sport in Verbindung mit einem gesunden Ernährungs- und Gewichtsmanagement kann hier präventiv wie kurativ erfolgreich eingesetzt werden. Mehr Aktivität beeinflusst den Blutzuckerspiegel positiv. Bereits ein leichter, 30-minütiger Lauf am Tag senkt diesen nachweislich. Auch Blutdruck, Blutfettwerte und Durchblutung werden verbessert. Aktive Menschen mit Typ-2-Diabetes benötigen meist weniger Tabletten und Insulin-Injektionen. Bessere Fitness kann in Folge auch eine verstärkte Insulinwirkung selbst bewirken. Dennoch ist das Verständnis einer „Bewegungs-Therapie“ in Diabetikerkreisen noch nicht umfassend ausgeprägt; Sport- und Reha-Angebote werden oft nur unzureichend genutzt. Aber nicht nur die Betroffenen selbst unterschätzen den Effekt von körperlicher Aktivität, auch das deutsche Gesundheitswesen vernachlässigt diesen Aspekt der Behandlung. „Trotz der nachweislichen Vorteile ist die Bewegungstherapie nach wie vor ein Stiefkind in der Behandlung von Diabetes-Typ-2“, kritisiert Dr. med. Peter Zimmer, Facharzt für Diabetologie und innere Medizin.

Bewusstsein und Kontrolle für das Bewegungsplus

Patienten mit Diabetes müssen nicht gleich nach Rekorden streben. Der Wille und die Motivation zu mehr Bewegung sind der erste Schritt in ein gesünderes Leben mit weniger Medikamenten. Hilfsmittel wie elektronische Schritt- oder Kalorienzähler helfen dabei, die Freude an der Bewegung zu entdecken und gesteckte Ziele konsequent und erfolgreich umzusetzen. Organisationen wie die Deutsche Diabetes Hilfe proklamieren direkt den Einsatz von Schrittzählern. So erhalten 20 bewegungsaktivierte Patienten einen WalkingStyle III im Rahmen einer Osteraktion und fünf weitere „Sportler“ den Kalorienzähler CaloriScan als erfolgreiche Teilnehmer des Mai-Diabeteslaufs.

„Dabei sind oft die kleinen Schritte die wichtigsten.“, weiß auch Marco Buhr, Brand Manager des Medizintechnikspezialisten Omron Healthcare. „Neueinsteiger sollten gewohnte Wegstrecken einfach verlängern, aktivere Fortgeschrittene ihren Leistungsstand regelmäßig überprüfen. Unser WalkingStyle III liefert den perfekten Begleiter, tägliche Schritte und die individuelle Bewegungsentwicklung im Blick zu haben.“ Der moderne Schrittzähler zeichnet Schrittzahl, Distanz, Zeit und Kalorienverbrauch auf – die ideale Unterstützung in der persönlichen Bewegungstherapie. „Wer seine Erfolge aus täglicher Aktivität und Kalorienmanagement noch besser überwachen will, kann den neuen Omron CaloriScan nutzen. Das handliche Gerät klassifiziert detailliert kleinste Arten von Bewegung; selbst Schreibtisch Tätigkeiten, Treppensteigen oder das Bügeln werden erkannt und in den Kalorienverbrauch mit einbezogen.“

Mit den Schrittzählern aus dem Hause Omron ist der erste Schritt auf dem Weg vom Bewegungsmuffel zum eigenen Bewegungstherapeuten getan

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Marco Buhr

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: Marco_Buhr@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 615 95 08 26