Dem Diabetes davonlaufen – warum Bewegung so wirksam ist

Das Wichtigste in Kürze aus der Podcastfolge „Dem Diabetes davonlaufen – warum Bewegung so wirksam ist“. PD Dr. Ulrike Schatz im Gespräch mit Prof. Dr. Peter Schwarz.

Was ist Typ-2-Diabetes?

- Eine **chronische Stoffwechselerkrankung**, bei der der Körper **nicht mehr richtig auf Insulin reagiert** oder zu wenig davon produziert.
- Folge u.a.: **Erhöhter Blutzuckerspiegel** – langfristig gefährlich für Herz, Hirn, Nieren, Augen und Nerven.

Bewegung als Medizin – was bringt das?

Regelmäßige körperliche Aktivität…

- senkt den Blutzuckerspiegel
- verbessert die Insulinempfindlichkeit
- wirkt sich positiv auf **Blutdruck, Blutfette (bes. Triglyzeride) und Gewicht** aus
- reduziert das Risiko für Folgeerkrankungen
- steigert das allgemeine Wohlbefinden (Körper und Seele)

Bewegung wirkt **bei Typ 2 Diabetes bzw. der Vorbeugung meist extrem gut!**

Wie viel Bewegung ist sinnvoll?

Die WHO empfiehlt für Menschen mit (Risiko für) Typ-2-Diabetes:

Art der Bewegung	**Dauer**
Ausdauertraining (z. B. zügiges Gehen, Radfahren, Schwimmen)	**150–300 Minuten pro Woche**
Muskeltraining (z. B. Krafttraining, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht)	**mind. 2x pro Woche**

Klingt viel? Schon **10 Minuten täglich** sind ein guter Anfang!

Bewegung im Alltag – so klappt's!

- **Schritte zählen**: Zielwert = 7.000–10.000 Schritte am Tag
- **Aufzüge meiden, Treppen nutzen**
- **Spaziergänge nach dem Essen** (senkt den Blutzucker!)
- **Feste Zeiten im Kalender eintragen**
- Gemeinsam ist's leichter: **Sportgruppen, Walking mit Freunden/Familie**

Langfristige Vorteile

- Manche Patienten benötigen durch regelmäßige Bewegung **weniger Medikamente.**
- Wer in Bewegung bleibt, **senkt sein Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz.**
- Bewegung kann sogar helfen, **Typ-2-Diabetes hinauszuzögern oder ganz zu vermeiden.**

Wann sollte ich mit dem Arzt sprechen?

- Bei bestehenden **Begleiterkrankungen** (Herz-Kreislauf, Gelenke)
- Vor dem Start eines neuen intensiven Trainingsprogramms
- Wenn du Medikamente nimmst, die den Blutzucker senken → Hypoglykämie-Risiko abklären

Fazit

- „**Bewegung ist eine Art Super-Medikament** – günstig, frei verfügbar und ohne Nebenwirkungen."
- **Mach den ersten Schritt** – im wahrsten Sinne.
  Schon kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied

Aus dem Podcast
„Schatzkiste Prävention – Der Schlüssel zum Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall".
Diese Folge →
Alle Folgen:
www.schatzkiste-praevention.eu