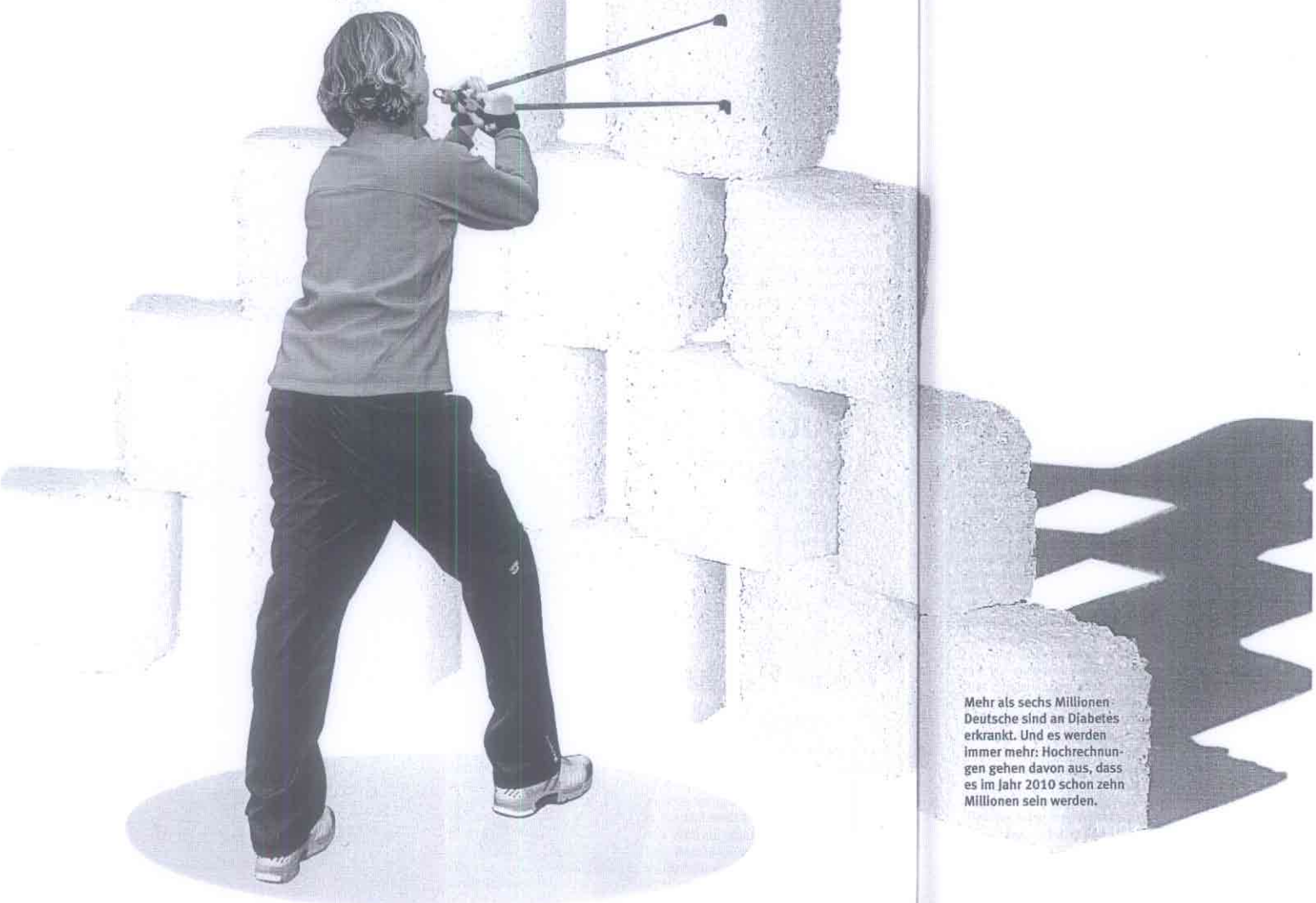


MIT NORDIC WALKING GEGEN DIABETES

Kampf dem Zucker



Mehr als sechs Millionen Deutsche sind an Diabetes erkrankt. Und es werden immer mehr: Hochrechnungen gehen davon aus, dass es im Jahr 2010 schon zehn Millionen sein werden.



Regelmäßiger Ausdauersport hält die Figur in Form und reduziert das Risiko, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, um ein Vielfaches.

Nordic Walking hält den Stoffwechsel in Schwung und beugt damit der Zuckerkrankheit vor. Für Diabetiker besitzen die flotten Runden sogar großen therapeutischen Nutzen.

Sie hat einen süßen Namen, aber äußerst bittere Folgen: die Zuckerkrankheit, wie Diabetes mellitus im Volksmund auch genannt wird. Mehr als sechs Millionen Deutsche sind davon betroffen, Tendenz steigend. Denn die häufigste Form dieser Stoffwechselstörung, der Typ-2-Diabetes, ist eine typische Wohlstandserkrankung. „Zwar ist die Veranlagung erblich. Ob sie zum Tragen kommt, hängt jedoch eng mit dem Lebensstil zusammen. Übergewicht und Bewegungsmangel sind die beiden größten Risikofaktoren“, sagt Dr. Wolf-Rüdiger Klare, Leiter des Diabeteszentrums am Krankenhaus Radolfzell und zweiter Vorsitzender der „Initiativgruppe Diabetes und Sport e. V.“ der „Deutschen Diabetes-Gesellschaft“. Experten gehen davon aus, dass sich fast die Hälfte aller Typ-2-Fälle durch Gewichtsreduktion und mehr körperliche

Fitness verhindern ließen. Nordic Walking unterstützt beides und ist daher ideal, um einer Zuckererkrankung entgegenzuwirken.

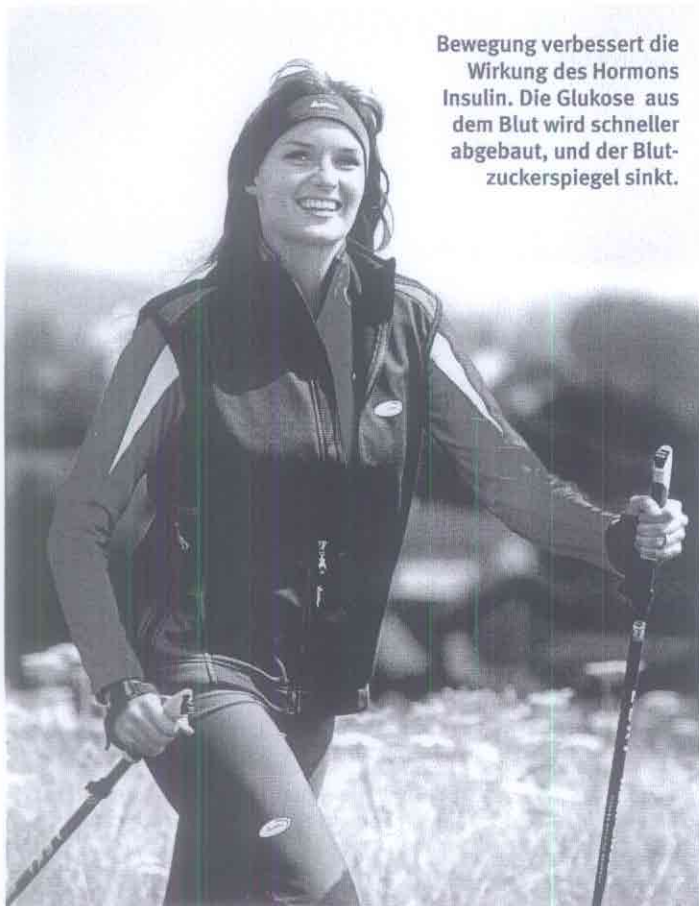
ENTGLEISTER BLUTZUCKER

Doch was bedeutet eigentlich „zuckerkrank“? Zucker ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper, quasi der „Brennstoff“ für alle unsere Zellen und Organe. Aus den Kohlehydraten der Nahrung gewonnen, wird er in Magen und Darm zu kleinen Zuckerteilchen, der Glukose, abgebaut. Von dort gelangt die Glukose ins Blut und wird zur Energiegewinnung an die Zellen abtransportiert. „Bei Diabetikern liegt eine chronische Störung dieses Stoffwechsels vor. Es ist ständig zu viel Zucker im Blut vorhanden“, so Dr. Klare.

Ursache ist ein Mangel an Insulin. Dieses in der Bauchspeicheldrüse produzierte Hormon ist

»

Mehr als sechs Millionen Deutsche sind an Diabetes erkrankt. Und es werden immer mehr: Hochrechnungen gehen davon aus, dass es im Jahr 2010 schon zehn Millionen sein werden.



Bewegung verbessert die Wirkung des Hormons Insulin. Die Glukose aus dem Blut wird schneller abgebaut, und der Blutzuckerspiegel sinkt.

notwendig, um die Glukosemoleküle aus dem Blut ins Innere der Körperzellen zu schleusen. „Erst durch den ‚Schlüssel‘ Insulin können die Zellen Glukose aufnehmen und anschließend in Energie umwandeln“, erklärt der Diabetes-Experte. Ist dieser Austausch gestört, verbleibt die Glukose im Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt, und der Zucker wird vermehrt mit dem Urin ausgeschieden. Dieses Symptom hat der Erkrankung ihren Namen gegeben: Die lateinische Bezeichnung „Diabetes mellitus“ bedeutet übersetzt so viel wie „honnigsüßer Durchfluss“.

ZWEI DIABETES-TYPEN

Unterschieden werden zwei Hauptformen von Diabetes. Beim sogenannten Typ 1 kann die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produzieren. „Als Ursache wird eine Autoimmunerkrankung vermutet, die meist schon im Jugendalter auftritt. Die Betroffenen müssen das fehlende Insulin auf jeden Fall ersetzen“, sagt Dr. Klare. Einen Schutz vor dieser Erkrankungsform gibt es nicht.

Der weit größere Teil der Diabetiker, über 90 Prozent, leiden jedoch an der Typ-2-Variante. Ihre Bauchspeicheldrüse kann noch Insulin herstellen. Das Hormon wirkt aber nicht mehr richtig, oder seine Menge reicht nicht aus. „Vom Typ 2 sind meist Menschen jenseits der 50 betroffen. Er wird daher auch als ‚Altersdiabetes‘ bezeichnet“, so Dr. Klare. Die Patienten werden allerdings immer jünger. „Heutzutage erkranken oft schon junge Erwachsene und sogar Kinder. Das liegt an der steigenden Anzahl Übergewichtiger in dieser Altersgruppe“, sagt

der Diabetologe. Ein Überangebot an Nährstoffen macht ihre Zellen zunehmend resistent gegen das Insulin. Die Glukose kann daher nicht verarbeitet werden und verbleibt im Blut. Dieser Prozess verläuft schleichend und verursacht zunächst keine Beschwerden. „Einen erhöhten Blutzuckerspiegel spürt man nicht. Das ist das Tückische an Diabetes. Oft wird er jahrelang nicht entdeckt“, meint Dr. Klare. Der ständig zu hohe Zuckergehalt im Blut ist jedoch Gift für Nerven und Gefäße. Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, ernsthafte Erkrankungen aller Organe bis hin zu Erblindung, Herzinfarkt oder Schlaganfall können die Folge sein. Durch eine konsequente Kontrolle des Blutzuckers, verbunden mit einer Diät oder zusätzlicher Insulingaben lassen sich solche Spätschäden weitgehend vermeiden. Auch Sport spielt dabei eine wichtige Rolle.

SO SCHÜTZT NORDIC WALKING

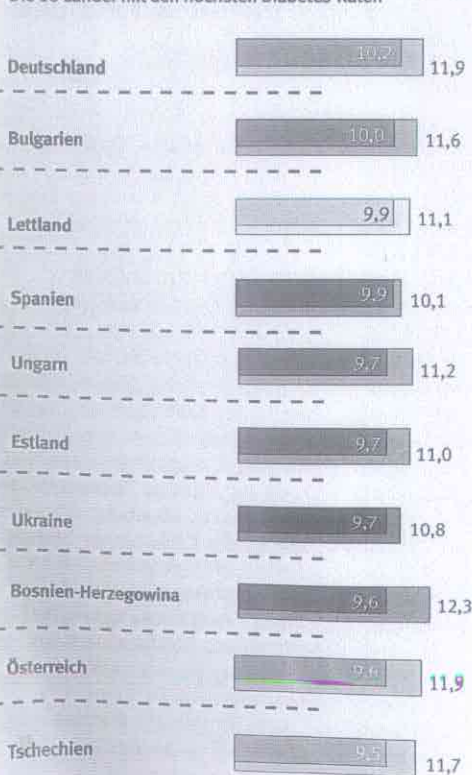
Vorbeugen ist jedoch besser als Nachsorgen! Neben einer ausgewogenen Ernährung ist viel Bewegung das beste Mittel, sich vor Diabetes zu schützen. „Zahlreiche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Bewegung den Ausbruch der Krankheit bei gefährdeten Menschen verhindern oder zumindest verzögern kann – selbst dann noch, wenn der Blutzucker bereits erhöht ist, also schon eine Vorstufe des Diabetes besteht“, so Dr. Klare.

Wer sein persönliches Diabetes-Risiko senken möchte, dem rät der Experte zu regelmäßigem Ausdauertraining. Den nordischen Gehsport hält er sogar für besonders gut geeignet. „Nordic Walking ist ein moderater Ausdauersport, der dank des Stockeinsatzes viele Muskelgruppen trainiert und große Stoffwechseleffekte erzielt“, meint Dr. Klare. Und die können sich wirklich sehen lassen.

Beim Nordic Walken werden je nach Trainingsintensität mehr als 400 Kalorien pro Stunde verbraucht. Das bringt den größten Risikofaktor, das Übergewicht, langsam aber sicher zum Schmelzen. Gleichzeitig wird der Zuckerkreislauf auf vielfältige Weise in Schwung gebracht. „Bei körperlicher Belastung sinkt der Blutzuckerspiegel. Denn arbeitende Muskelzellen verbrauchen mehr Energie und damit mehr Glukose“, so Dr. Klare. Wer regelmäßig

DIABETES-ENTWICKLUNG IN EUROPA

Die 10 Länder mit den höchsten Diabetes-Raten



2003
2025
in Prozent der Bevölkerung

Quelle: Diabetes Atlas

Das sollten Sie WISSEN

Das Risiko, Alterszucker zu entwickeln, wird zunächst durch die Gene bestimmt. Denn ein Typ-2-Diabetes ist erblich. Sind Eltern oder Geschwister erkrankt, ist die Wahrscheinlichkeit einer erblichen Veranlagung hoch. Sind nur Großeltern oder entfernte leibliche Verwandte betroffen, sinkt das Risiko. Ob es tatsächlich zur Erkrankung kommt, hängt aber stark vom Lebensstil ab. Bei Übergewicht und Bewegungsmangel steigt das Risiko erheblich. Ebenso spielen Fettstoffwechselstörungen und nicht zuletzt das Alter eine Rolle.



Sportliche Therapie: Diabetiker können ihren Blutzuckerspiegel durch Nordic Walking besser in den Griff bekommen.

Fotos: IMAGO, Marnie Schmitt, pa/dpa

zu den Stöcken greift, senkt seine Blutzuckerwerte sogar dauerhaft. Denn durch das Training baut der Körper mehr Muskulatur auf, und die verbraucht selbst in Ruhe mehr Glukose als Fettgewebe. Gleichzeitig verbessert sich die Wirkung des Insulins. „Bei Muskelaktivität wirkt das Hormon schneller. Das führt dazu, dass der Körper weniger Insulin braucht, um eine bestimmte

Glukosemenge ins Innere der Zellen zu schleusen“, erklärt der Diabetologe. Menschen mit einem aktiven Lebensstil entgleist der Blutzucker daher nicht so schnell.

NORDIC WALKING ALS THERAPIE

Was vor Diabetes schützt, wirkt aber auch als Therapie. „Bewegung ist die Basis einer jeden Typ-2-Behandlung und kann den Krankheitsverlauf entscheidend beeinflussen. In unserer Klinik gehört Nordic Walking sogar fest zum Behandlungsprogramm“, sagt Dr. Klare. Denn bei inaktiven Diabetikern wird der Zucker im Blut nur langsam abgebaut. Regelmäßiges Ausdauertraining beschleunigt diesen Prozess und erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Dadurch sinkt der Insulinbedarf. „Aktive Diabetiker können ihren Blutzucker unter Umständen sogar so weit in den Griff bekommen, dass sie auf Medikamente oder eine Insulingabe verzichten können“, so der Mediziner.

Wer zusätzlich ein paar überschüssige Pfunde verliert, packt

damit nicht nur den Diabetes an der Wurzel. Auch weitere Risikofaktoren wie zu hohe Blutfettwerte oder Bluthochdruck, mit denen viele Betroffene zu kämpfen haben, werden reduziert. Das beugt ernsthaften Spätschäden vor. Schon vier Stunden moderates Nordic Walking pro Woche können das Risiko für Folgeerkrankungen um bis zu 40 Prozent senken. „Studien haben klar gezeigt, dass körperlich aktive Diabetiker länger leben“, sagt Dr. Klare. Er empfiehlt jedem Betroffenen daher täglich mindestens eine halbe Stunde Bewegung, sei es nur ein Spaziergang oder gleich ein sportlicheres Programm. Doch bevor es an die Stöcke geht, sollten Diabetiker in einer Schulung lernen, wie sie ihren Blutzucker beim Sport am besten steuern. Sonst kann die Gefahr einer Unterzuckerung entstehen. Wer auf ein paar Maßnahmen achtet, darf jedoch ohne Bedenken zu den Stöcken greifen – und damit neuen Schwung in seinen Stoffwechsel bringen.

Michaela Roemkens



Darauf sollten Sie ACHTEN

Sport greift direkt in den Zuckershaushalt ein. Diabetiker sollten sich deshalb schulen lassen, welche Maßnahmen notwendig sind, um eine Unterzuckerung zu vermeiden. Der Blutzuckerspiegel sollte vor, während und nach der Bewegung kontrolliert und entsprechend reguliert werden. Stecken Sie für unterwegs zusätzliche Broteinheiten (z. B. Traubenzucker) ein. Dann sind Sie für den Ernstfall gerüstet. Informieren Sie zudem Mitsportler über mögliche Gegenmaßnahmen. Ideal sind auch Diabetes-Sportgruppen.

Das sollten Sie TUN

Um von den positiven Trainingseffekten des Nordic Walkings zu profitieren, sollten Sie mindestens drei Mal pro Woche zu den Stöcken greifen, möglichst zwischen 45 und 60 Minuten lang. Dabei sind keine Höchstleistungen gefragt, sondern eher eine moderate und vor allem regelmäßige Belastung. Sonst verpuffen die Effekte des Ausdauertrainings nach wenigen Tagen. Und gehen Sie es langsam an. Eine Unterhaltung sollte immer noch möglich sein. Am besten überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz mithilfe einer Pulsuhr.