

Gesund ernähren, aktiv leben

Fortsetzung von Seite 3.

Inwiefern beeinträchtigt Diabetes die Lebensqualität? Vom individuellen Krankheitsverlauf abhängig beeinflusst Diabetes die Lebensqualität durch die Anforderungen an die Diabetesversorgung, wie die Überwachung des Blutzuckers, die Einnahme von Medikamenten sowie regelmäßige Arztbesuche. Dazu können Ängste über bestehende oder mögliche Komplikationen kommen.

Zieht Diabetes weitere schwere Erkrankungen mit sich, wenn man nicht entsprechend danach lebt?

Patientinnen und Patienten mit Diabetes haben ein deutlich erhöhtes Risiko für kardio-vasculäre Erkrankungen, also Herz und Gefäße betreffend. Zudem steigt das Risiko für diabetesspezifische Folgeerkrankungen, welche Nieren, Augen und Nerven betreffen.

Sterben Menschen früher, die an Diabetes erkrankt sind? Ja. Menschen mit Diabetes haben ein deutlich höheres Sterberisiko als Menschen ohne Diabetes. Da zusätzlich auch das Risiko für schwerwiegende Erkrankungen steigt, haben Menschen mit Diabetes einen Verlust an



Professor Dr. Matthias Schulze ist Leiter der Abteilung Molekulare Epidemiologie am DiFE. Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke, kurz DiFE, mit Sitz in Brandenburg ist ein Institut der Leibniz-Gemeinschaft, das experimentelle und angewandte Forschung auf dem Gebiet von Ernährung und Gesundheit betreibt. Im Fokus steht die Rolle von Ernährungsgewohnheiten und Ernährungsfaktoren für die Entstehung von Adipositas und ihrer Komplikationen, insbesondere Typ-2-Diabetes. Foto: David Ausserhofer_DiFE

gesunder Lebenszeit, die – abhängig vom Alter der Diagnose – bis zu 12 Jahre beträgt.

Was ist das wirksamste Mittel, vorbeugend Diabetes zu verhindern?

Der größte Anteil der Typ-2-Diabetikerkrankungen ist auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Durch ein gesundes Körpergewicht, einen aktiven Lebensstil, gesunde Ernährung und den Verzicht auf Rauchen lässt sich ein Typ-2-Diabetes am besten vorbeugen.

Geben Sie uns drei Tipps, wie

man das Risiko einer Diabetes-Erkrankung minimiert? Das Risiko einer Person, an Typ-2 Diabetes zu erkranken, ergibt sich aus der Summe verschiedener Risikofaktoren. Auch moderate Veränderungen einzelner Risikofaktoren können schon zu einer deutlichen Reduktion des Risikos führen. Übergewicht ist ein ganz wesentlicher Risikofaktor für Typ-2 Diabetes. Natürlich ist es besser, erst gar kein Gewicht zuzunehmen, als später zu versuchen, wieder Gewicht abzunehmen. Besonderes Augenmerk sollten wir dabei auf unseren Taillenumfang legen.

Ein gesunder Lebensstil mit einer ballstoffreichen und fleischarmen Ernährung hilft nicht nur, das Diabetesrisiko zu minimieren, sondern senkt auch das Risiko für andere Volkskrankheiten, wie kardio-vasculäre Erkrankungen. Zu guter Letzt spielt auch die regelmäßige körperliche Aktivität eine Rolle. Wenn wir uns täglich bewegen, hilft uns das, Körpergewicht und Taillenumfang niedrig zu halten und die Wirkung des Insulins zu verbessern.

Herr Professor Schulze, vielen Dank, dass Sie sich beim ags für ein Interview zur Verfügung gestellt haben.

Sie wollen es genauer wissen

In unser ags-motion-lab verfügen wir über verschiedene spezifische Analysesysteme zur Prüfung Ihrer Stärken und Schwächen.

BACKCHECK® ist ein erprobtes, multifunktionales Messsystem zur Bewertung von Kraft und Kraftverhältnissen. Das System identifiziert anhand Krafttests funktionale Defizite und deckt muskuläre Dysbalancen auf. Alle Tests haben eine hohe Aussagekraft für Alltag und Sport und sind mit Referenzwerten aus über 15 Jahren Einsatzerfahrung versehen.

BACKSCAN® erlaubt eine einzigartige funktionale Analyse der Wirbelsäule und des Rückens. Aspekte wie Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz werden analysiert und bilden die Basis für zielführende Visualisierungen und Übungsempfehlungen. Die Ergebnisse erlauben Rückschlüsse auf die Form der Wir-



belsäule und das funktionale Zusammenspiel von Wirbeln in Bewegung oder auch unter Last. Funktion und Auffälligkeiten werden – sowohl auf Ebene einzelner Wirbel als auch in Regionen – sichtbar gemacht und können als Planungsgrundlage und Erfolgskontrolle für Maßnahmen im Bereich der Rückengesundheit genutzt werden.

MOBEEFIT® analysiert die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite

und Asymmetrien auf. Dank leicht verständlicher Verlaufskontrolle und individueller Übungsempfehlungen bildet es eine ideale Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen.

RÜCKENRADAR verknüpft die Messergebnisse der bewährten Messprofile „Spine-Check-Score“ aus BackScan® und „Back“ aus mobee@fit. Sie kombiniert die segmentale Analyse der Wirbelsäule mit der Beweglichkeitsanalyse von wirbelsäulenrelevanten Muskelgruppen. Die Verschmelzung der Ergebnisse liefert ein aussagekräftiges Bild über den Rücken bei der Bewältigung seiner alltäglichen Anforderungen.

chen Anforderungen.

Der STRESSRADAR® ist ein ganzheitliches Tool zur individuellen Stressanalyse. Die Regulationsfähigkeit in Bezug auf biologische sowie psychosoziale Stressreaktionen werden auf Basis der Herzratenvariabilität (HRV) und mit speziellen Fragebögen gemessen. Es spiegelt die Regulationsfähigkeit unseres Autonomen Nervensystems wider: Je variabler unsere Herzfrequenz ist, umso besser arbeitet unser Nervensystem.

Der VITALOGRAPH® wird zur Prüfung der Lunge eingesetzt und zeigt Messwerte des Lungenalters, den Obstruktionsindex sowie die COPD-Klassifikation.

MOBEE SCALE® ist ein innovatives Software-Modul zur Analyse und Dokumentation von Körperzusammensetzung, Körperproportionen und Herz-Kreislauf-Zustand. Dank umfangreicher Aufarbeitung und leicht verständlicher Darstellung der erhobenen Daten bildet es eine ideale Grundlage für Trainingsplanung und Ernährungsberatung.

Jährliche VITAGS-Analyse

Noch mehr Kontrolle beim VITAGS Gesundheitstraining wird ermöglicht mit unserer jährliche Analyse. Mit einer Zusatzpauchale von € 5 pro Monat sind Sie dabei.

Konzentriert trainieren

Kennen Sie schon unser neues Trainings-Lab im Souterrain? Individuelles Training bietet Komfort für den Körper und tut auch der Seele gut. Nutzen Sie es!

Tai Chi schnuppern

Beim Tai-Chi-Kurs unterrichtet mittwochs ab 19 Uhr Gerd Mankat eine Stunde lang. Acht stehende Positionen aus dem Qi Gong sowie praktische Partnerübungen vermittelt der Tai-Chi-Chuan-Instruktor neben der traditionellen Bewegungsform. Interessierte sind willkommen.

Kurse + Training

VITAGS Gesundheitstraining	Jahresabo ab 40,00 € pro Monat
Medizinisches Training	10 x 60 Minuten 140,00 €
VITAGS-Training	10 x 60 Minuten 140,00 €
BeckenPro	8 x 75 Minuten 140,00 €
Autogenes Training	6 x 90 Minuten 140,00 €
Faszinierende Faszien	5 x 120 Minuten 140,00 €
Tai Chi	mittwochs 19.00 Uhr 10 x 60 Minuten 140,00 €
Bildschirmführerschein	2 x 180 Minuten 140,00 €

80 Die Kursgebühr wird bis zu 80% von den meisten der gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst.

IMPRESSUM

Gesundheit imBlick (GiB)

Herausgeber
amb. gesundheitszentrum stefelmans

Drs. (NL) Ruud Stefelmans
Schorndorfer Str. 15 - 47906 Kempen
Telefon 02152 51 81 13
info@ags-kempen.de
www.ags-kempen.de Auflage: 5000

Redaktion Gestaltung Foto
Drs. (NL) Ruud Stefelmans
Medienbüro KüppersKommunikation
Edith E. Stefelmans, David_Ausserhofer_DiFE

Nachdruck nur mit Genehmigung

Gesundheit imBlick



Hintergründe
VITAGS - Check
S. 2 + 3

Prof. Dr. Schulze
zu DIABETES
Typ 2 S. 3 + 4

www.ags-kempen.de



Drs. (NL) Ruud Stefelmans

Wir selbst sind für unsere Gesundheit verantwortlich

Gäbe es ein Medikament, das unser Herz stärkt, den Blutdruck senkt, den Blutfettspiegel günstig beeinflusst, die geistige Wachheit fördert, entspannend wirkt, die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert, unsere Muskeln wachsen lässt, die Durchblutung fördert und - nicht zu vergessen - unser Leben verlängert, dabei ohne Nebenwirkungen ist – was würden wir dafür bezahlen?

Es gibt dieses Medikament: Wirkstoff Bewegung. Allerdings müssen wir etwas dafür tun. Nicht der Arzt oder andere sind für unsere Gesundheit verantwortlich, sondern wir selbst. Und wer es nicht alleine schafft, findet in einem Gesundheitszentrum wie dem ags professionelle Unterstützung.

Dabei setzen wir klare Ziele. Zur Unterstützung nutzen wir den VITAGS - Gesundheitscheck sowie weitere intensive spezifische Analysen um eine individuelle Programm zusammen mit Ihnen zu erstellen. Packen Sie es an!



DER VITAGS - GESUNDHEITSCHECK

„Gesund alt werden“ - das ist gerade in der Generation 50+ das am häufigsten genannte Trainingsziel. Alle, die schon „alt“ sind, wollen gesund bleiben oder zumindest so fit sein/werden, dass sie ihren Alltag selbstständig bewältigen können, ohne viel an gewohnter Lebensqualität einbüßen zu müssen. Auf der anderen Seite ist folgendes Phänomen zu beobachten: Je jünger ein Trainierender ist, desto seltener wird als Trainingsziel „gesund alt werden“ oder „fit fürs Alter“ genannt.

Doch wenn ein jeder einmal darüber nachdenkt, ist es doch genau das, was man möchte. Natürlich leben wir im Hier und Jetzt. Das ist nur allzu menschlich. Doch mit jedem Tag verschiebt sich das Hier und Jetzt weiter in Richtung Alter. Und wenn wir uns nicht schon hier und heute Gedanken über unsere Zeit als Seniorin bzw. Senior machen, bereuen wir es, wenn wir im Seniorenalter sind. Dann stellen sich uns möglicherweise Hindernisse in den Weg, die nicht so leicht zu überwinden sind.

Regelmäßig Bewegung wirkt Wunder

Sich frühzeitig Gedanken machen: Das gilt für eine

Altersvorsorge im finanziellen genauso wie für eine Altersvorsorge im gesundheitlichen Sinne. Von dem, was wir in jungen Jahren aufbauen, können wir im Alter zehren. Doch wenn Sie das lesen und vielleicht schon ein paar Semester älter sind, müssen Sie keine Panik bekommen: Wer bis heute noch nicht damit angefangen hat - keine Sorge, es ist nie zu spät!

Unser VITAGS Gesundheitscheck soll Ihnen zeigen, wo Sie stehen. Anhand der Fragebögen können Sie erkennen, ob sich schon Anzeichen für Diabetes Typ 2 oder einen hohen Stress-Level zeigen. Und anhand des Bewegungstagebuchs können Sie Ihren Alltag in Hinsicht auf Bewegungsmangel einmal genau unter die Lupe nehmen. Denn gerade der Bewegungsmangel ist Ursache für viele Verletzungen und Krankheiten - wie Typ-2-Diabetes. Auch gegen Stress bewirkt regelmäßige Bewegung Wunder.

Gesundheitscheck deckt Schwächen auf

Spielt die Bewegung im Alltag eine untergeordnete Rolle, dann macht sich

DER VITAGS GESUNDHEITSCHECK wird im ags-Zentrum in der Gruppe durchgeführt. Es findet auf schnellsten Wege heraus wo Ihre Stärken und Schwächen liegen. Folgendes beinhaltet dieser Check:

3 Fragebögen:

1. Körperliche Aktivität mit Bewegungstagebuch
2. DiFE - DEUTSCHER DIABETES-RISIKO-TEST
3. Innere Balance

7 Funktionstests:

1. Koordination
 - a. Gleichgewicht
 - b. Geschicklichkeit
2. Beweglichkeit
 - a. Schulter
 - b. Hüfte
3. Kraft
 - a. Arm
 - b. Bein
4. Ausdauer

das im Laufe der Jahre auch bei der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkbar. Und genau diese testen wir mit unseren sieben praktischen Tests. Hier kann sich jeder mit Hilfe der Auswertungstabellen einordnen. Die Testergebnisse zeigen, in welchen Bereichen bei Ihnen Schwächen und Defizite vorliegen und in welchen Bereichen sie überdurchschnittlich gut abschneiden. Kategorien sind Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Liegen die Testergebnisse im Durchschnitt, dann davon ausgegangen werden, dass der aktuelle Lebensstil dazu führt, dass auch im Alter die Selbstständigkeit erhalten bleibt.

Ein großes Plus unseres VITAGS Gesundheitscheck ist, dass Sie sowohl durch die Fragebögen als auch durch die praktischen Tests direkt Ansatzpunkte mit auf ihren Weg bekommen, an denen Sie persönlich etwas ändern können. Denn nur Sie ganz allein sind für ihre Gesundheit verantwortlich!

“

Wenn wir uns nicht schon hier und heute Gedanken über unsere Zeit als Senior machen, bereuen wir es, wenn wir im Seniorenalter sind.

www.ags-kempen.de

Aktiv sein = sich wohlfühlen

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität gehören zu den wichtigsten Einflussfaktoren der Lebensqualität und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch gezielte Förderung der körperlichen Aktivität lässt sich in jedem Alter der Entwicklung von Krankheiten und Beschwerden entgegenwirken.

Da die Lebensgewohnheiten zunehmend durch Bewegungsmangel und monotone Bewegungsabläufe gekennzeichnet sind, wird den mit der körperlichen Aktivität verbundenen Präventionspotenzialen inzwischen verstärkte Aufmerksamkeit gewidmet. Eine gesteigerte körperliche Aktivität wirkt nicht nur den genannten gesundheitlichen Risiken entgegen, sie fördert zugleich die körperliche Fitness und das physische und mentale Wohlbefinden.

“

Mit Maß einsetzen

Wie gestresst sind Sie?

Das Stressempfinden ist individuell. Was sie als stressig empfinden, braucht Ihr Partner vielleicht, um erst produktiv zu werden. Zeitnot oder Termindruck lassen den einen erstarren, während ein anderer aufblüht. Oder die Autofahrt zur Arbeit: der eine braucht diese Zeit, um sich gedanklich auf den Arbeitstag einzustellen; der andere kann nicht schnell genug da sein und empfindet dies als verlorene Zeit.

Beispiele gibt es genügend. Die Reaktionen des Körpers auf Dauerstress können vielfältig sein. Der Spannungsfragebogen nach Brenner fragt genau diese Reaktionen des Körpers ab. Anhand des Fragebogens können Sie erkennen, wie sehr sie gestresst sind. Erreichen Sie 4 oder 5 ags-Punkte, dann ist ihr Stresslevel noch gering. Machen Sie so weiter wie bisher.

Bei 3 ags-Punkten ist ihr Stresslevel auch noch völlig in Ordnung. Es schadet aber nicht, präventiv etwas gegen den Stress zu tun. Ab einer ags-Punktzahl von 2 sollten sie auf jeden Fall aktiv werden. Und liegen sie sogar bei nur 1 ags-Punkt, dann zeigt ihr Körper schon deutliche Reaktionen.

Doch was können sie tun? Genau so unterschiedlich wie die Stressoren sind die Wege, dem Stress entgegenzutreten. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Mit unserem Stressradar gehen wir den Ursachen weiter auf den Grund und bieten in unserem Gesundheitszentrum Möglichkeiten, dem Stress zu begegnen.

400 Jahre vor Christus erkannte Hippokrates, dass alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, sich gesund und wohl entwickeln werden und langsamer altern, sofern sie mit Maß eingesetzt und in Arbeiten geübt werden, an die man gewöhnt ist. „Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zu Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.“

Körperliche Aktivität festzuhalten, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, wieviel man sich wöchentlich bewegt und die Ergebnisse einzuordnen, ist nicht einfach. Mit Hilfe der metabolischen Einheit (MET) gelingt eine objektive Betrachtung der körperlichen Aktivität. Dabei kommt es nicht auf exakte Werte an. Der MET-Wert gibt vielmehr einen Überblick über körperliche Aktivität. 1 MET steht für den Energieverbrauch, den eine Person in einer Minute ruhigen Sitzens hat. Der MET-Wert wird im Verhältnis zum Ruheumsatz einer Person berechnet. Somit zeigen MET-Werte die Intensität von körperlicher Aktivität.

Gartenarbeit wird mit einem MET-Wert von 4 angegeben. Das bedeutet, dass Gartenarbeit einen 4-mal höheren Energieverbrauch hat als ruhiges Sitzen. Ist man eine Stunde im Garten aktiv, hat man einen MET-Wert von 240.

IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN - AUCH AUF EINEM BEIN

Zehn Sekunden auf einem Bein stehen, und das auch noch auf instabilem Untergrund - das kommt in meinem Alltag überhaupt nicht vor. Denkst! Beim Schuhe oder Socken anziehen oder beim Füße waschen unter der Dusche kann diese Fähigkeit jedoch ganz nützlich sein. Allerdings ist es möglich, diese Dinge auch in der Hocke zu machen. Beim Gehen dagegen ist der Einbeinstand elementar. Bei jedem Schritt, bei jeder Stufe stehen wir zumindest kurz auf einem Bein. Ist diese Fähigkeit schlecht oder nicht vorhanden, wird der Gang unsicher. Das Treppensteigen wird gemieden, wenn kein Geländer da ist. Die Angst zu fallen wird größer. Die Betroffenen trauen sich immer seltener nach draußen. Das soziale Leben wird eingeschränkt.

Trainingswissenschaftlich gesehen ist der Einbeinstand - wie das Gleichgewicht generell - eine Kombination aus Kraft und Koordination. Alle beteiligten Muskeln müssen genug Kraft aufbringen, um den Körper aufrecht zu halten. Das Gehirn koordiniert das Zusammenspiel. Am besten erreichen sie das mit einem individuellen Training, in dem Koordination und Kraft im Fokus sind. Das Sensomotorische Training spricht dabei verschiedene Zielpersonen an:

a. Den Sportler mit und ohne Einschränkungen. Die Hauptziele sind sowohl die Koordination als auch die Agilität zu verbessern. Mit dem Ziel, den Sportler von der Verletzung wieder zurück in den aktiven Sport zu bringen.

Fasst man alle Aktivitäten in einer Woche auf diese Weise zusammen, erhält man einen Überblick über das eigene Maß an körperlicher Aktivität.

Die verbrauchte Energie bei bestimmten Bewegungen oder sportlichen Aktivitäten zu bestimmen, ist fast unmöglich, da der tatsächliche Verbrauch sehr stark von der Körperkonstitution abhängt. Das gleiche gilt für den Ruheumsatz. Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Trainingszustand - all das spielt eine Rolle bei der Ermittlung des Energieverbrauchs.

Der MET-Wert kann diese Schwierigkeiten vermeiden, da 1 MET bei jedem einzelnen individuell zu berechnen ist. Um körperliche Aktivität vergleich- und einordbar zu machen, ist der MET-Wert sehr gut geeignet. MET-Werte reichen zur Bestimmung der körperlichen Aktivität vollkommen aus.

Was können sie tun? Der erste Schritt ist getan. Haben Sie festgestellt dass Ihre Aktivität ausreicht. Wunderbar, ein Weiter-so! **Wir unterstützen Sie dabei.** Ist das Ergebnis nicht ausreichend haben wir Möglichkeiten, Sie zu unterstützen mit individuell angepassten Trainingsmöglichkeiten. Zum Beispiel unser VITAGS Gesundheitstraining oder verschiedene Kurse.

b. für den 50+ und Senioren
Beim Altern lassen Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers nach. Viele Senioren erleben täglich die Gesundheitsveränderungen. Die Qualität des Lebens sowie die Teilnahme an der Gesellschaft bzw. direkte Umgebung sind dabei die wichtigsten Inhalte. Sie sind so lang wie möglich zu erhalten. Gleichgewicht, Sicherheit und Sturzprophylaxe stehen beim Training im Blickfeld.

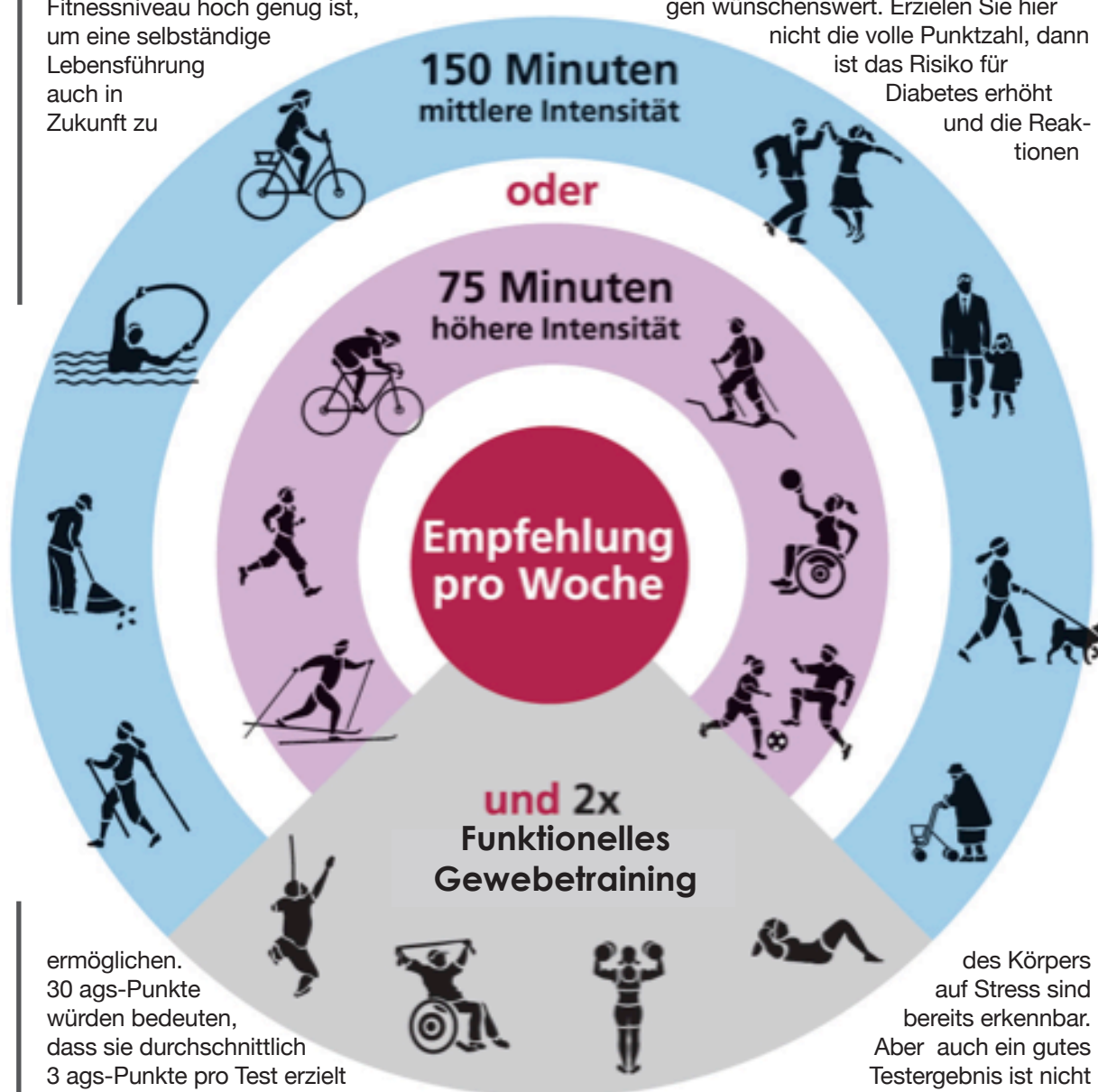
Altersspezifische Einschränkungen wie Arthrose oder künstliche Gelenke spielen dabei eine Rolle. **Was können sie tun?** Der erste Schritt ist getan. Haben Sie festgestellt, dass Ihre Aktivität ausreicht? Wunderbar, ein Weiter-so! **Wir unterstützen Sie dabei.** Ist das Ergebnis nicht ausreichend, stehen Ihnen im ags Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung wie RehaSport, VITAGS Gesundheitstraining. Fragen Sie uns!

Koordination ist der wichtigste Bestandteil in der Prävention.

ERGEBNISSE GEBEN AUFSCHLUSS ÜBER DAS NIVEAU DER GESUNDHEIT

Nachdem Sie sowohl die Fragebögen ausgefüllt als auch alle praktischen Tests absolviert haben und zu jedem Test die passende ags-Punktzahl anhand der zugehörigen Auswertungstabellen im Auswertungsbogen notiert haben, wollen Sie wissen, wie Sie das Gesamtergebnis deuten können. Die drei Fragebögen plus alle sieben Tests ermöglichen zusammen eine maximale ags-Punktzahl von 50. Egal in welcher Altersgruppe Sie sich befinden, das Erreichen von 50 ags-Punkten ist phänomenal. Das Erreichen der Maximalpunktzahl soll aber nicht das Ziel sein.

Erreichen sie 30 (oder mehr) ags-Punkte, deutet das Gesamtergebnis darauf hin, dass das eigene Gesundheits- und Fitnessniveau hoch genug ist, um eine selbständige Lebensführung auch in Zukunft zu



ermöglichen. 30 ags-Punkte würden bedeuten, dass sie durchschnittlich 3 ags-Punkte pro Test erzielt haben.

Doch der Blick auf die Gesamtpunktzahl allein genügt nicht. Er dient als Orientierung. Denn: Auch mit 30 ags-Punkten oder mehr können einzelne Tests dabei sein, in denen nur 1 oder 2 ags-Punkte erreicht wurden, in anderen Tests dafür 4 oder 5 ags-Punkte. Erreichen Sie zum Beispiel bei den Fragebögen, den Koordinations-, Kraft- und Ausdauer Tests die vollen 5 ags-Punkte, bei beiden Beweglichkeitstests aber jeweils nur 1 ags-Punkt, lässt das Gesamtergebnis von 42 ags-Punkten auf ein sehr gutes Ergebnis schließen.

Dass die Beweglichkeit aber zu wünschen übrig lässt und sich dadurch im Laufe der Jahre möglicherweise Probleme beim Absolvieren des Alltags ergeben, zeigt das Gesamtergebnis nicht. Der genaue Blick auf jede einzelne Kategorie ist somit also wichtiger als das Gesamtergebnis. Das bedeutet auch,

Interview mit Prof. Schulze zur Volkskrankheit Diabetes

„Sport ist Mord!“ Das befand schon Winston Churchill und spricht möglicherweise vielen aus der Seele. Denn laut WHO-Report bewegen sich 42% der erwachsenen Deutschen zu wenig. Es wie Al Pacino zu halten „Immer wenn ich Sport machen will, setz' ich mich fünf Minuten hin und warte, bis der Anfall vorbei geht“, ist also genau der falsche Ansatz. Sport ist kein Mord, sondern kein Sport wäre Mord. Zu viel Sitzen und somit zu wenig Bewegung führt zu zahlreichen Krankheiten und Verletzungen. Wer den ganzen Tag sitzt, kann selbst mit Sport keinen Ausgleich schaffen.

Diabetes Mellitus - wörtlich übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ - entsteht unter anderem als Folge von Bewegungsmangel und zu viel Sitzen. Typ 2 Diabetes sollte niemand auf die leichte Schulter nehmen. Denn obwohl diese Krankheit keine Schmerzen verursacht und der Betroffene nicht spürt, dass eine Erkrankung vorliegt, können die Folgen tödlich sein.

Aus diesem Anlass führten wir ein Interview mit Professor Dr. Matthias Schulze. Er ist Leiter der Abteilung Molekulare Epidemiologie am Dife.

Um den Alltag zu meistern: Gezielt Bewegung und Kraft verbessern

Viele Bewegungen des Alltags werden erschwert oder teilweise unmöglich, wenn die Hüfte nicht mobil ist. Sich selber die Socken anziehen, Treppen steigen, aufs Fahrrad aufsteigen oder einfach etwas vom Boden aufheben - das ist ohne bewegliche Hüfte schwer durchzuführen. Dabei ist die Beweglichkeit der langen Rückenfaszie von hoher Wichtigkeit.

Beweglichkeit der oberen Körperhälfte und insbesondere der Schultern, des Schultergürtels und der Brustwirbelsäule sind für viele Alltagsbewegungen unerlässlich. Wie gut es klappt sich Kleidungsstücke über den Kopf zu ziehen, sich zu kämmen, sich eine Jacke anzuziehen, über Kopf zu arbeiten, sich den Sicherheitsgurt im Auto zu greifen, den Schulterblick durchzuführen, oder einfach eine aufrechte Körperhaltung beizubehalten, hängt von der Beweglichkeit der Schultern,

Herr Professor Schulze, was genau ist Typ-2-Diabetes?
Typ-2-Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch chronisch zu hohen Blutzuckerspiegel gekennzeichnet ist. Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes wird von der Bauchspeicheldrüse zwar Insulin produziert, das maßgeblich an der Regulation des Blutzuckers beteiligt ist. Durch eine Resistenz reicht die Menge an Insulin aber nicht aus, um den Blutzucker in Grenzen zu halten.

Welche Risikofaktoren führen zu Typ-2-Diabetes?
Neben einer genetischen Veranlagung spielt der Lebensstil eine Rolle. Hier ist zuallererst das Übergewicht zu nennen. Aber auch unabhängig vom Körpergewicht spielen Ernährung und Inaktivität eine Rolle als Risikofaktoren.

Gibt es ein besonders gefährliches Alter für Typ-2-Diabetes?
Typ-2-Diabetes wird auch schon bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen beobachtet, mit fortschreitendem Alter steigt allerdings die Häufigkeit des Typ-2-Diabetes erheblich an. Alter ist selbst ein Risikofaktor, allerdings nicht bedeutsamer als Übergewicht und Lebensstil.

Ist Diabetes heilbar?
Typ-2-Diabetes scheint zumindest in einer frühen Phase heilbar. Insbesondere eine deutliche Reduktion des Körpergewichts bei übergewichtigen Patientinnen und Patienten kann zu einer Normalisierung des Blutzuckers führen. Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung und bisher leider nicht heilbar. Die Betroffenen sind lebenslang auf Insulin angewiesen, da ihre Bauchspeicheldrüse kein eigenes Insulin mehr herstellen kann.

Kann man sagen, dass Diabetes eine Volkskrankheit geworden ist?
Diabetes ist eine Volkskrankheit in Deutschland und auch weltweit. Aktuell leben mindestens 7,2 Prozent der Bevölkerung in Deutschland mit einer Diabetes-Erkrankung. Der größte Anteil davon ist von Typ-2-Diabetes betroffen. Dazu kommt eine wahrscheinlich hohe Dunkelziffer an Personen, die bereits krankhaft erhöhte Blutzuckerspiegel haben, die aber noch nicht vom Arzt diagnostiziert wurden. Nach Schätzungen des Robert-Koch-Instituts könnten in den kommenden 20 Jahren bis zu zwölf Millionen Menschen in Deutschland an Typ-2-Diabetes erkrankt sein. Fortsetzung folgt auf Seite 4

AUSDAUER, KRAFT, KOORDINATION

Gehen auf zwei Beinen - das ist uns Menschen quasi in die Wiege gelegt worden. Sind wir nicht mehr in der Lage zu gehen, schränkt sich unser Bewegungsradius extrem ein. Selbst wenn wir nur noch sehr kurze Strecken schaffen, ist es beispielsweise nicht mehr möglich, einkaufen zu gehen. Die Selbstständigkeit leidet stark. Außerdem hat die Einschränkung negative Folgen für Herz-Kreislauf und die inneren Organe.

Ein schlechtes Abschneiden in diesem Test kann mehrere Ursachen haben. Im Vordergrund steht die Ausdauer. Aber auch mangelnde Kraft und Koordination können Gründe für ein schlechtes Testergebnis sein.

Auf die Kombination kommt es an

Um hier also dauerhaft auf mindestens 3 ags-Punkte zu kommen, empfehlen wir eine Kombination aus Ausdauer, Kraft- und Koordinationstraining. Hier bieten sich Ihnen in unserem Gesundheitszentrum gleich mehrere Möglichkeiten. Die \$20-Präventionskurse Nordic Walking und die VITAGS-Trainingskurse sind sicherlich die beste Kombination für einen Start ins Training. Mit dem individuellen, funktionalen Training bei uns im Hause - gepaart mit einem Trainingsplan im Bereich Ausdauer für zu Hause - könnte der Weg weitergehen.

1 Punkt gar nicht in Balance
2 Punkt weniger in Balance
3 Punkte ausreichend in Balance
4 Punkte gut in Balance
5 Punkte optimal in Balance

Optimale Belastbarkeit und Beweglichkeit sind grundlegende Elemente für unseren Alltag.