



Zum
Autor

David Marquardt

Er teilt sein Wissen beziehungsweise seine Erfahrungen im Rahmen der Selbsthilfe des DBW Diabetiker Baden-Württemberg e.V., um andere zu unterstützen und auch selbst von den Erfahrungen anderer zu profitieren.“

Diabetes und Sport

Wie ein Betroffener die ersten Schritte macht



Jede Bewegung des Körpers erfordert Energie. Diese Energie wird zum größten Teil aus Traubenzucker (Glukose) bereitgestellt. Vermehrte Bewegung wie beim Sport verbraucht einen erheblichen Teil des Traubenzuckers im Blut, dadurch sinkt der Blutzuckerspiegel ab. Und hier wird es für Diabetiker relevant: Denn vor allem Ausdauersportarten und eine passende Ernährung stellen wichtige Eckpfeiler einer effektiven Diabetesbehandlung dar. Zusammen sind diese Therapiebausteine – auch neben der medikamentösen Behandlung – die Basis jeder Diabetestherapie.

Hier ein Beispiel, wie ein jüngerer Diabetespatient den Sport für sich umsetzen konnte:

„Ich heiße David, bin 38 Jahre alt und lebe in Stuttgart. Meine Erstdiagnose als Typ1-Diabetiker habe ich im März 2023 erhalten. Nachdem ich die Diagnose erst einmal verdaut hatte und wieder fit genug war, wollte ich so schnell wie möglich

wieder regelmäßig Sport machen und trainieren. Jedoch hatte ich unterschätzt, dass ich wegen meiner Erkrankung nun viel mehr Dinge im Hinterkopf behalten musste als „vorher“.

Nachdem ich meine Diagnose als Typ-1-Diabetiker gestellt bekommen hatte, sollte es noch eine Weile dauern, bis ich wieder ins Training einsteigen konnte. Erste Berührungspunkte bekam ich im Rahmen meiner Reha mit Krafttraining, Wanderungen und Wassergymnastik. So konnte ich die ersten Erfahrungen sammeln.

Das war eine ziemliche Herausforderung für mich: Mehrmals hatte ich Unterzuckerungen während des Trainings (der zeitliche Abstand zwischen Training und letzter Insulin-Injektion war zu gering), häufig Fehlalarme meines Sensors (aufgrund der Belastung der Haut der jeweiligen Setzstelle) und es war auch nicht immer leicht für mich, meinen Fokus auf das Training und nicht auf den Blutzucker lenken.

DIABETES



▶ Besonders in den ersten Monaten hatte ich ständig das Handy in der Hand, um meinen Blutzucker zu prüfen, und das mehrmals in der Stunde. Da bin ich mittlerweile schon viel entspannter geworden. Im Oktober letzten Jahres bekam ich über einen Freund, der selbst Typ-1-Diabetiker und seit vielen Jahren Kampfsportler ist, eine Empfehlung für einen Personal Coach.

Gemeinsam mit diesem Coach habe ich dann Trainings- und Ernährungspläne für mich erstellt, die stark an die sogenannte „Paleo-Diät“ angelehnt waren. Das war mental eine große und wichtige Stütze.

Bei den ersten Einheiten im Fitnessstudio konnte ich zum ersten Mal erleben, wie mein Blutzucker sich während des Trainings und in der anschließenden Regeneration verhält („Muskel-Auffüll-Effekt“). Das war das für mich immer wieder sehr aufregend und ist es auch geblieben. Denn manchmal verhält sich mein Körper aus irgendwelchen Gründen wieder ganz anders als beim letzten Mal.“

David Marquardt und
DBW Diabetiker
Baden-Württemberg e. V.

Sport bei Diabetes

- Unabhängig vom Typ des Diabetes sollten Betroffene langsam mit dem Sport beginnen: Walken eignet sich für den Anfang besser als Joggen.
- Sport hilft, das Körpergewicht zu normalisieren.
- Der Stoffwechsel muss auf den Sport angepasst werden. Betroffene sollten den Blutzucker vor, während und nach dem Training kontrollieren und sich mit Ärzt:innen oder Diabetesberater:innen über die richtige „Einstellung“ austauschen.
- Sport stärkt auch Selbstbewusstsein und verbessert auch die relevanten Werte wie Blutzucker, Blutfette, Blutdruck. Sport senkt das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle.
- Sport kann die Therapie nur unterstützen. Ob und welche Medikation nötig ist, muss mit Arzt/Ärztin besprochen werden.



INFO

Sie haben Fragen
rund um die Selbsthilfe?
Ansprechpartnerin
in der LAV-Geschäftsstelle ist:
Carmen Gonzalez
Telefon 0711 22334-77
Fax 0711 22334-99
gonzalez@apotheke.de



SCAN ME