

## Diabetes und Bewegung

Dr. med. Susanne Wiesner

Leitende Oberärztin / FÄ für Innere Medizin / Ernährungsmedizin / Sportmedizin

Adipositaszentrum HELIOS-Klinikum Berlin-Buch

Sportphysiologische Forschung

Experimental Clinical Research Center am Max Delbrück-Centrum für Molekulare Medizin /

Universitätsmedizin Berlin Charité Campus Buch

Schwanebecker Chaussee 50

13125 Berlin

[adipositaszentrum.berlin-buch@helios-kliniken.de](mailto:adipositaszentrum.berlin-buch@helios-kliniken.de)

Tel.: 030-9401-52830

1. Durch Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) kommt es zu Störungen des Stoffwechsels in der Muskulatur, welche die Zuckerkrankheit weiter vorantreiben.
2. Diese Störungen können durch Ernährungstherapie und Medikamente nicht geheilt werden.
3. Die Bewegungstherapie stellt gerade bei Diabetes mellitus Typ 2 eine der wenigen Therapiekonzepte dar, die diese Erkrankung an der Wurzel – also ursächlich – behandeln kann.
4. Der so genannte Alterzucker, der auch Kinder betreffen kann wird durch Bewegungsmangel mit ausgelöst.
5. Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass Muskeltraining einen besseren Effekt als Ausdauertraining auf den so genannten Langzeitzucker (HbA1c) haben.
6. Bewegungstherapie kann den Bedarf an Medikamenten zur Behandlung des Diabetes deutlich reduzieren.
7. Krafttraining hat großen Einfluss auf den Organismus, besonders bei Diabetes (senkt den Zuckerspiegel)
8. Diabetes kann durch Bewegung geheilt werden.
9. Bewegung heilt besser als Ernährung.
10. Krafttraining und Ausdauertraining im Wechsel durchführen
11. Das Training mit Krafttraining beginnen (ca. 12 Wochen), dann Ausdauertraining