

## Sport macht dem Zucker Beine

Anlässlich des Welt-Diabetestags am 14. November erklärt die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK, wie wichtig Bewegung für Diabetiker ist.

München, 11.11.2014. Sport ist nicht nur für Kondition und Muskeln gut, er kann auch helfen, den Blutzuckerspiegel langfristig zu senken. Vor allem bei Typ-2-Diabetes ist regelmäßige Bewegung wichtig: Sie verbessert die Insulinempfindlichkeit, baut Übergewicht ab und wirkt Bluthochdruck entgegen. Aber auch wer nicht zuckerkrank ist, jedoch zu einer Risikogruppe gehört (etwa auf Grund von starkem Übergewicht), kann sich mit Bewegung vor einer Diabeteserkrankung schützen. Dafür reicht schon eine Stunde Spazierengehen täglich.

### Warum Diabetiker von Sport profitieren

Muskeln, die beansprucht werden, brauchen Glukose, die sie aus den in den Zellen lagernden Zucker- und Stärkedepots beziehen. Sind diese leer, wird Nachschub aus dem Blut geholt. Das führt wiederum dazu, dass der Blutzuckerspiegel sinkt. Diabetiker, die den Zuckergehalt in ihrem Blut langfristig senken möchten, sollten also auf viel Bewegung setzen.

### Auf die Plätze ... fertig?

Grundsätzlich sollte jeder seinen Arzt konsultieren, bevor er ins Training einsteigt – unabhängig davon, welche Sportart er betreiben möchte. Hat der Arzt des Vertrauens keine Bedenken, sollte der Trainingseinstieg langsam gestaltet werden. „Zu Beginn ist es völlig ausreichend, sich täglich etwa 30 Minuten bewusst zu bewegen. Da reicht ein Spaziergang“, erklärt Jonas Nienaber, Sportwissenschaftler bei der SBK. „Bringt einen das nicht mehr aus der Puste, kann man sich langsam steigern und zu anderen Sportarten übergehen. Idealerweise treibt man nach der Einstiegsphase dann drei bis vier Mal pro Woche für je 30 bis 60 Minuten Sport“, ergänzt der Experte.

### Den Blutzuckerspiegel im Blick behalten

Vor jeder Trainingseinheit sollten Diabetiker ihren Blutzucker messen. Typ-1-Diabetikern ist zu empfehlen, bei einer Überzuckerung zusätzlich auch ihren Urin zu prüfen. Wenn dieser Azeton enthält, muss der Sport leider ausfallen, um keine lebensgefährliche Übersäuerung des Blutes zu riskieren. Bei einer Unterzuckerung wiederum – unabhängig davon, ob es sich um Typ-1- oder Typ-2-Diabetes handelt – sollte Insulin gespritzt und gewartet werden, bis sich der Blutzuckerspiegel normalisiert hat.

Um eine Unterzuckerung während des Trainings zu verhindern, muss der Zuckerhaushalt angepasst werden: Entweder durch die geringere Einnahme von Medikamenten oder Insulin vor dem Sport oder durch den Verzehr zusätzlicher Kohlenhydrate, die der Körper in Zucker umwandeln kann. Als Faustregel gilt, dass jede halbe Stunde Bewegung in etwa einer Berechnungseinheit oder Kohlenhydrateinheit (KE) entspricht. Wer also zum Beispiel 30 Minuten Rad fahren möchte, sollte eine KE mehr zu sich nehmen.

### Die richtige Ausstattung nicht vergessen

Wenn Zuckerkrankes sich Blasen laufen, merken sie das oft nicht, da der hohe Blutzuckergehalt den Nerven schadet – und das macht sich zuerst an den Nerven im Fuß bemerkbar. Wenn der Langzeitblutzuckerwert sehr hoch ist, heilen Wunden wie Blasen langsamer. „Vor allem für Diabetiker sind daher Sportschuhe wichtig, durch die keine Druckstellen entstehen“, erklärt Experte Nienaber. Da die Füße beim Training stärker als im Alltag belastet werden, können sie zudem anschwellen. Abhilfe schaffen spezielle Sportschuhe, bei deren Auswahl ein Fachmann helfen kann.

### Über die SBK:

Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK ist Deutschlands größte Betriebskrankenkasse. Die geöffnete, bundesweit tätige gesetzliche Krankenkasse versichert mehr als 1 Million Menschen und betreut über 100.000 Firmenkunden in Deutschland – mit mehr als 1.500 Mitarbeitern in über 100 Geschäftsstellen.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch immer im Mittelpunkt. Sie unterstützt heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So hat die SBK 2014 den Deutschen Servicepreis erhalten und wurde 2013 zum zweiten Mal in Folge „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2013 zum siebten Mal in Folge Platz 1 bei der Kundenzufriedenheit. 2014 platzierte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ ebenfalls zum siebten Mal in Folge unter den besten 100 Unternehmen.

### Für Rückfragen:

SBK

Susanne Gläser

Pressesprecherin

Heimeranstraße 31

80339 München

**Telefon:** +49 (0) 89 62700-710

**E-Mail:** [susanne.glaeser@sbk.org](mailto:susanne.glaeser@sbk.org)

**Internet:** [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

**Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](https://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)