

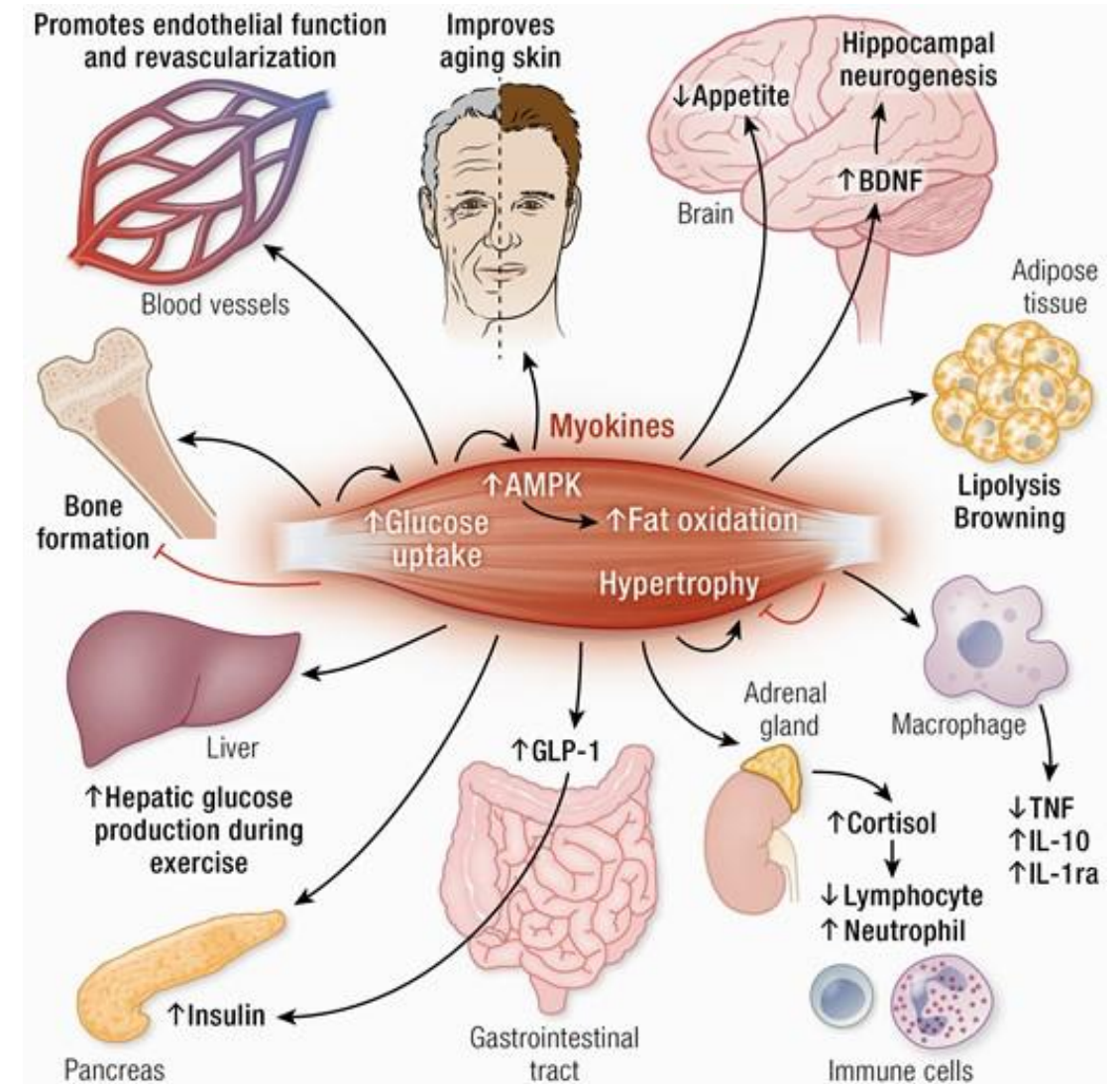
Training bei Diabetes

- Training bei Diabetes Typ-1 & Typ-2
- Training & Blutzuckerhaushalt
- Training & Folge- / Begleiterkrankungen
- Diabetes-Training im Fitnessstudio



Muskeln & Myokine

– die körpereigene Apotheke



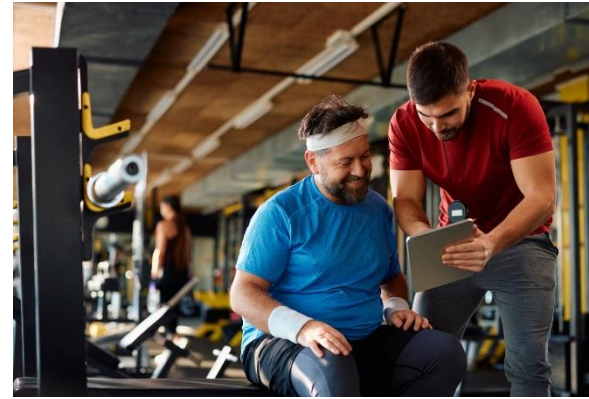
Typ-1 Training trotz Diabetes

- **Jay Hewitt** – Iron Man
- **Sandra Starke** – Fußball
- **Muhammad Ali** – Boxen
- **Alexander Zverev** – Tennis
- **Matthias Steiner** – Gewichtheben
- geringer Insulinbedarf, Verbesserung Gefäßfunktion und Blutfettwerte, vermindertes Risiko Herz-Kreislauf-Erkrankungen und geringere Mortalität, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden



Typ-2 Training gegen Diabetes!

- **Körperliches Training als Kausaltherapie**
 - wie bei Typ-1 + Verbesserung der Hauptproblematiken: Insulinsensitivität und Blutzuckerregulation, Verminderung Sarkopenierisiko (häufige Folge/Komplikation)



Training & Blutzuckerhaushalt

- Blutzuckerreaktionen bei Training sehr unterschiedlich
 - abhängig von Aktivität, Diabetes-Typ, Tageszeit, Erholungszustand, ...
 - Individuell abgestimmte Anpassung der Medikation/Insulingabe !
- **Individuelle Erfahrungswerte sammeln !**

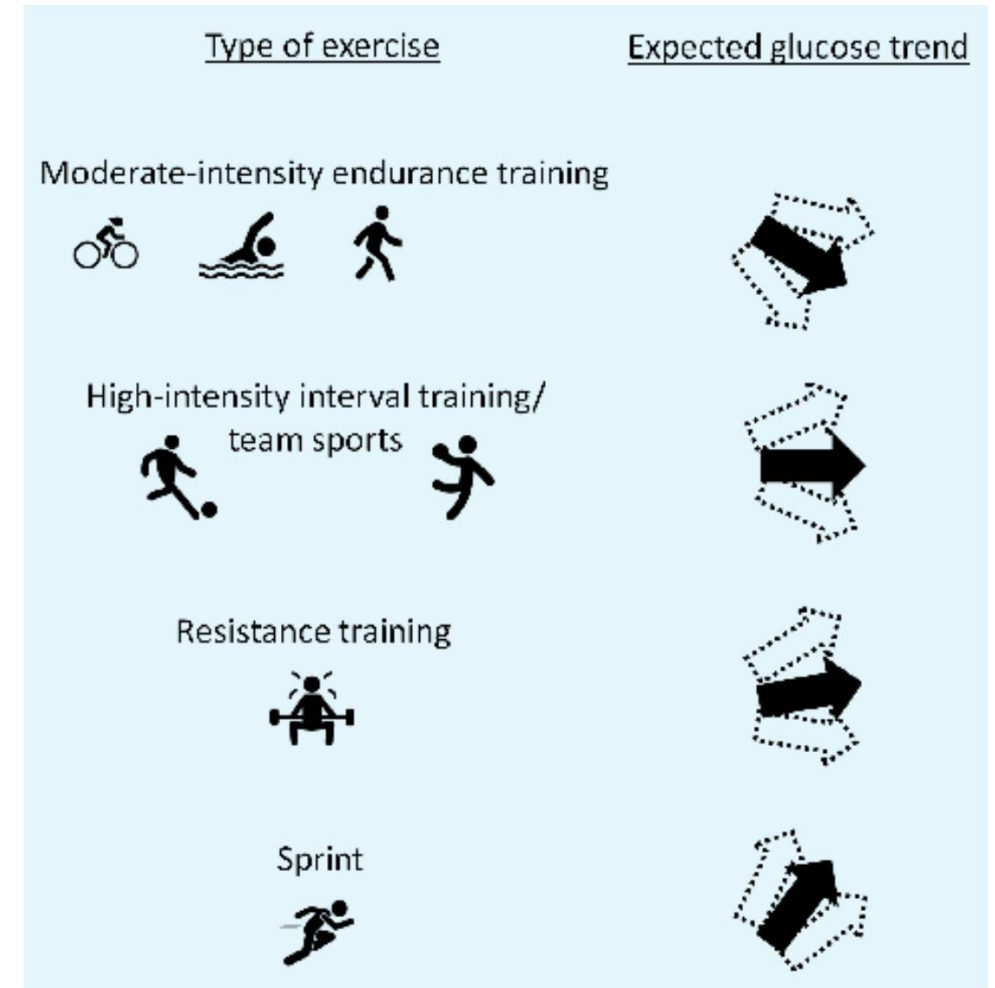


Figure 1

Glucose trends in response to different types of exercise (modified figure based on (21)). Graphics: freepik.com.

Training & Blutzuckerhaushalt

- Verspätete Blutzuckerreaktion (Unterzuckerung nach Training/Nachts)
- **Handlungsbedarf für Trainer & Trainierende vor, während und nach dem Training**
 - Blutdruck-, Blutzucker-, ggf. Ketonmessung
 - Notfallset parat (schnelle Kohlenhydrate)
 - Insulinversorgung anpassen
 - Flüssigkeitszufuhr & KH-Zufuhr anpassen
 - Füße checken



Training & Folge- / Begleiterkrankungen

- Neuropathie (peripher, autonom)
- Nephropathie
- Retinopathie
- **Ärztliche Sporttauglichkeitsbescheinigung**
- **Vorsicht Pressatmung beim Muskeltraining**
 - Vermeidung Blutdruckspitzen



Diabetes-Training im Fitnessstudio

- Abwechslungsreich
- Einzel- oder Gruppentraining
- Angebote für jung und alt
- spezifische Angebote (u. a. Präventions- und Rehabilitationskurse)
- Training aller Beanspruchungsformen
- Qualifizierte Betreuung
- Unabhängig von Zeit und Witterung
- Basis für soziale Kontakte
- Zusatzangebote wie Ernährungsberatung oder Wellness

