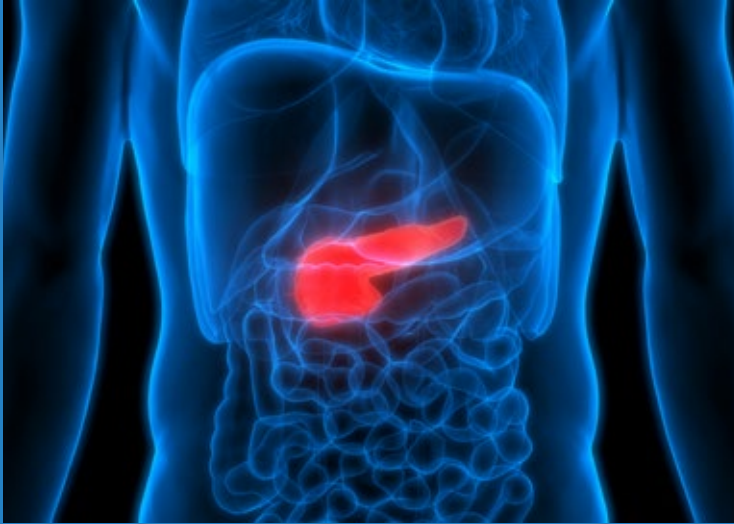


Autoimmunerkrankung Diabetes mellitus



Diabetes mellitus, auch bekannt als „Zuckerkrankheit“, ist der Überbegriff für Erkrankungen des Stoffwechsels, die durch einen Mangel an Insulin oder einer Verminderung der Insulinwirkung zu hohe Blutzuckerwerte aufweisen.

Am bekanntesten ist der Typ-1- und Typ-2- Diabetes mellitus. Betroffen von dieser Krankheit sind ca. 7% (=> ca. 4,6 Millionen Menschen) der Erwachsenen zwischen 18-79 Jahren. Davon sind 90-95% an Diabetes mellitus Typ-2 erkrankt. Aufklärung und Vorbeugung sind die wichtigsten Stellschrauben bei der Bekämpfung von Diabetes.

Typ-1 Diabetes

Der Typ-1 Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper durch das Versagen der Zellen in der Bauchspeicheldrüse kein eigenes Insulin mehr produziert. Dieser Diabetestyp entsteht zumeist im Kindes- und Jugendalter, betrifft ca. 0,4% der Bevölkerung und ist nicht heilbar. Infolgedessen müssen die Betroffenen ihr Leben lang dem Körper Insulin zu führen.

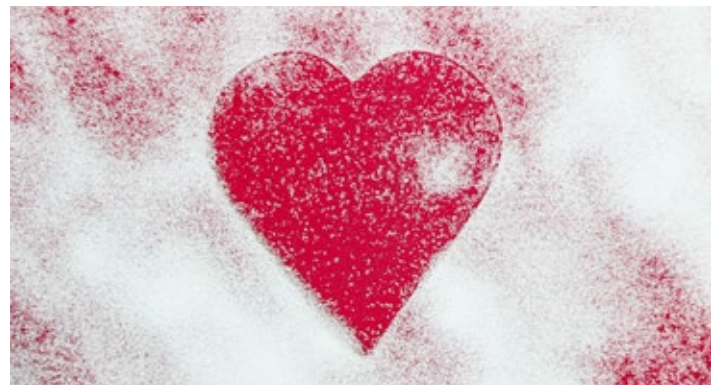
Typ-2 Diabetes

Etwa 90-95% der Betroffenen haben den Typ-2 Diabetes. Bei ihm ist die Wirkung des Insulins in den Zellen vermindert, immer jedoch zusätzlich gekoppelt an einen Insulinmangel. Durch eine jahrelange Überproduktion des Insulins, in den meisten Fällen aufgrund einer hochkalorischen und zuckerhaltigen Ernährung sowie mangelnder Bewegung, ist die Bauchspeicheldrüse erschöpft. Es kommt zu einem absoluten Insulinmangel mit der Folge, dass die in der Nahrung enthaltenen Brennstoffe (z.B. Traubenzucker=Glukose) nicht mehr ausreichend in die Körperzellen geschleust und verstoffwechselt werden können. Neben einer erblichen Veranlagung gelten beim Typ-2 Diabetes in über 80% der Fälle Übergewicht und Bewegungsmangel als Verursacher der Krankheit.

Beeinträchtigung und Folgeerkrankung von Diabetes

Diabetes kann zu akuten und chronischen Komplikationen im Körper führen. Deshalb muss die Diagnose „Diabetes“ unbedingt ernst genommen werden. Akute Komplikationen sind Infektionen (Haut, Schleimhäute, Infektionen der Luft- oder Harnwege), schwere Überzuckerungen (z.B. ausgelöst durch eine Infektion) bis hin zum Zucker-Koma sowie Unterzuckerungen, die besonders gefährlich sind.

Chronische Komplikationen entwickeln sich meist schleichend über viele Jahre, insbesondere bei den Menschen mit Diabetes, die eine unzureichende Stoffwechseleinstellung haben oder nichts von ihrer Erkrankung wissen.



Mögliche organische Folgeerkrankungen eines Diabetes

Chronische Komplikationen führen häufig zu schwerwiegenden Begleit- und Folgeproblemen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall, chronische Fußwunden (diabetisches Fußsyndrom) bis zu Amputationen, Nierenversagen, Sehstörungen oder Nervenstörungen.

Nach aktuellen Zahlen der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) kommt es pro Jahr zu 50.000 Fußamputationen und 2.000 Erblindungen. Ca. 2.300 Diabetiker müssen an die Dialyse. Durch Diabetes und seine Folgeerkrankungen kommt es zu einem deutlichen Verlust an Lebensjahren und Lebensqualität.

Autoimmunerkrankung Diabetes mellitus

Therapie

Es stehen verschiedene Therapiebausteine zur Verfügung. Am wichtigsten sind jedoch zunächst regelmäßige Bewegung, eine angepasste Ernährung und ein normales Körpergewicht. Dem Krafttraining kommt dabei eine besondere Aufgabe zugute.¹ Durch das Training findet eine Steigerung des transmembranösen Glukosetransports in die Muskelzelle statt. Ein Krafttraining mit positiver Wirkung auf die Heilung vom Diabetes Typ-2 sollte Studien zu Folge 3x/Woche stattfinden und möglichst an jedem 2. Tag erfolgen. Wenn möglich, sollte Kraft- mit Ausdauertraining kombiniert werden, da in Studien Synergieeffekte feststellbar waren.

Sport und Diabetes – das ist nicht nur vereinbar, sondern hat sogar einen positiven Effekt. „Wird ein Diabetes Typ 2 diagnostiziert, lautet eine der ersten Aufgaben: Gewicht reduzieren und Sport treiben“, sagt Ralf Brügge, Arzt und Vereinsvorsitzender der Leichtathletikabteilung der SG Schorndorf. Und er weiß: „Regelmäßiger Sport kann den Krankheitsverlauf bei Typ 2 positiv beeinflussen.“ Wenn der Fettgehalt im Körper nicht mehr steigt oder sogar gesenkt wird, braucht der Körper weniger Insulin und auch die Insulinresistenz nimmt nicht weiter zu. Ein direkter Einfluss auf den Verlauf von Diabetes Typ 1 wird Sport dagegen nicht zugerechnet. Wohl aber ein positiver, indirekter: „Diabetiker mit Typ 1 haben ein deutlich erhöhtes Risiko für Arteriosklerose und Gefäßverengungen als Folgeerkrankungen. Häufiger Sport wirkt diesem Risiko entgegen“, sagt Brügge.



Krafttraining & Ausdauersport

Das Training an Geräten, noch dazu in Kombination mit Ausdauersport, beinhaltet für Diabetiker eine Win-Win Situation. Die reine Bewegung alleine hat positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel. Hinzu kommen noch die positiven „Nebenwirkungen“ des Medikamentes „Krafttraining“ auf Muskulatur und Gelenke, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität steigern lassen. Und das alles ohne negative Nebenwirkungen.

Quellen:

¹ https://www.researchgate.net/profile/Peter-Deibert/publication/331917642_Krafttraining_bei_Diabetes_mellitus_Typ_2/links/5db4926d299bf11d4d03fee/Krafttraining-bei-Diabetes-mellitus-Typ-2.pdf

Effektiv und effizient trainieren – Diabetes besiegen



Zu Beginn und vor allem anderen steht bei der Bekämpfung der Diabetes eine ausführliche Körperanalyse:

In einer persönlichen Trainerstunde ermitteln wir Ihren aktuellen muskulären Ist-Zustand durch eine umfangreiche Anamnese und Testung und stellen fest, welche Muskeln zu schwach sind und welche Einschränkungen es in der Beweglichkeit gibt. Diese Ergebnisse liefern die Basis zur Erstellung Ihres ganz persönlichen Trainingsplans unter Berücksichtigung der Erkrankung. Mit einem gut geführtem Trainingsprogramm besiegen Sie so den Diabetes und nebenbei noch etwaige Gelenk- und Rückenprobleme, Bluthochdruck sowie bei Einhaltung eines entsprechenden Ernährungsprogrammes unterstützend das Übergewicht.

Mit den speziellen Kraftgeräten zu Therapiezwecken erreichen wir schließlich eine gleichmäßige und gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur. Das Training ist effizient, leicht durchführbar und erfordert einen geringen Zeitaufwand von nur 30 Minuten intensiver Trainingsarbeit bei 3 Trainingseinheiten pro Woche. Zur Optimierung ist eine Ausdauereinheit im Anschluss zu empfehlen. So können Sie mit einem einzigen „Medikament“ eine ganze Reihe von Krankheiten und Beschwerden bekämpfen. Diabetes, Übergewicht, Rücken- und Gelenksbeschwerden werden durch ein ausgewogenes und gut betreutes Kraft- und Ausdauertraining in Verbindung mit einer gesunden Ernährung bekämpft und können besiegt werden.

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen – Werden Sie aktiv!

**Kostenloses Probetraining vereinbaren:
opti-mum.de/mitglied-werden**