



TRAININGSEMPFEHLUNG

SCHRITT FÜR SCHRITT GESUND, SPORTLICH UND FIT!

Jede Form von Aktivität zählt. Das ideale Training setzt sich aus einer Mischung von Kraft- und Ausdauersport zusammen und beinhaltet zudem Beweglichkeitsübungen. Insgesamt gilt: Lieber mehrmals pro Woche für kurze Zeit aktiv sein als nur einmal am Wochenende über einen längeren Zeitraum.

Moderates Ausdauertraining



- mindestens 2-3 mal pro Woche, je 30-60 Minuten
- Intensität: 70-85% der maximalen Herzfrequenz
- geeignete Sportarten sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen und Skilanglauf

Und natürlich gilt:
viel trinken!

Ergänzend: Krafttraining



- Einschluss verschiedener Muskelgruppen
- Ca. 50-70% der Maximalkraft
- 2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen
- auf korrekte Technik und Vermeidung von Pressatmung achten



Unsere Gesundsport-Tipps

- Halten Sie durch! Nach 6-8 Wochen stellt sich die Gewohnheit ein und die Bewegung ist aus Ihrem Alltag nicht mehr wegzudenken.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich weder über- noch unterfordern! Nur was Spaß macht, motiviert dauerhaft.
- Gönnen Sie sich auch Momente der bewussten Entspannung – das belohnt und macht stark!

Ihr Gesundsport-Händler:



WIR SIND SPORT 2000
**GESUND
SPORT
BERATER**

DIABETES VORBEUGEN UND BEHANDELN DURCH SPORT

FÜHL DICH SPORTGESUND



Was ist Diabetes?

Unter dem Begriff Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) werden Störungen des Zuckerstoffwechsels zusammengefasst, die den Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöhen (Hyperglykämie). Man unterscheidet zwischen 2 verschiedenen Typen von Diabetes:

Typ 1		Typ 2
Insulinmangel	Ursache	Insulinresistenz
5%	Verteilung	95%
in der Kindheit, plötzlich	Ausbruch	im Alter, schleichend



SPORT
2000

Die wichtigsten Risikofaktoren für Diabetes mellitus im Überblick

Typ 1

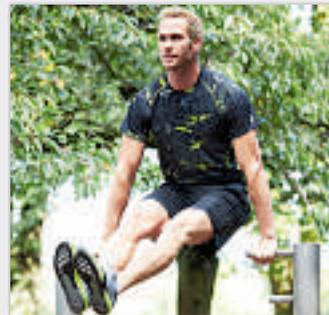
- Autoimmunerkrankung + Vererbung

Typ 2

- Vererbung
- Übergewicht, Fehlernährung
- Bewegungsmangel
- Lebensalter
- Metabolisches Syndrom (Diabetes+Übergewicht+Fettstoffwechselstörung+Bluthochdruck)

Gefahren durch Diabetes

- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Netzhautschäden
- Nierenschäden
- Nervenschäden
- Diabetischer Fuß
- Depressionen



Mit einfachen Mitteln viel erreichen!

Keine Chance für Diabetes Typ 2

Der Typ-2-Diabetes lässt sich recht zuverlässig verhindern, wenn seine Hauptursache, das Übergewicht, ausgeschaltet wird. Am effektivsten geht dies mit einer dauerhaften Ernährungsumstellung in Kombination mit ausreichender Bewegung:

- viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- weniger Fett und schnell verdauliche Kohlenhydrate
- Ausdauersport und Muskelaufbau durch Krafttraining

WUNDERMITTEL SPORT



Effekte eines Ausdauertrainings bei Diabetes

- Insulinempfindlichkeit der Zellen steigt
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Reduzierung bis komplette Einsparung von Medikamenten möglich (Absprache mit Arzt!)
- Reduktion von Gewicht und Körperfett
- Senkung der Blutfettwerte
- Anregung von Herz und Kreislauf
- Steigerung der Ausdauer

Generell gilt für Neu- und Wiedereinsteiger: erst Check-Up beim behandelnden Arzt und dann durchstarten!

Beachten Sie beim Sport

- Start mit Blutzucker über 100 mg/dl (5,6 mmol), evtl. erst Kohlenhydrate zuführen.
- Kein Sport bei zu hohen Insulinwerten (Gefahr der Ketoazidose).
- Unterzucker vermeiden: Blutzucker beim Sport richtig einstellen und bei Unterzucker sofort reagieren!
- Blutzuckerkontrolle vor, während und nach der sportlichen Belastung!
- Kohlenhydratmenge oder Medikamente der sportlichen Belastung anpassen!
- Effektiv ist ein zusätzlicher Kalorienverbrauch von 2000 – 3000 kcal pro Woche durch Sport!
- Achten Sie auf das richtige Schuhwerk, um Druckstellen zu vermeiden!