

Inhalt

Bewegung bringt viele Vorteile	8
Viele bewegen sich zu wenig	9
Was passiert bei Bewegung?	9
Bewegung bei Diabetes	11
Regelmäßige Bewegung als Teil einer Lebensstilintervention	12
Mehr Lebensqualität durch Bewegung mit der richtigen Therapieanpassung	13
Steigerung der Alltagsbewegung als erster Schritt	13
Drei-Phasen-Modell	14
Vor Bewegungsbeginn: Was ist zu beachten?	16
Mit CGM zu Bewegung motivieren	17
Erfolge mit dem Glukose-Management-Indikator und der Zeit im Zielbereich erkennen	18
Die Bewegungs-Botschaften	20
Botschaft 1: Bewegung nach einer Mahlzeit kann den postprandialen Glukoseanstieg vermindern	20
Botschaft 2: Bewegung kann kurzzeitig unterschiedliche Effekte – Anstieg oder Abfall – auf den Glukosewert haben	23
Botschaft 3: Auch Bewegung mit geringen Intensitäten und Alltagsaktivitäten können sich positiv auf Glukosedynamiken auswirken	25
Botschaft 4: Die Tageszeit kann den Effekt von Bewegung auf Glukosedynamiken beeinflussen	27
Botschaft 5: Ohne eine Reduktion der Insulindosis oder zusätzliche Kohlenhydrataufnahme ist das Risiko einer Hypoglykämie während oder nach Bewegungseinheiten bei insulinbehandelten Menschen mit Diabetes erhöht	29
Botschaft 6: Regelmäßige Bewegung kann bei Menschen mit Typ-2-Diabetes die glykämische Kontrolle verbessern und die Glukosevariabilität und den mittleren Glukosewert senken	33
Botschaft 7: Mehr Schritte am Tag wirken sich positiv auf den glykämischen Verlauf aus	35
Botschaft 8: Auch Exergaming kann positiv auf das Glukoseprofil wirken	36
Analyse von Glukoseverläufen bei Bewegung mit CGM	38
Strukturierte AGP-Analyse	38
Betrachtung der Bewegungskurven	41
Bewegungstests in der Praxis	43
Kasuistiken	51
Lösungen	93
Literatur	104
Anhang: Bewegungs-Angebote und Motivationshilfen	107