

Vorwort

Der Mensch ist seit mehr als 5 Millionen Jahren auf Bewegung programmiert. Er muss sich bewegen, um gesund zu bleiben. Körperliche Aktivität hilft aber auch, Krankheiten zu behandeln und die Gesundheit zu stabilisieren oder wiederherzustellen. Von dem römischen Dichter Juvenal stammt die Weisheit „Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper“. Er beschreibt damit den Zusammenhang zwischen körperlicher und psychischer Gesundheit. Körperliche Aktivität hilft durch das Ausschütten vieler Botenstoffe, Stress abzubauen und die Stimmung aufzuhellen.

Von körperlicher Bewegung profitieren alle Muskeln, inneren Organe und Gefäße – insbesondere bei Diabetes mellitus. Oft macht sich schon ein Mehr an Alltagsaktivität bemerkbar. Jedoch hat sich der Bewegungsmangel weltweit zu einem der größten Probleme des 21. Jahrhunderts entwickelt. Viele Menschen sitzen, sitzen, sitzen – die Arbeits- und Lebenswelt hat aus uns ein Volk von „Sitzenbleibern“ und „Stillstehern“ gemacht.

Es ist eine Kernaufgabe der Betreuung von Menschen mit Diabetes, eine intrinsische Motivation für einen aktiveren Lebensstil zu fördern. Dieser Prozess stellt das Diabetesteam vor Herausforderungen: Wie können wir gerade Menschen, die anfangen wollen, sich zu bewegen, begleiten und unterstützen? Wie findet man gemeinsam die richtige Bewegungsart? Sind Therapieanpassungen notwendig und welche?

Ein hilfreiches und durchaus überzeugendes Instrument kann das kontinuierliche Glukosemonitoring (CGM) darstellen. Hier sehen die Menschen mit Diabetes direkt, wie sich Bewegung auf den Glukoseverlauf auswirkt. Bessert sich mithilfe körperlicher Aktivität auch die Insulinempfindlichkeit, ist das sicher ein Ansporn, weiterzumachen. Aber CGM kann auch helfen, Hypoglykämien zu verhindern. Denn CGM-Nutzende sehen direkt ihre Glukosewerte, können aber auch bei kritischen Werten durch Alarme gewarnt werden. Es ist bekannt, dass gerade die Angst vor Hypoglykämien ein bedeutendes Hindernis auf dem Weg zu mehr Bewegung ist.

In dieser Fibel geben wir Ihnen Argumentationshilfen an die Hand. Vor allem aber zeigen wir Ihnen anhand von Tests, wie sich Glukoseverläufe durch den Einfluss von Bewegung verändern können. Die Kasuistiken sollen Sie dabei unterstützen, selbst Bewegungs-CGM-Analysen durchzuführen. Wir wünschen Ihnen, dass es bei vielen von den von Ihnen betreuten Menschen mit Diabetes heißt: „Train the Brain – und die Muskulatur kommt nach!“ Denn der feste Wille, sich mehr bewegen zu wollen, ist die wichtigste Voraussetzung für ein langfristiges und effektives Umsetzen.

Christian Brinkmann, Jens Kröger, Thorsten Siegmund, Ulrike Thurm, Martin Halle und Oliver Schubert-Olesen