



## Diabetes lindern

In Deutschland leben rund sechs Millionen Zuckerkrankte - davon leiden etwa drei Prozent an unheilbarem Typ-1-Diabetes. 97 Prozent sind an Diabetes Typ-2 erkrankt. Aktive Bewegung könnte vielen Betroffenen helfen.

Typ-2-Diabetes wurde früher als »Altersdiabetes« bezeichnet, da er in der Regel nur bei älteren Menschen auftrat. Heute findet sich diese Form des Diabetes zunehmend auch bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen. Fachleute rechnen damit, dass die Zahl der Typ-2-Diabetiker in den nächsten Jahren dramatisch steigen wird.

Insulin ist ein Hormon, das in den Langerhans'schen Inseln oder Betazellen der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) gebildet wird. Die Hormonproduktion ist abhängig von der Nahrungsaufnahme - je mehr ein Mensch isst, desto mehr Insulin produziert der Körper. Alle Zellen brauchen Insulin, um Zucker aus der Blutbahn aufnehmen zu können.

Beim Typ-2-Diabetes erkennen die Körperzellen das Insulin nicht mehr ausreichend und reagieren nur schwach auf den Botenstoff, der den Zellen bei der Zuckeraufnahme hilft. Die Bauchspeicheldrüse produziert immer größere Mengen an Insulin, um die verminderte Insulinempfindlichkeit (Insulinresistenz) auszugleichen. 80 Prozent der Diabetiker könnten die Krankheit durch Bewegung und Diät in den Griff bekommen. Jedoch messen Zuckerkrankte dem Sport signifikant weniger Bedeutung zu als gesunde Menschen. Die große Mehrheit der Diabetiker erklärt ihre sportliche Trägheit schlicht damit, keinen Spaß am Sport oder keine Zeit zu haben.

### **Training auf dem bellicon bei Diabetes:**

Durch die sanfte Bewegung beim Trampolinschwingen wird ein optimaler Stoffwechsel ausgelöst. So, wie auch alle anderen Körperzellen beim Schwingen auf dem Trampolin mit Druck und Zug (Be- und Entlastung) reagieren, geraten auch die Zellen der Pankreas in Bewegung. Die Bauchspeicheldrüse kann dadurch aktiver arbeiten, was wiederum die Zahl der insulinempfindlichen Rezeptoren erhöht. Somit kann die Insulinbilanz ausgeglichen werden.

Ein weiterer Vorteil: Selbst Bewegungsmuffel haben Spaß beim Schwingen auf dem hochelastischen bellicon. Die subjektiv wahrgenommene Anstrengung ist gering, der Aufforderungscharakter hingegen groß. Zudem ist das Schwingen eine fühlbare Gewichtserleichterung: Man fühlt sich leicht und beschwingt - selbst bei Übergewicht. Das Training auf einem bellicon ist also bei Vorliegen eines Diabetes Typ-2 unbedingt empfehlenswert.