

Österreichisches Diabetes Journal über bellicon

Mit Freude an der Bewegung gegen Diabetes

Die Rolle von Übergewichtigkeit und Bewegungsmangel bei Diabetes beschäftigt die Wissenschaft seit Jahren und inzwischen ist der Zusammenhang auch klar nachgewiesen. Acht von zehn Diabetikern sind heute zu dick.

Besonders bei Kindern ist die Entwicklung sehr besorgniserregend. Innerhalb von nur zehn Jahren ist die Bewegungsaktivität bei Kindern um 36 % abgesunken und dieser Bewegungsmangel führt dazu, dass immer mehr Kinder bereits an der sogenannten Altersdiabetes erkranken.

Aber auch die Erwachsenen bewegen sich immer weniger und eine regelmäßige Ausdauerbelastung ist bei den wenigsten in den Alltag integriert. Dabei ist der positive Einfluss von Bewegung gerade bei Diabetes Typ II inzwischen eigentlich hinreichend bekannt.

Aber ein regelmäßiges Bewegungstraining kann noch mehr und wirkt sogar bei Diabetes Typ I Patienten, bei denen die Bauchspeicheldrüse überhaupt kein Insulin mehr produziert. Bergsteigern mit Diabetes Typ I wird beispielsweise geraten, vor einer Bergtour mehr zu essen und trotzdem nur die Hälfte der normalen Insulinmenge zuzuführen.

Das klingt unsinnig, weil *mehr* essen den Blutzucker eigentlich unzulässig in die Höhe treibt und *weniger Insulin* dann auch noch weniger stark entgegenwirken kann. Der Rat ist dennoch richtig, weil laut durch das anstrengende Bergsteigen die Insulinwirkung verdoppelt wird.

Bei Diabetikern Typ II – und somit 95 Prozent der Diabetiker – produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin. Bei Bewegungsaktivität verbessert sich aber deren Funktion und damit der Ausstoß von Insulin. Da sich gleichzeitig die Zahl der Rezeptoren verdoppelt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Heilung groß. Dass sich dies tatsächlich so verhält belegen Versuche von Prof. Dr. Dietmar Sailer, Chefarzt des Bad Neustädter Klinikums.

Dort nahm man allen Diabetikern Typ II sämtliche Medikamente weg und lies sie stattdessen ein Bewegungstraining absolvieren. Nach nur sechs Wochen konnten viele der Patienten das Klinikum medikationsfrei verlassen. Laut Prof. Dr. Klaus Völker, dem Direktor des Instituts für Sportmedizin, könnten etwa 80 % der Diabetiker die Krankheit durch Bewegung und Diät in den Griff bekommen.

Leider messen noch immer viel zu viele Betroffene dem Sport viel weniger Bedeutung zu als der Medikation und der Ernährung. Die Mehrheit der Diabetiker erklärt ihre Trägheit schlicht damit, keinen Spaß an der Bewegung und keine Zeit zu haben. Deshalb liegt eine der größten Herausforderungen in der Bekämpfung von Diabetes darin, den Betroffenen Bewegungsfreude zu vermitteln.

Hier kommt ein Gerät ins Spiel, das durch eine außergewöhnlich hohe Therapietreue das Potenzial hat, Diabetiker dauerhaft zu mehr Bewegung zu motivieren. Das hochelastische Minitrampolin von bellicon ist durch seine einzigartige Gummiseilringaufhängung dazu geeignet, ein sanftes, aber hochwirksames Bewegungstraining durchzuführen.

Dabei erscheint der Aufwand, den man betreiben muss gering: Die Seilringfederung übernimmt einen Großteil der Arbeit, weshalb das Training nicht anstrengend oder gar schweißtreibend ist. Durch den ständigen Schwerkraftwechsel, der automatisch jede Zelle des Körpers erreicht, ist die Aktivierung der Stoffwechselabläufe sogar größer als beim Joggen.

Das große Geheimnis des Erfolges ist aber, dass das sanfte Auf und Ab auf dem bellicon richtig Spaß macht. Wer es vorher schwer hatte, sich aufzuraffen, kann mit dem bellicon beinahe mühelos und einfach zwischendurch seinen Kreislauf in Gang setzen und dabei sogar fernsehen oder Musik hören. Übergewichtige haben dabei noch einen Vorteil: Sie können das Gerät durch ihr Gewicht leichter in Schwung bringen.