

GLG Gesundheitstipp des Monats

Laufen gegen Diabetes

Eberswalde (bhw). Diabetes ist die Volkskrankheit in Deutschland. Laut dem Welt Diabetes-Verband litten in Deutschland im vergangenen Jahr rund 7,5 Millionen Menschen an der Blutzuckerkrankheit – Tendenz steigend. Eine gesunde Ernährung und zusätzliche Bewegung kann helfen, den Alltag mit Diabetes besser zu meistern. Vor gut anderthalb Jahren hat sich in Eberswalde deshalb eine Diabetes-Laufgruppe gegründet. Trainiert werden die rund 30 Jogger und Nordic Walker von Gerd Weidmann. Immer mit dabei sind Diabetesberater und Fachärzte, wie Dr. med. Christine Hemeling und Dagmar Otto von der Gesellschaft für Leben und Gesundheit.

Blitz: Frau Dr. Hemeling, was ist Diabetes?

Hemeling: Diabetes ist die Zuckerkrankheit. Und die bedeutet hauptsächlich, dass der Blutzucker eben viel zu hoch ist. Jeder von uns hat normalerweise Blutzucker im Blut, der ein bestimmtes Niveau nicht überschreitet. Bei Menschen mit Diabetes ist das anders, hier ist der Blutzuckerspiegel viel zu hoch, wenn man nichts dagegen unternimmt.

Blitz: Wie entsteht Diabetes?

Hemeling: Da muss ich ein bisschen ausholen. Es gibt zwei Arten von Diabetes. Es gibt den Typ-1-Diabetes, so im Volksmund auch „Jugenddiabetes“ genannt. Der entsteht dadurch, dass die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr produziert. Und es gibt den viel weiterverbreiteten Typ-

2-Diabetes, das ist der Übergewichtsdiabetes. Altersdiabetes kann man heutzutage leider gar nicht mehr sagen, weil durch das zunehmende Übergewicht und den Bewegungsmangel bereits im Jugendalter der Übergewichtsdiabetes deutlich am Zunehmen ist.

Blitz: Wer ist besonders betroffen?

Hemeling: Vor allem sind die betroffen, die ein vererbtes Risiko haben. Also die, wo in der näheren Familie – Vater, Geschwister, Großmutter – wo eben bekannt ist, dass Diabetes Typ 2 in der Familie liegt, die sind besonders häufig betroffen. Und das Tückische ist daran, dass die Krankheit schon relativ lang vorhanden sein kann, ohne dass derjenige was merkt, aber der Körper eben schon geschädigt wird.

Blitz: In wieweit spielt gesunde Ernährung eine Rolle zur Linderung?

Otto: Die gesunde Ernährung ist quasi eine Grundsäule der Diabetesbehandlung. In unserem Klinikum und den Schwerpunktpraxen haben wir professionelle Ernährungsberater, die die Betroffenen schulen. Das Kapitel „Ernährung“ in Kürze zu behandeln, das ist einfach unmöglich.

Aber vielleicht kann man sagen; fünf mal am Tag Gemüse oder Obst – in Portionsgröße. Also nicht eine große Schüssel Obst, sondern zwei Obstportionen, denn beim Obst wird oft zu viel getan des Guten, wegen der vielen Vitamine. Gemüse kann man unbegrenzt essen. Und auch

eine ballaststoffreiche und bewusste Ernährung mit regionalen Produkten ist sinnvoll.

Blitz: Wie wichtig ist Bewegung?

Otto: Also wir haben ja die Ernährung als eine Grundsäule der Behandlung angesprochen. Die Bewegung ist eine zweite, wichtige Säule. Also bevor die Behandlung mit Insulin oder Tabletten kommt, sind diese beiden Hauptsäulen erst einmal zu bestücken! Und wir sind jetzt hier eine Gruppe, die sich zusammen getan hat – Therapeuten und Patienten – um gemeinsam zu laufen. Anfangs sind wir als Laien eingestiegen und ich habe gedacht, „Ich schaffe niemals die sieben Kilometer – dafür bin ich viel zu schlapp!“ und das war zu Anfang wirklich ein Kampf und wir sind hier zusammen gewachsen als Truppe. Nun beteiligen wir uns auch am Stadtlaf, auch wenn wir nicht bei den Ersten dabei sind. Aber wir haben auch im letzten Drittel viel Spaß.

Blitz: Wer Interesse hat – wo kann man sich melden?

Otto: Jeder kann montags um 16 Uhr am Wildparkplatz an der Schönholzer Straße in Eberswalde-Finow dazu stoßen. Ganz nach dem Motto „Hier bin ich!“, Sportsachen anziehen und los geht es. Wir sind aber kein Kaffeekränzchen! Wir machen hier nicht einfach so Diabetes-Beratung im Spazierschritt, sondern wir wollen laufen. Wir haben den sportlichen Anspruch und wir wollen speziell Diabetespatienten ansprechen.



Rund 30 Jogger und Nordic Walker trainiert Gerd Weidmann im Kampf gegen Diabetes. Immer mit dabei sind Diabetesberater und Fachärzte von der Gesellschaft für Leben und Gesundheit. Foto: Blitz