

Diabetes („Zucker“)

Diabetes (im Volksmund „Zucker“ genannt) ist eine Erkrankung, bei welcher der Insulinhaushalt des Körpers gestört ist. Insulin ist ein Hormon, das unser Körper zur Umwandlung von Zucker, Stärke und anderen Nahrungsbestandteilen in Energie benötigt. Wenn Sie unter Diabetes leiden, ist Ihr Blutzuckerspiegel erhöht. Wenn Diabetes nicht behandelt wird, können sich schwere Spätfolgen wie Niereninsuffizienz, Erblindung, Herzerkrankungen und weitere lebensbedrohliche Störungen einstellen.

Derzeit leiden etwa 20,8 Millionen Amerikaner unter Diabetes – etwa ein Drittel davon, ohne es zu wissen. Mehr als 90 % aller Menschen, bei denen Diabetes diagnostiziert wurde, leiden unter Diabetes vom Typ 2 – einer Erkrankung, die gewöhnlich mit höheren Lebensjahren, Fettleibigkeit, mangelnder körperlicher Aktivität und vorherigem Auftreten der Erkrankung in der Familie assoziiert wird.

Diabetes-Symptome

Während Diabetes vom Typ 2 gewöhnlich erst im Alter von über 40 Jahren auftritt, erkranken mittlerweile auch mehr und mehr jüngere Menschen daran – oft durch schlechte Ernährung, mangelnde körperliche Aktivität und Übergewicht begünstigt. Zu den Diabetes-Symptomen zählen verstärkter Harndrang, Durst, extreme Erschöpfung, verschwommenes Sehen und Flüssigkeitsmangel. Falls Sie eine Diabeteserkrankung befürchten, suchen Sie unverzüglich Ihren Arzt auf.

Obwohl Diabetes nicht heilbar ist, können Menschen, die an dieser Krankheit leiden, ein gesünderes Leben führen, wenn sie die Erkrankung in den Griff bekommen. Wichtige Dinge im Umgang mit Diabetes sind körperliches Training, eine gesunde Ernährung und eine unterstützende Behandlung durch Medikamente.

Vorbeugung und Umgang mit Diabetes

Eine gute Nachricht: Diabetes vom Typ 2 kann vorgebeugt werden. Forschungen belegen, dass Änderungen der Lebensweise – wie 5- bis 10 %ige Gewichtsreduktion und verstärkte körperliche Aktivitäten – die Entwicklung eines Diabetes vom Typ 2 verhindern oder verzögern können. In der Praxis wird Patienten, bei denen ein Diabetes vom Typ 2 diagnostiziert wird, von ärztlicher Seite empfohlen, der Erkrankung durch eine gut ausgewogene Ernährung (wie der von Curves empfohlenen) und körperlichem Training entgegenzuwirken.

Diabetes und körperliches Training

Jedermann sollte körperlich aktiv sein, von Diabetes betroffene Menschen profitieren jedoch von zusätzlichen gesundheitlichen Vorteilen: Körperliche Aktivität hält das Gewicht im Griff und den Blutzuckerspiegel in einem gesunden Bereich. Tatsächlich können 30 Minuten mittlerer körperlicher Aktivität den Blutzuckerspiegel 24 – 72 Stunden lang senken. Zu mittlerer körperlicher Aktivität zählen sämtliche Übungen, welche Körpertemperatur und Atemfrequenz steigern.

Die American Diabetes Association (ADA) empfiehlt Menschen mit Diabetes des Typs 2 körperliche Aktivitäten an mindestens drei Tagen pro Woche. Die ADA empfiehlt zusätzlich:

- Mindestens 150 Minuten mittlerer körperlicher Aktivität pro Woche (dies können Sie durch Ihre drei wöchentlichen Curves-Trainings und einen strammen, 30-minütigen Spaziergang zweimal pro Woche erreichen) oder 90 Minuten intensiver körperlicher Aktivität pro Woche (z. B. durch eine leichte Intensivierung Ihres Curves-Trainings).
- Krafttraining (z. B. mit Gewichten) an drei Tagen pro Woche – Ihre drei wöchentlichen Curves-Trainings reichen dazu aus.

Obwohl körperliche Aktivität fast immer eine gute Sache ist, kann dadurch der Blutzuckerspiegel auch zu stark abfallen. Daher ist es wichtig, Ihren Blutzuckerspiegel vor und nach jeder körperlichen Aktivität zu

kontrollieren.

Und natürlich gilt auch hier: Befragen Sie zunächst Ihren Arzt, bevor Sie sich zu einem Trainingsprogramm entschließen.

„Curves International, Inc. ist Mitglied der International Health, Racquet & Sportsclub Association, einem nicht-gewerblichen Fachverband, der mehr als 7000 Gesundheits- und Fitnessseinrichtungen in 74 Ländern repräsentiert.“

Weitere Informationen finden Sie unter www.curves.com.