



## Expertentipp

### Laufen gegen den Zucker

#### Dr. David Vill

Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie und Stoffwechselerkrankungen, Intensivmedizin



In Österreich sind rund 600.000 Personen von Diabetes mellitus betroffen. Und die Tendenz steigt – insbesondere beim Typ 2, meist hervorgerufen durch einen ungesunden Lebensstil. In der Behandlung und Prävention der Krankheit gilt regelmäßige Bewegung als eine der wichtigsten Säulen. Denn Übergewicht, eine unausgewogene Ernährung und fehlende körperliche Betätigung sind die Hauptgründe für die weltweite Zunahme des Typ-2-Diabetes.

Dieser Krankheit liegt eine Insulinresistenz zugrunde, das heißt, der Körper wird unempfindlich gegen das eigene blutzuckersenkende Hormon. Doch diese Insulinresistenz wird sowohl durch Ausdauer- als auch durch Krafttraining positiv beeinflusst. Körperliche Aktivität ist deshalb nicht nur eine Ergänzung zu medikamentösen Maßnahmen, sondern bildet die Grundlage jeder Therapie.

Als Faustregel gilt: Jede Bewegung ist besser als keine. Für einen substanzialen gesundheitlichen Nutzen sind aber wöchentlich mindestens 150 Minuten aerobe Aktivität mit mittlerer Intensität und zusätzlich Krafttraining im Ausmaß von mindestens 75 Minuten nötig. Mittlere Intensität lässt sich grob mit dem „Talk-Test“ bestimmen: Sie können sich während der Aktivität zwar noch unterhalten, aber nicht mehr singen.

Der Facharzt oder die Fachärztin Ihres Vertrauens berät Sie gerne eingehend über weitere sinnvolle Maßnahmen.



PRIVATKLINIK HOCHRUM

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.