



Diabetes und Bewegung

Ein besonderes Medikament

Wissenschaftlich ist schon lange bewiesen, wie wichtig Bewegung in der Diabetestherapie ist. Und doch werden die vielen Sport- und Rehaangebote von Menschen mit Diabetes noch viel zu wenig genutzt. Lesen Sie, wie Sie als Praxisteam den Patienten helfen können, das „Medikament Bewegung“ für sich zu entdecken.

Bewegung ist bei vielen Krankheiten eine geeignete Therapie. Auch im DMP Diabetes gehört die körperliche Aktivität zur Basistherapie. Patientinnen und Patienten sollen über eine gezielte ärztliche Ansprache dazu motiviert werden, ihr

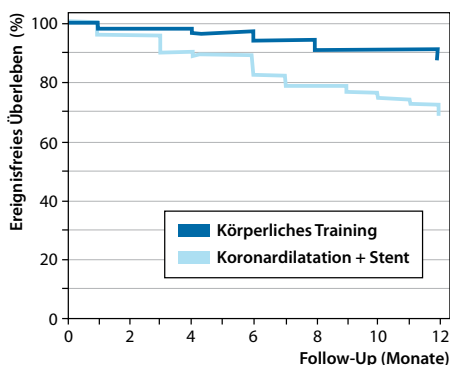
Bewegungsverhalten eigenverantwortlich und nachhaltig zu verbessern. Neben verstärkten Alltagsaktivitäten – etwa die Treppe anstelle des Aufzugs – geht es hier um „echten“ Sport. Viele Studien haben diesen positiven Effekt belegt, von denen wir Ihnen zwei kurz vorstellen:

➤ Wissenschaftler des Instituts für Sportmedizin der Universität Münster haben den Einfluss von Bewegung an Patienten mit diabetischer Neuropathie untersucht. Hier erhöhte Sport nicht nur die Lebensqualität, sondern reduzierte auch die Sturzgefahr durch eine Neuropathie deutlich.

Leider werden die positiven Effekte der Bewegung noch viel zu wenig therapeutisch genutzt. Wird etwa in der Hausarztpraxis zu wenig motiviert?

Welche Sportart ist die richtige?

Diabetikerinnen und Diabetiker, die mit sportlicher Aktivität beginnen möchten, sollten zunächst durch den Arzt oder die Ärztin ihre körperliche Fitness abklären lassen. Gemeinsam kann dann auch die richtige Sportart ausgewählt werden. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Laufen, Rudern und Skilanglauf sowie ein kontrolliertes Kraft-



Körperliches Training ist bei Herzpatienten sogar wirkungsvoller als die Implantation eines Stents. In der Stentgruppe lag die Komplikationsrate nach einem Jahr bei 30 Prozent (hellblaue Kurve), in der Gruppe mit körperlichem Training nur bei 12 Prozent (dunkelblau). Details zur Studie im Web unter info-praxisteam.de. Quelle: Hambrecht et al., 2004

➤ Eine Studie an Herzpatienten aus dem Jahr 2004 konnte zeigen, dass körperliches Training nicht nur den Verlauf einer koronaren Herzerkrankung günstig beeinflusst, sondern dass es im direkten Vergleich der Implantation eines Stents überlegen war (siehe Abb).

Webtipps

Umfangreiche weitere Informationen finden Sie unter:

www.diabetes-sport.de

Hinweise der Krankenkassen auf Bewegungsangebote vor Ort:

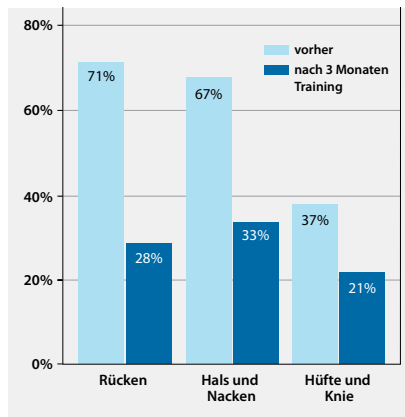
www.aok.de/fitness

www.barmer-gek.de/102509

training. Experten raten zu 30 bis 60 Minuten Training dreimal pro Woche, wobei der Umfang langsam gesteigert werden sollte. Am besten startet man das Sportprogramm unter professioneller Anleitung eines Sport- oder Physiotherapeuten. Wenn dann noch eine nette Gruppe gleichgesinnter dazukommt, macht es gleich doppelt Spaß. Durch die sportliche Aktivität wird eine Senkung des Blutzuckerspiegels erreicht. Um ein Gefühl für die Auswirkungen von Ausdauertraining zu bekommen, sollte der Blutzuckerspiegel vor und am Ende der Aktivität gemessen werden. Sehr lehrreich für Patientinnen und Patienten ist zum Beispiel ein halbstündiger Spaziergang mit Puls- und Blutzuckermessung vorher und nachher. Die gemachten Erfahrungen (es werden Blutzuckersenkungen von durchschnittlich 60 mg/dl erreicht) können dann im weiteren Training berücksichtigt werden und zu einer optimalen Therapie beitragen.

Was kann das Praxisteam tun?

Von entscheidender Bedeutung für das Bewegungsverhalten der Patienten ist es, wie nachdrücklich Arzt und Praxis-



Effekte eines 3-monatigen Trainings auf Beschwerden des Bewegungsapparates bei Herz-Kreislauf- und Diabetes-Patienten. Quelle: AG Diabetes und Sport der DDG.

team ihnen einen aktiven Lebensstil nahebringen. Statt eines weiteren Medikaments (etwa eines Insulinsensitizers) kann der Arzt zum Beispiel einen täglichen Spaziergang verordnen und zusammen mit dem Praxisteam bei jedem Kontakt überprüfen, ob das „Medikament“ wirklich angewandt wird. Entscheidend ist hier die Regelmäßigkeit der Ansprache: Steter Tropfen höhlt den Stein. Als MFA können Sie hier besonders gut am Ball bleiben: Etwa während des Untersuchungstermins beim Ausfüllen des Doku-Bogens. Wenn Gewicht und der HbA_{1c}-Wert diskutiert werden, können Sie beiläufig auch auf das Thema Bewegung zu sprechen kommen. Dabei sollten Sie nicht nur auf die vielen Möglichkeiten der Alltagsbewegung hinweisen, sondern durchaus auch auf regionale Angebote – etwa von Sportvereinen und Fitnesscentern. Zur Selbstkontrolle und Motivation haben sich Schrittzähler als sehr sinnvoll erwiesen. Wer sich so ein kleines Gerät ansteckt, kann täglich überprüfen, ob er sich ausreichend bewegt – als ideal gelten 10.000 Schritte pro Tag. Gute Geräte bekommt man schon für rund 30 Euro – sicher für manchen Diabetiker ein guter Tipp. Vor allem für Bewegungsmuffel, die sich ihre tägliche Bewegung gerne schönrechnen. Auch beim Thema Bewegung gilt: Das positive Beispiel überzeugt am besten. Je authentischer ein Praxisteam hier also agiert, desto überzeugender wirkt es auf die Patienten. ■

Patienteninterview

Hans Lauber, 63, ist seit 1999 Diabetespatient und Autor des Buches „Fit wie ein Diabetiker – Messen. Essen. Laufen.“



Nach einigen Jahren klassischer Diabetes-therapie beschloss Hans Lauber sein Leben zu ändern, kündigte als Marketing-Direktor eines großen Unternehmens, machte sich selbstständig, las alles über Diabetes und fing mit Eigenversuchen an. Messen! Essen! Laufen! sind die Kernelemente seiner Therapie ohne Medikamente: Täglich Blutzucker messen, gute, frische Lebensmittel aus heimischer Küche und viel Joggen.

Wird Diabetes-Patienten die Therapie „Bewegung“ tatsächlich zu selten verschrieben?

Ja, leider. Körperliche Aktivität führt in der ärztlichen Praxis immer noch ein Schattendasein.

Woran liegt das Ihrer Meinung nach?

Ganz stark an den Patienten, die oft unwillig auf Bewegungsangebote reagieren. Auch denken viele Praxen zu einseitig an „Leistungssport“, vergessen die inzwischen hervorragenden Angebote von gesundheitsorientierten Fitness-Studios. Sicher liegt es aber auch an Vergütungsstrukturen, die Medikamententherapie gegenüber der Erziehung zur Lebensstiländerung bevorzugen.

Wie kann man Bewegungsmuffel am besten erreichen?

Durch Vorbild! Eine Praxis, die Bewegung „lebt“, motiviert Patienten. Wenn der Arzt und sein Praxisteam dagegen Bewegungsmuffel sind, ist es der Patient oft auch.

Was kann die MFA einer Hausarztpraxis konkret tun?

Die MFA hat in der Regel einen emotionaleren Zugang, sie erreicht das Herz des Patienten. Wenn sie darüber hinaus mit konkreten Angeboten lockt, kann sie tatsächlich zur Bewegung bewegen. Wenn die MFA anschließend noch zeigen kann, dass die Blutzuckerwerte tatsächlich fallen, bewirkt das oft Wunder.

Beratungsgespräch

In Beratungsgesprächen sollten folgende Aspekte angesprochen werden (nach W.-R. Klare, MMW, 2007):

- Motivation: Die Vorteile von körperlicher Aktivität erläutern.
- Selbstwirksamkeit: Mit den Patienten ein „Trainingsprogramm“ planen. Wichtig dabei: Kleine Schritte ermöglichen schnell kleine Erfolge.
- Spaßfaktor: Eine Auswahl an verschiedenen Bewegungsformen vorstellen, die Spaß machen.
- Unterstützung: Familienangehörige zum Mitmachen auffordern
- Umgang mit Hindernissen: Mit den Patienten ernsthaft darüber reden, wie vermeintliche Hindernisse beseitigt werden können.
- Tagebuch: Die Patienten auffordern, Art und Umfang der Aktivität zu notieren.