

19. Dezember 2020

Ob Hausputz, Gartenarbeit oder Spaziergehen – während des Lockdowns zählt jede Bewegung!

Die aktuellen Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie haben zur Folge, dass Bewegungsangebote wie Reha-Gruppen oder Aqua-Fitness nicht stattfinden. Fitnessstudios sind geschlossen. Auch Winter- und Vereinssport ist momentan nicht möglich. Nicht nur Menschen mit Diabetes Typ 1 oder Typ 2 fällt es aktuell schwer, sich weiterhin täglich ausreichend zu bewegen. Hinzu kommt, dass an den Weihnachtstagen und an Silvester traditionell ausgiebig geschlemmt wird. Doch körperliche Aktivität ist wichtig für den Stoffwechsel. Bereits zehn Minuten mehr Bewegung am Tag haben eine positive Wirkung auf den Körperfettanteil, den Blutdruck sowie die Glukosewerte. Bereits mit kleinen Bewegungseinheiten im Alltag, kann somit viel erreicht werden.

Mehr Aktivität während des Lockdowns

In allen Bundesländern gelten derzeit Ausgangsbeschränkungen, Sporteinrichtungen und Vereinsstätten sind geschlossen. „Ob zu Hause, auf dem Weg zum Einkaufen oder zur Arbeit – es gibt dennoch viele Möglichkeiten, Herzkreislauf- oder Muskeltraining in den Alltag einzubauen“, sagt Dr. Meinolf Behrens, niedergelassener Internist und Diabetologe aus Minden und Mitglied der AG Diabetes. Bereits Hausarbeit wie Fensterputzen trägt zu mehr Aktivität bei. Darüber hinaus ist Spaziergehen neben Einkaufen und Arbeiten weiterhin ein „triftiger Grund“, um das Haus zu verlassen. Das gilt auch während der kommenden Feiertage. Natürlich sollte man über Weihnachten und Silvester ausspannen und die freie Zeit genießen. Aber „damit Plätzchen, Festtagsbraten und Punsch nicht ansetzen, raten wir, die Bewegung nicht zu vernachlässigen“, betont Dr. Behrens.

Doc2Go als Hilfestellung für Interessierte

Tipps und Anregungen für mehr Bewegung im Alltag gibt es auf „Doc2Go“ unter <https://www.diabetesde.org/doc2go>. Der Diabetes-Podcast zum Mitlaufen bietet Interessierten virtuelle Weggefährten für ihren Spaziergang: In jeder Folge macht sich ein Arzt oder eine Ärztin (meist Diabetologen) gemeinsam mit einem Patienten oder einer Patientin auf den Weg. Dabei unterhalten sie sich über Diabetes und Therapie, aber auch über ihr alltägliches Leben in Zeiten des Coronavirus. Sie sind räumlich getrennt, aber über Telefon verbunden und gehen – jeder für sich – 30 Minuten in einem Tempo spazieren, das noch eine Unterhaltung geführt werden kann.

Dr. Meinolf Behrens ist in drei Folgen zu hören:

In **Folge 1** von Doc2Go spaziert Kult-Moderator Harry Wijnvoord (Typ-2-Diabetes) durch einen Park in Köln. Der Diabetologe Dr. Meinolf Behrens ist währenddessen in Minden an der Weser unterwegs: <https://www.diabetesde.org/doc2go-folge-1>.

Folge 4: Den Kampf der Menschen mit Typ-2-Diabetes gegen Schweinehund und Schlendrian – den kennt Ümit Sahin zu gut. Der 37-jährige Berliner erzählt von seinem Wunsch, Gewicht zu verlieren, und warum sein familiärer Hintergrund dabei keine Hilfe ist. Diabetologe Meinolf Behrens ergänzt die Folge mit aktuellen Erkenntnissen zu Ernährungsphysiologie und Tipps wie man ohne Fitnessstudio fit wird: <https://www.diabetesde.org/doc2go-folge-4>.

Folge 8: Hat Diabetes Typ 2 immer die gleiche Ursache? Nein, erklärt der Diabetologe Dr. Meinolf Behrens. Es gibt unterschiedliche Typen und die müssen auch unterschiedlich therapiert werden. Seine Gesprächspartnerin Sabine Gebert z.B. hat Angst vor Spritzen und möchte es unbedingt vermeiden, Insulin spritzen zu müssen. Auch

für sie hat Dr. Behrens hilfreiche Tipps: <https://www.diabetesde.org/doc2go-folge-8>.

Fragen zum Thema „Gute Jahresvorsätze: Mehr bewegen! So klappt es.“ beantwortet Dr. Meinolf Behrens live am Donnerstag, den 28. Januar 2020 live zwischen 17:00 und 19:00 Uhr im Expertenchat von diabetesDE. Fragen können Interessierte bereits jetzt stellen unter: <https://www.diabetesde.org/experten-chat/gute-jahresvorsaeetze-mehr-bewegen-so-klappt>.

Alltagstipps für mehr Bewegung in Zeiten von COVID-19 finden Interessierte unter <https://www.diabetesde.org/alltagstipps-mehr-bewegung-zeiten-covid-19>.

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V. und der Sportärztebund Nordrhein hat mit den 3 Partnern diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und dem Diabetesnetz Deutschland einen Motivationsclip zur Bewegungsförderung veröffentlicht. Der als Animationsfilm aufbereitete Clip wendet sich an die breite Bevölkerung und soll ein Bewusstsein dafür schaffen, dass bereits zehn Minuten mehr Bewegung am Tag eine positive Wirkung auf den Körper haben:

<https://www.youtube.com/watch?v=gbsVS8E4rbk&feature=youtu.be>.

diabetesDE - Deutsche Diabetes-Hilfe