



Diabetes ist eine Erkrankung, bei welcher der Körper kein Insulin produziert oder es nicht richtig nutzt. Insulin ist ein Hormon, das der Körper braucht um Zucker, Stärke und andere Nahrung in Energie umzuwandeln. Wenn man Diabetes hat, ist der Blutzuckerspiegel erhöht. Falls man die Krankheit unbehandelt lässt, kann sie zu lang anhaltenden Komplikationen wie zum Beispiel einer Fehlfunktion der Niere, Blindheit, einer Herzerkrankung und anderen lebensgefährlichen Bedrohungen führen.

In der Schweiz leiden etwa 5 Prozent der Bevölkerung an Diabetes und viele davon wissen nicht einmal, dass sie die Krankheit haben. Mehr als 90 Prozent der Diabetiker haben Typ 2 von Diabetes, welcher normalerweise verbunden mit hohem Alter, Fettleibigkeit, Mangel an körperlicher Aktivität und erblich bedingten Umständen auftritt.

## **SYMPTOME VON DIABETES**

Obwohl Typ 2 von Diabetes üblicherweise erst bei Leuten über 40 auftritt, erkranken immer mehr junge Leute an dieser Art von Diabetes, meistens wegen ungesunder Ernährung, Fettleibigkeit und zu wenig körperlicher Tätigkeit. Symptome von Diabetes sind vermehrtes Wasserlassen, Durst, extreme Müdigkeit, verschwommenes Sehen und Wasserverlust. Wenn man den Verdacht hat, selber an Diabetes zu leiden, sollte man sofort den Arzt Obwohl Diabetes nicht heilbar ist, können betroffene Leute mit richtigem Umgang der Krankheit gesünder leben. Wichtige Komponenten bei der richtigen Behandlung von Diabetes sind regelmässiges Training, eine gesunde Ernährung und die Einnahme von Medikamenten.

## **VORBEUGUNG UND UMGANG DER DIABETES**

Positiv ist auf jeden Fall, dass dem Typ 2 von Diabetes vorgebeugt werden kann. Untersuchungen haben ergeben, dass Änderungen des Lebensstils, wie zum Beispiel fünf bis zehn Prozent Gewichtsverlust und erhöhte körperliche Aktivität die Entwicklung von Diabetes Typ 2 verhindern können. In der Tat bekommen viele Leute, bei denen Diabetes Typ 2 diagnostiziert worden ist, von ihren Ärzten den Ratschlag auf eine ausgewogene Ernährung, wie jene, die von Curves empfohlen wird, zu achten und angemessenes Training zu betreiben.

## **DIABETES UND KÖRPERLICHES TRAINING**

Jeder sollte grundsätzlich seinen Körper fit halten, aber für Leute mit Diabetes hat Training einen besonderen Nutzen: Es hilft das Gewicht unter Kontrolle, und den Blutzuckerspiegel auf gesundem Niveau zu halten. Tatsächlich kann ein angemessenes 30-Minuten-Training den Blutzuckerspiegel für 24 bis 72 Stunden senken. Ein angemessenes Training sind jegliche Aktivitäten, die die Körpertemperatur steigen lassen und zu einer höheren Atemfrequenz führen.

Die amerikanische Diabetes-Vereinigung empfiehlt, dass Diabetiker mit Typ 2 sich mindestens drei Mal pro Woche körperlich betätigen. Sie empfiehlt weiter:

- Mindestens 150 Minuten in der Woche ein angemessenes Training durchführen (das kann mit dem Curves-Workout und einem intensiven 30-Minuten-Lauf zwei Mal die Woche erreicht werden) oder 90 Minuten intensive Aktivitäten in der Woche (kann mit einer leichten Erhöhung der Intensität des Curves-Workouts bewerkstelligt werden)
- Widerstandstraining, wie zum Beispiel Krafttraining drei Mal in der Woche (das Curves-Training hält diese Vorgabe ein)

Obwohl Training gut ist, kann es den Blutzuckerspiegel zu weit senken. Es ist sehr wichtig, dass man den Zuckerspiegel vor und nach jeder körperlichen Aktivität kontrolliert.

Bevor man mit dem Training beginnt, sollte man natürlich den Arzt konsultieren.