

Mit kleinen Schritten Großes bewirken

10. Diabetikertag in Radolfzell
20.11.2011

Typ 2 Diabetes – die Gefahren



- Schlaganfall
(doppelt so häufig)
- Depression
(doppelt so häufig)
- Demenz
(Risiko erhöht)
- Herzinfarkt
(häufigste Todes-Ursache)
- Krebs
(Risiko erhöht)
- Durch-
Blutungs-
störungen

Wie können wir diesen Gefahren begegnen?

- Die strenge **BZ-Senkung** mittels Medikamenten und Insulin verbessert die Prognose nicht!
- **Aber: Bei allen genannten Begleit- und Folgeerkrankungen hat ein aktiver Lebensstil nachweislich positive Effekte**

Kohortenstudie mit 9.210 Teilnehmern zwischen 70 und 75 Jahren, Beobachtungsdauer 10 Jahre:

- auch im Alter zwischen 70 und 75 Jahren war die Gesamtsterblichkeit bei Frauen verdoppelt, wenn sie einen bewegungsarmen Lebensstil pflegten. Bei Männern war das Risiko etwa ein Viertel höher.
- Das Sterberisiko lag bei übergewichtigen Studienteilnehmern (BMI 25-29.9) um 13 % niedriger als das von normgewichtigen!*

Flicker L et al., Journal of the American Geriatric Society 2010

Spaziergang halbiert Demenz-Risiko (The Cardiovascular Health Study):

299 Personen (Durchschnittsalter 78 J.):
Je größer das wöchentliche Spaziergangs-Pensum,
desto mehr graue Hirnsubstanz.
nach 13 Jahren war bei den körperlich Aktiven das
Risiko für eine Alzheimer-Demenz halbiert.

Erickson et al, Neurology 2010

Ausdauersport hilft bei Depressionen

Bei älteren Menschen, die unter zeitweisen depressiven Verstimmungen leiden, kann Sport depressive Stimmungen verhindern. Die Probanden einer Tübinger Studie hatten erniedrigte BDNF-Spiegel im Blut. BDNF: brain-derived neurotrophic factor. Täglich dreißig Minuten Ausdauertraining auf dem Ergometer normalisierte den erniedrigten BDNF-Spiegel und besserte die depressive Verstimmung. Erstmals konnte auf diese Weise nachgewiesen werden, dass zwischen Ausdauersport und depressiver Stimmung ein ursächlicher Zusammenhang besteht.

International Journal of Neuropsychopharmacology , 1-8, 2010

„Bewegungs-Offensive“

Koronare Herzerkrankung: Training besser als High Tech

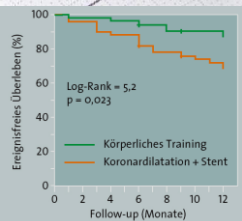
Eckdaten

- 101 Patienten mit stabiler KHK (mehr als 50% Stenosen)
- **Intervention a:** 6 Tagen pro Woche 20 Minuten Ergo-Training (70 % HF_{max})
- **Intervention b:** PTCA und Stent
- Beobachtungsdauer: 12 Monate

Ergebnis

Komplikationsrate 12% vs. 30%
(Restenoserate 15%, ein Infarkt, ein Bypass, 10 erneute PTCA's, häufigere stationäre Behandlung wegen Zunahme postanginöser Beschwerden)

Kosten 3.700,- € vs. 7.000,- €



Hambrecht et al., Circulation 2004; S. 1371-1378

„Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“
(Deutsches Ärzteblatt 6.März 2009)

- Empfehlung: Je mehr Bewegung desto geringer das Risiko
- **Mindestens 30 Minuten schnelles Gehen, Joggen oder Fahrradfahren** an mindestens 5 Tagen in der Woche, besser 45 bis 60 Minuten:
- Z.B. Dickdarmkrebs: Zwischen 21 und 30 % Risikoreduktion,
- alle Krebsarten: 16 % geringeres Risiko



Halbstündiger Spaziergang senkt den Blutzucker

	vorher	nachher	vorher	nachher
	Puls	Puls	BZ	BZ
H. U.	80	124	111	116
Fr. R.	80	136	105	166
Hr. Mo	96	136	240	137
Fr. Ki	108	120	107	72
Zu. Ki	72	84	113	115
Zr. F.	76	112	126	54
Zr. R.	60	108	158	87

Aber:

Gewohnheit

ist die zweite

Schwerkraft



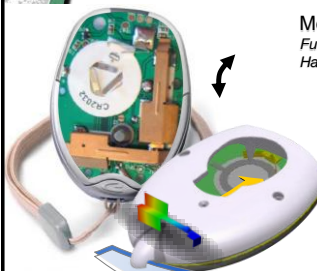
Den inneren Schweinehund überwinden



Der Schrittzähler - ein kleiner Helfer

Der Beschleunigungssensor
Vibrationen werden in elektrische
Impulse umgewandelt und gezählt

Messung in zwei Ebenen
Funktioniert in Hosen- Brust- und
Handtaschen



26 Studien mit insgesamt 2.767 Teilnehmern:

- Schrittzählernutzer steigern ihre körperliche Aktivität um gut 2.500 Schritte (Steigerung der körperlichen Aktivität um knapp 27 %).
- Es klappt, wenn man sich Ziele setzt.
- Schrittzählernutzer nehmen ab.
- Schrittzählernutzern senken ihren Blutdruck.

Bravata et al., JAMA 2007

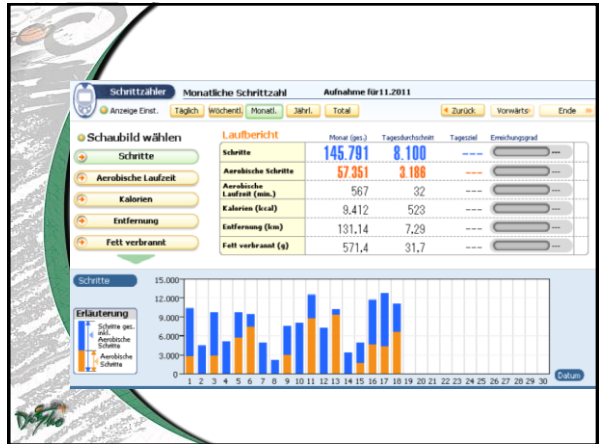
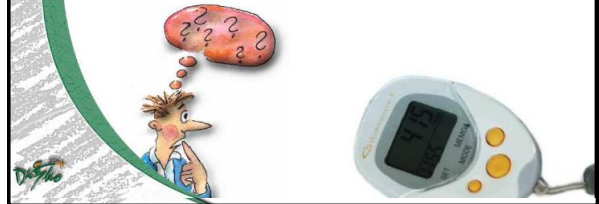
Prepare-Studie:

- Schrittzählernutzer senken den erhöhten Blutzucker.

Yates et al., Diabetes Care, 2009

Sind Sie neugierig?

Wie viele Schritte machen Sie täglich?
Wir helfen Ihnen zählen.



Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund!



...und erlaufen Sie sich einen