

Warum gerade
Menschen mit Diabetes
vom nassen Element
profitieren und worauf
sie achten sollten.
Mit Übungstipps

Text: Alexandra von Knobloch

Ab ins Wasser!

Die Temperatur knackt mal wieder die 30-Grad-Marke. Wie schön wäre es jetzt, im Wasser abzutauchen. Ein bisschen schwimmen und noch eine Runde Aquagymnastik dranhängen. Denn selten fühlt sich Bewegung so angenehm an wie im Wasser. Aber ist Aktivität bei Hitze eine gute Idee – vor allem, wenn man Diabetes hat?

Eventuell die Therapie anpassen

„Wassergymnastik ist eine ideale Bewegungsform. Gerade für Menschen mit Diabetes, die zugleich Übergewicht haben oder andere Einschränkungen wie Schmerzen“, sagt Dr. Wolf-Rüdiger Klare von der Arbeitsgruppe Diabetes, Sport und Bewegung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG).

Besteht die Erkrankung schon länger, kann es jedoch sein, dass die Nerven geschädigt sind. Der Körper tut sich dann schwerer mit der Anpassung. Es dauert länger, bis Schweißdrüsen und Blutgefäße reagieren. Wer Insulin spritzt oder Sulfonylharnstoffe nimmt, weiß außerdem, dass bei Hitze das Risiko für eine Unterzuckerung steigt. Insulin wirkt schneller, wenn die Wär-

me die Durchblutung beschleunigt. Auch möglich: Bei Wüstenwetter hat man weniger Appetit und benötigt daher weniger Insulin. Gleichzeitig schwitzt man viel, weshalb man womöglich Schwitzen als Zeichen einer Unterzuckerung nicht mehr erkennt.

Besprechen Sie deshalb mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wie Sie Ihre Therapie anpassen können. Das gilt auch, wenn Sie weitere Medikamente einnehmen, etwa entwässernde Mittel gegen Bluthochdruck. Bedenken Sie zudem, dass die Muskeln durch Bewegung mehr Zucker verbrauchen – was den Bedarf an Insulin oder Sulfonylharnstoffen beeinflussen kann. Alles im Blick? Dann ab ins Wasser!

Im Wasser fällt alles leichter

Auf Klares Initiative hin trainieren im „Diabetes Forum Radolfzell e.V.“ seit rund zehn Jahren gleich mehrere Aquagymnastik-Gruppen. „Die Kurse sind der Renner“, beschreibt Klare seine Erfahrungen. Teilnehmende berichten, dass ihnen alle „Bewegungen leichter fallen als auf festem Boden“ und auch, dass ihnen einige Bewegungsabläufe im Nass überhaupt erst möglich ▶

MEIN ALLTAG

Wasserturnen für die Gesundheit: Viele Krankenkassen bezuschussen Aquafitness-Kurse als Präventionsleistung



Foto: Getty Images/Digital Vision/Colin Anderson Productions Pty L. Illustrationen: W&B/Christina Angele

sind. Im Wasser schenkt einem der Auftrieb eine Leichtigkeit, die an Land nicht existiert. Gelenke, Sehnen und Bänder sind weniger belastet. „Menschen, die sonst wenig mit Fitness am Hut haben, weil ihr Körper schwerer ist, entdecken plötzlich den Spaß daran“, sagt der Diabetologe Klare.

Dank dieser guten Startbedingungen lassen sich die positiven Wirkungen der Wassergymnastik voll ausschöpfen. „Aktivität im Wasser hilft dabei, die Körperwahrnehmung zu verfeinern“, sagt Sabrina von Au von der Deutschen Sporthochschule Köln. Wegen der Wassereigenschaften spürt man unmittelbar, was kleine Unterschiede in der Ausführung der Bewegungen ausmachen. Etwa, wie

Dauer der Übungen:
45 bis 60 Sekunden trainieren, kurze Pause.
Je drei Durchgänge.

Fünf Übungen für die Pool-Pause

Kreislauf anregen

Aufrecht im Wasser marschieren: Knie deutlich anheben, die Handflächen zeigen nach vorne. Wenn das rechte Bein nach oben geht, geht der linke Arm nah am Körper mit nach vorne. Und umgekehrt. Auf der Stelle gehen oder vorwärts bewegen. Letzteres trainiert auch die Rückenmuskeln mit.



Beine kräftigen

Am Beckenrand festhalten und ein Bein gestreckt seitlich heben und senken. Abwechseln mit: gestrecktes Bein nach vorne heben und wieder senken. Immer gilt: Bein langsam hoch und schneller wieder runter.



Wichtig: stabile Haltung

Bleiben Sie im Oberkörper immer aufrecht. Geben Sie dem Wasser nicht nach, sondern kontrollieren Sie permanent Ihre Haltung. Dadurch stabilisieren Sie Ihre gesamte Rumpfmuskulatur. Und zwar effektiver als bei denselben Übungen an Land.

der Widerstand wächst, wenn man einen Arm mit der hochgeklappten Hand nach vorne schiebt statt mit der flachen. Man bemerke Stärken und Schwächen im Körper, beispielsweise wenn Bewegungen in den beiden Körperhälften nicht gleich gut gelingen, so die Expertin für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation. Die Effekte hängen auch davon ab, wie tief der Körper im Wasser steht. Je tiefer, desto anspruchsvoller wird das Trai-

ning. Es ist ideal, um das Gleichgewicht zu schulen – ohne dabei Stürze oder Verletzungen fürchten zu müssen. „Perfekt für Ältere und Menschen mit Diabetes, die sich wegen Nervenerkrankungen sonst oft unsicher fühlen“, sagt Mediziner Klare.

Leicht fühlen wie eine Feder

Die direkte Antwort des Wassers hilft außerdem, die Anstrengung beim Training besser zu steuern. Neben der Form der Bewegung wirkt sich dar- ▶

auf vor allem das Tempo aus. „Verdoppelt man seine Geschwindigkeit, steigt der Widerstand etwa auf das Vierfache“, erläutert Sportwissenschaftlerin von Au. Insgesamt bietet das Becken ideale Bedingungen für ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Balance fördert.

Der Massageeffekt vitalisiert

Die Expertin nennt noch weitere positive Effekte: Gelenkschmerzen würden einen beim Turnen im Wasser deutlich weniger pieksachen als an Land. Man könne einfach mehr machen. Das helfe wiederum,

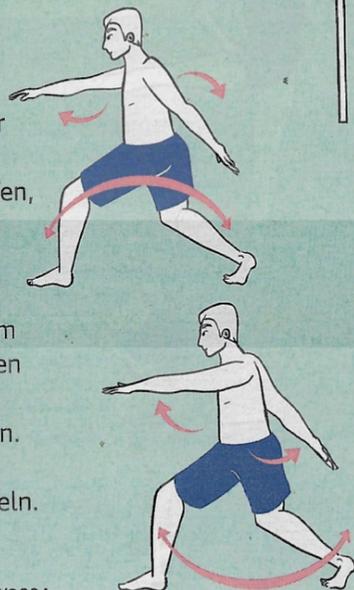
Schmerzen nachhaltig zu lindern und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Der Massageeffekt des Wassers, der den Lymphfluss genauso anregt wie den Stoffwechsel, wirkt vitalisierend. Das beginnt bereits während der Aquagymnastik: Der Wasserdruck unterstützt den Rückfluss des Blutes aus den Armen und den Beinen.

Allerdings sind die Bedingungen im Wasser auch der Grund, wa-

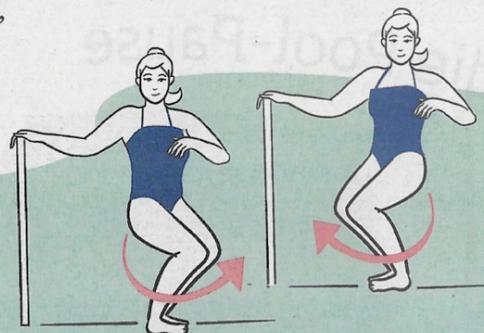
Ausdauer trainieren

Wechselsprünge auf der Stelle: Einen großen Schritt nach vorne hüpfen, dabei den entgegengesetzten Arm gestreckt mit nach vorne führen, während der andere Arm ausgestreckt nach hinten schwingt. Die Handflächen zeigen nach hinten. Beim nächsten Sprung Beine und Arme wechseln.



Bauch und unteren Rücken stärken

Mit einer Hand am Beckenrand festhalten. Auf die Zehenspitzen stellen, in die Knie gehen und aus der Hüfte heraus die geschlossenen Beine nach links und rechts drehen. Der obere Rücken und die Schultern drehen beim Twisten nicht mit.



Rücken und Brust mobilisieren

Jetzt machen wir den Hampelmann: In der Ausgangsposition sind die Arme wie ein T seitlich ausgestreckt. Öffnen Sie die Beine nun seitlich mit einem kleinen Sprung. Dabei die Arme gestreckt vor der Brust zusammenführen. Dann zurück in die Ausgangsposition hüpfen.



Foto: Getty Images/Digital Vision/Colin Anderson Productions Pty L. Illustrationen: W&B/Christina Angele

rum Ärztinnen und Ärzte manchen herzkranken Menschen von Wassergymnastik abraten. „Lassen Sie einen medizinischen Check machen, ehe Sie einen Kurs beginnen“, rät deshalb der Diabetologe Wolf-Rüdiger Klare. „Wer Diabetes hat und an einem Disease Management Programm (DMP) teilnimmt, ist durch die Untersuchungen gut vorbereitet und kann das Thema zusätzlich ansprechen, falls Sorgen bestehen.“

Für die meisten gibt es Entwarnung. Sie können das Badewetter in vollen Zügen nutzen und zu-



Fit bleiben macht Spaß: Im Wasser spürt man die körperliche Anstrengung weniger als an Land

gleich jede Menge für ihre Gesundheit tun. Probieren Sie doch das Übungsprogramm, das Sportwissenschaftlerin Sabrina von Au für uns zusammengestellt hat. Auch Ungeübte können damit den vitalisierenden Kick erleben. Auf den Geschmack gekommen? Krankenkassen bezuschussen bestimmte Aquafitness-Kurse als Präventionsleistung. Als Rehasport auf Rezept, meist auch bei Diabetes, eignet sich Wassergymnastik ebenfalls.



Über den QR-Code finden Sie die Quellen zu diesem Beitrag