



Mit 360-Grad-Betreuung laufend aktiv bleiben

Gemeinsam laufend aktiv sein und dem Diabetes den Kampf ansagen – das Diabetes Programm Deutschland macht es möglich. Zahlreiche Typ-1- und Typ-2-Diabetiker starteten Ende Februar in bundesweit circa 35 Gruppen mit dem Lauftraining. Erstmals trafen sich auch Teilnehmer zum Nordic Walking – vor allem für bisher untrainierte Menschen mit Diabetes eine tolle Alternative zum klassischen Joggen. Sie möchten durch die regelmäßigen Sporeinheiten ihre Gesundheitswerte verbessern und so selbst einen wichtigen Beitrag zu ihrer Diabetestherapie leisten. Zum krönenden Abschluss des Laufprogramms wartet eine besondere Belohnung: ein Startplatz bei einem großen Laufevent, wie zum Beispiel dem RheinEnergieMarathon in Köln, über eine Distanz von 5 km oder 10 km.

Positiver Effekt ist wissenschaftlich belegt

Dass sich das Lauftraining positiv auf die Stoffwechselerkrankung auswirkt, belegen zahlreiche Untersuchungen. Wissenschaftler fanden heraus, dass das Training bei Typ-2-Diabetikern beispielsweise die **Insulinaufnahme der Zellen fördert** und damit **langfristig den Blutzuckerwert senken kann**.¹ Auch Typ-1-Diabetiker profitieren vom Sport. Regelmäßige Laufeinheiten **stärken das Herz-Kreislauf-System**² und beugen somit kardiovaskulären Erkrankungen vor, für die Menschen mit Diabetes ein erhöhtes Risiko haben. Sport hat auch einen **positiven Effekt auf die Seele**: „Wir beobachten jedes Jahr, wie das Training unseren Läufern mehr Selbstbewusstsein im Umgang mit der Erkrankung gibt. Sie fühlen sich besser, haben Spaß in der Gruppe und können beim Training Stress abbauen“, sagt Carina Kolb, Sportwissenschaftlerin und Betreuerin der Kölner Nordic-Walking-Gruppe von Heiner Wiencke.

1 Saam F. et al. Physical Training and Diabetes: Influence of a Regular Physical Training on Risk Factors for Late Complications in Type 2 Diabetes. *Diabetologie und Stoffwechsel* 2006; 1(1): 26–45. 2 Williams PT., Thompson PD. Walking versus running for hypertension, cholesterol, and diabetes mellitus risk reduction. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2013; 33(5):1085–91.

