

# 15 MINUTEN MEHR AM TAG!

Dr. Stephan Kress ist Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes Gesellschaft. Er sagt: „Es ist wichtig festzustellen, dass Bewegung einen Reparaturmechanismus im Körper auslöst, sprich bei vielen Begleiterkrankungen des Diabetes geradezu eine Reparatur einleitet, die man oft mit Medikamenten gar nicht so hinbekommt.“ Hier das Interview.

## **Diabetes-Journal (DJ): Ist mehr Bewegung oder Sport auch möglich nach Schlaganfall oder bei Herzkreislauferkrankungen?**

**Dr. Stephan Kress:** Es ist sogar unbedingt notwendig, denn damit kann man die Durchblutung und die Versorgung mit Nährstoffen in vielen Organen verbessern. Bewegung regeneriert zum Beispiel die Nervenzellen im Gehirn; und man kennt ja den Koronarsport – mit der Idee, nach dem Herzinfarkt das Herz wieder einigermaßen gesund zu bekommen.

## **DJ: Sie sagen, schon etwas mehr Bewegung im Alltag könne die Gesundheit deutlich steigern: Wieviel ist „etwas mehr“?**

**Kress:** Das Minimale, was man tun muss, ist laut großen Studien 15 Minuten am Tag zusätzlich zur Alltagsbewegung – das sollte jeder Mensch irgendwie in seinem Alltag unterbringen. Je mehr desto besser: Wir reden auch gerne von einer halben Stunde mehr.

## **DJ: Warum profitieren Menschen eigentlich schon von 2000 Schritten mehr am Tag?**

**Kress:** Für 2000 Schritte zusätzlich am Tag wurde in mehreren Studien bewiesen, dass dies den Menschen einen Vorteil bringt fürs Überleben. Letztlich ist es so, dass die Muskulatur in unserem Körper viele Botenstoffe auslöst; die Botenstoffe führen zur Reparatur verschiedener Fehlfunktionen des Körpers. Somit kann eine geringe Bewegung schon helfen, den Körper wieder gesund zu machen.

## **DJ: Profitieren auch Wiedereinsteiger – z. B. Menschen, die vor 10 Jahren joggen waren...und die jetzt wieder einsteigen wollen?**

**Kress:** Gerade Wiedereinsteiger machen durch erneuten Sport einen großen Schritt nach vorne. Den größten Vorteil hat man von gar keiner bis wenig Bewegung hin zu etwas Bewegung! Der Rat gilt, in jedem Alter und in jeder Situation wieder einzusteigen.

## **DJ: Kann sportliche Betätigung im höheren Lebensalter Stürze verhindern? Und wie viel Bewegung braucht es dafür?**

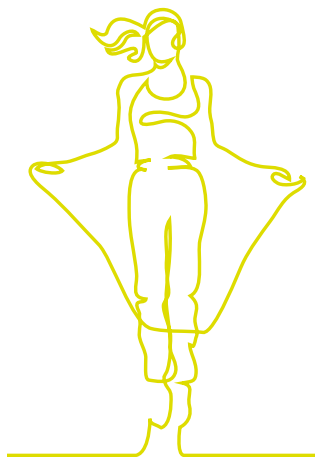
**Kress:** Ganz wenig braucht es dafür: Menschen, die sich bewegen, haben einfach eine bessere Koordination, sie können den Tastsinn besser ausüben, sie haben auch die Möglichkeit, mit ihrer Muskulatur Stolpersituationen besser zu überstehen, ohne hinzufallen. Auch der Knochenapparat wird stabiler durch Bewegung. Die Bewegung ist also im Alter für die Stabilität des Knochengestüts und auch zur Verhinderung von Stürzen wichtig.

## **DJ: Kann ein Mehr an Bewegung Alzheimer und Demenz hinauszögern oder verhindern?**

**Kress:** Ja, der angesprochene Reparaturmechanismus betrifft auch das Gehirn. Wir wissen, dass es gerade für Menschen, die Angst haben vor Demenz, weil jemand in der Familie es schon früh bekommen hat, das Beste ist, was sie tun können, früh mit Bewegung zu beginnen und damit nicht aufzuhören. Denn die Nervenzellen können sich regenerieren; und Demenz ist ja nichts anderes, als eine regenerative Erkrankung. Zur Verhinderung von Demenz ist Bewegung absolut wichtig.

## **DJ: Wirkt Bewegung auch gegen Krebs?**

**Kress:** Ja, Bewegung bei Krebs entwickelt sich mittlerweile zu einer richtigen Therapiesäule. Angefangen bei jenen Menschen, die



**Das Minimale, was man tun muss, sind 15 Minuten zusätzlich zur Alltagsbewegung.**



jemanden mit Krebs in der Familie haben: Bewegung ist zur Krebsvorsorge geeignet; ebenso bei Beginn einer Tumorbehandlung und sogar im Stadium der Chemotherapie. Überall bietet Bewegung positive Aspekte. Und wenn der Tumor besiegt worden ist, dann kann man durch die Bewegung vielleicht das Rezidiv verhindern oder zurückdrängen. Bei Tumoren sollte man sich also unbedingt bewegen – und zwar mit der richtigen Dosis: Denn ein Zuviel schwächt das Immunsystem, aber eine mittlere Dosis – sprich laufen ohne zu schnaufen – schafft viele positive Effekte.

**DJ: Kann ein übergewichtiger 50-Jähriger einfach mit joggen beginnen? Oder mit spazieren gehen?**

**Kress:** Übergewichtige sollten immer mit einer sehr geringen Intensität beginnen – auch damit es Spaß macht, damit die Gelenke nicht überlastet werden; nur so finden die Effekte, die man für die Gesundheit braucht, auch statt; das ist bei Spaziergängen oder bei „Laufen ohne schnaufen“ eher gegeben als beim Joggen. Viele Menschen haben das Gefühl, dass dann, wenn sie *nur einen Spaziergang* machen, es keinen Effekt hat. Aber gerade jener Effekt ist besonders stark. Die Fitness kommt nach und nach, und wenn man dann den Spaß an der Bewegung gefunden hat, kann man auch joggen. Am Anfang würde ich aber nur spazieren gehen.

**Schon wenig Bewegung oder Training reicht aus, um beim Älterwerden Stürze zu verhindern. Wichtig: „zu Beginn nicht überlasten“, sagt Dr. Stephan Kress (Landau) im Interview.**



**Laufen ohne zu schnaufen schafft viele positive Effekte – vor allem bei Krebs!**

**DJ: Wie kann jemand mit Schmerzen beim Gehen oder mit Schaufensterkrankheit die schmerzfreie Gehstrecke verlängern?**

**Kress:** Wir wissen, dass in gewissen Stadien der Schaufensterkrankheit die Bewegungstherapie als alleinige Therapie empfohlen wird. Einfach gesagt geht man so lange, bis man gerade noch keine Schmerzen hat...und beendet den Spaziergang dann. Dies führt zu einer Aussprossung neuer Gefäße, ausgelöst durch die Bewegung bzw. durch Wachstumsfaktoren: Neue Gefäße sprossen aus und der Körper heilt sich somit selbst.

**DJ: Wirkt sich Bewegung, sprich spazieren oder gar wandern, positiv auf eine diabetische Nervenerkrankung aus?**

**Kress:** Auch bei der Nervenerkrankung, sprich der peripheren Neuropathie, haben wir gelernt, dass es Wachstumsfaktoren gibt. Bewegung, in niedriger Intensität führt dazu, dass Nerven aussprossen, dass die Neuropathie zurückgedrängt wird. Ein neues Forschungsgebiet beim diabetischen Fußsyndrom versucht, durch **gezielte überwachte Bewegung**, die zu keinem Geschwür, also nicht zur Überlastung führt, die Neuropathie zurückzudrängen – und letztlich damit vor der Entstehung eines Fußulkus zu schützen.

**DJ: Was sollten Menschen mit Diabetes unbedingt wissen und beherzigen??**

**Kress:** Ganz wichtig ist, zu Beginn der Bewegung nicht zu überlasten. Dann Schuhwerk mit möglichst breitem Schuhwerk mit weicher Bettung – z. B. Turnschuhe mit hoher Qualität. Dann sollte man durch die Bewegung auch mal mit einer Unterzuckerung rechnen: und Traubenzucker oder anderes dabei haben. Und: Bewegung sollte mindestens jeden zweiten Tag durchgeführt werden...am besten jeden Tag. **G. NUBER**