

## DIAFIT – TÄGLICH BEWEGEN

In der Turnhalle des Berner Inseleospitals: vier Männer und fünf Frauen in Shirt und Pluderhosen. Sie balancieren Gummiringe auf ihren Köpfen, bewegen sich zur Musik, spielen Landhockey mit Holzstäben, sind mit Eifer bei der Sache, schummeln, lachen, haben Spass.

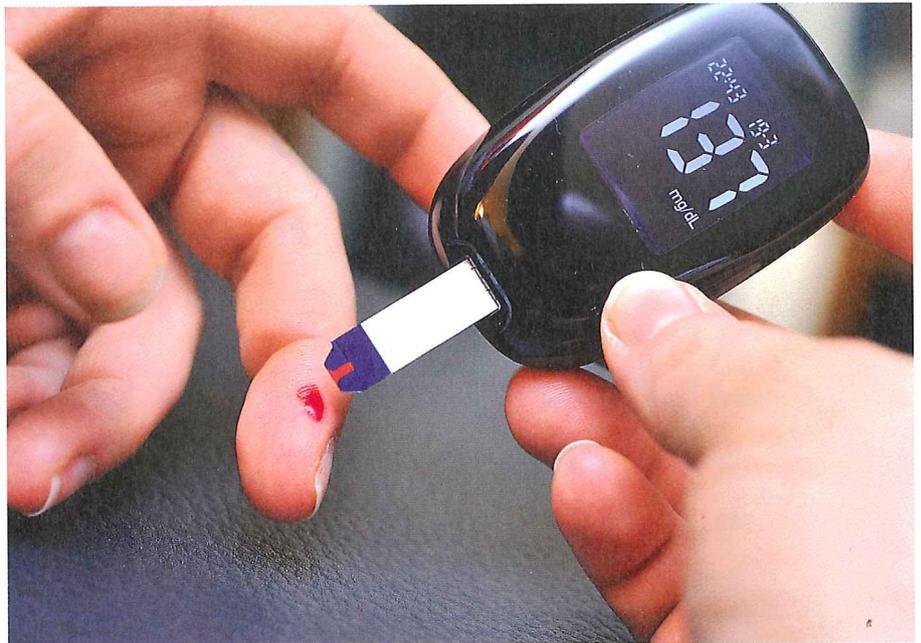
Und genau deshalb sind sie hier: um zu erfahren, dass Bewegung Freude macht. Denn Bewegung ist wichtig für die neun Teilnehmenden. Sie alle haben Diabetes Typ II und besuchen die Gymnastikstunde im Rahmen des



### Gemeinsam geht es besser: Walken im Herbstwald.

Diafit-Projekts – eines Bewegungsprogramms für Diabetiker, das in der Schweiz an 36 Orten angeboten wird. Während dreier Monate absolvieren sie bis zu drei körperliche Trainings pro Woche, etwa Gymnastik oder Nordic Walking, und besuchen Ernährungs- und Diabetesberatungen. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse.

«Das Programm hat eine günstige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, das Gewicht und die körperliche Leistungsfähigkeit», sagt Hugo Saner, Kardiologe am Inselehospital Bern und Initiator des Diafit-Projekts. Ausserdem seien viele Patienten motivierter, sich in einer Gruppe zu bewegen. Das bestätigt Christoph A. Gasser, 51, Teilnehmer der Berner Diafit-Gruppe. Früher habe er jede Form der Bewegung vermieden und «gerade extra die Rolltreppe genommen», sagt er. «Die Diafit-Gruppe gibt mir den entscheidenden Kick – alle haben ein ähnliches Tempo, wir motivieren uns gegenseitig.» Nach Beendigung des Programms möchte er sich einer Diafit-Langzeitgruppe anschliessen, «denn von allein geht bei mir nichts», ist er überzeugt. [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)



### Dank moderner Technik fällt Diabetikern das regelmässige Messen des Blutzuckergehaltes leicht.

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet und ins Blut abgegeben wird. Es hat die Aufgabe, die «Türen» der Körperzellen zu öffnen, damit diese nach dem Essen den Zucker aus dem Blut aufnehmen können. «Bei Übergewicht wirkt das Insulin nicht mehr ausreichend», sagt Stettler, «die Zellen sind gegenüber dem Insulin resistent und bauen den Zucker im Blut nicht mehr schnell genug ab.» Aus dieser Insulinresistenz entsteht langfristig Diabetes.

### Nie mehr Fertigpizza?

Übergewicht sei besonders am Bauch ungünstig, fügt Stettler an. Damit meint er das sogenannte viszerale Fett, das sich rund um die inneren Organe wie Magen, Darm, Leber ablagert. Es bremst die Insulinwirkung besonders stark. Mit körperlicher Bewegung lässt sich dem Bauch entgegenwirken. Denn wer Übergewicht abbaut, fördert die Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin, wodurch der Blutzuckerspiegel sinkt.

Bleibt die Frage, wie viel Bewegung Sinn macht. Wer bereits weiss, dass er an Diabetes Typ II erkrankt ist, kann sich an der weltweiten Richtlinie der Internationalen Diabetes-Föderation orientieren. Diese empfiehlt, wöchentlich zweieinhalb Stunden Ausdauersport zu betreiben, verteilt auf drei Tage, und bis zu dreimal Krafttraining. «Das ist viel», sagt Stettler, «vor allem für Menschen, die vor der Diagnose Diabetes kaum Sport gemacht haben.» Er rät deshalb allen, ob gesund oder von Diabetes betroffen, sich für eine Bewegungsart zu entscheiden, die Freude bereitet. Also keinen teuren Heimtrainer kaufen, ohne zu testen, ob das Pedalen darauf auch Spass macht. Auch Bewegung in einer Gruppe, die sich regelmässig trifft, erleichtere den Einstieg (siehe Box links).

Neben Bewegungsarmut kann auch eine unausgewogene Ernährung zu Übergewicht und damit zu Diabetes Typ II führen. Bedeutet das nun strikter Verzicht auf Fertigpizza, Weissbrot und Wienerli?



«Süsse Getränke setzen viel Insulin frei. Und wer viel Insulin im Blut hat, nimmt zu.»

Nathalie Zumbrunn-Loosli, Ernährungspsychologin