

# Tipp: Bewegung gegen Diabetes

Wer regelmäßig Sport treibt, bleibt länger fit und gesund. Mehr als 90 % aller Menschen mit Diabetes haben eine Erkrankung des Typs 2 und sind übergewichtig. Eine der Hauptursachen für Diabetes Typ 2 und Übergewicht ist zu wenig Bewegung.

Guck mal:  
Gesundheit

Vivantes  
LEBEN IN BERLIN

# Tipp: Bewegung gegen Diabetes

## Was bewirkt Sport?

- Sport erhöht den Energiebedarf, verbrennt Kalorien und hilft, Gewicht zu reduzieren.
- Die Insulinwirkung wird verbessert. Der Blutzuckerspiegel sinkt.
- Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Der Blutdruck sinkt, und weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten auf.
- Sport schafft Selbstbewusstsein, Wohlbefinden und entspannt. Das Immunsystem wird gestärkt.

## Was sollten Sie beachten?

- Kein Sport ohne vorherige ärztliche Beratung
  - Einschränkungen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Unterzuckerungsgefahr bei der Insulintherapie und bestimmten blutzuckersenkenden Medikamenten
  - Wo ist meine Leistungsgrenze (Herzfrequenz)?
- Ausdauersportarten sind am besten, z. B. Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen, Joggen
- Beginnen Sie langsam mit ein- bis zweimal in der Woche für jeweils 15 bis 30 Minuten. Ein gutes Ziel ist es, drei- bis fünfmal in der Woche für 30 Minuten Sport zu treiben.

**Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter [www.vivantes.de](http://www.vivantes.de)**

**Guck mal:**  
**Gesundheit**

**Alle Vivantes Diabetologien im Überblick:**  
Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |  
Klinikum Hellersdorf | Klinikum Neukölln