
HERZKRAKHEIT IST DIE TODESURSACHE NUMMER 1
BEI MENSCHEN MIT TYP-2-DIABETES.^{1,2}

*Es ist Ihr
Herz.
Schützen Sie es!*

WERDEN SIE
KÖRPERLICH AKTIV



WWW.DIABETESHERZ.AT



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT IST WICHTIG



Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Faktor bei der Kontrolle von Diabetes. Neben vielen anderen Vorteilen kann sie **helfen den Blutzucker zu senken.**

BEGINNEN SIE LANGSAM

Es spielt keine Rolle, ob Sie in der Vergangenheit bereits sportlich aktiv waren – Sie können es jetzt werden. Wenn Sie jedoch noch nie Sport betrieben haben oder seit einer Weile nicht mehr aktiv waren, ist es wichtig langsam anzufangen.

Leichte Aktivitäten wie Spaziergehen sind für die meisten Diabetiker kein Problem. Wenn Sie noch nie Sport betrieben haben und sich unsicher sind, ob Ihre Gesundheit dies zulässt, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie etwas Anstrengenderes unternehmen. Bei Diabetes-Komplikationen kann es bestimmte sportliche Übungen geben, die Sie vermeiden sollten.

SPAZIERENGEHEN – PERFEKT FÜR DEN ANFANG!



Spaziergehen ist eine hervorragende Methode, um fit zu werden.

HIER SIND EINIGE VORTEILE DES GEHENS ALS SPORTART:

- Es verbessert nachweislich den Blutdruck, die Cholesterinwerte, Stress und Depression.
- Es kann dazu beitragen, Gewicht zu verlieren und Ihr Risiko für andere chronische Erkrankungen wie Herzkrankheit und Demenz zu reduzieren.
- Es ist eine sichere und insgesamt risikolose Form der körperlichen Betätigung.
- Es ist vollkommen kostenlos!

Wenn Sie nicht an Bewegung gewöhnt sind, können Sie mit **10 Minuten Spaziergehen** täglich beginnen und langsam steigern, wenn sich Ihre körperliche Fitness verbessert. Versuchen Sie, Ihre tägliche Gehzeit jede Woche um etwa drei bis fünf Minuten zu verlängern. Ein gutes Ziel wären mindestens **30 Minuten zügiges Gehen an fünf Tagen der Woche**.

AEROBE ÜBUNGEN UND KRAFTTRAINING

Das Ziel sind 30 Minuten aerobe Übungen von moderater bis kraftvoller Intensität an mindestens 5 Tagen der Woche oder insgesamt 150 Minuten pro Woche. Versuchen Sie, zusätzlich zum aeroben Training auch mindestens **2-mal wöchentlich irgendeine Art von Krafttraining** zu machen.

BEISPIELE:

- Gehen, Fahrradfahren, Tanzen, Schwimmen, Treppensteigen, Joggen, Wandern
- Gerätetraining oder Training mit freien Gewichten im Fitnessstudio
- Heben leichter Gewichte oder Gegenstände wie Konservendosen oder Wasserflaschen zuhause
- Andere Aktivitäten für den Muskelaufbau und -erhalt wie z. B. anstrengende Gartenarbeit

DEHNÜBUNGEN

Dehnübungen halten **Ihre Gelenke flexibel, verhindern Steifigkeit** und können dazu beitragen, **Ihr Verletzungsrisiko** bei anderen Aktivitäten **zu verringern**. Sanftes Dehnen für 5 bis 10 Minuten dient außerdem dazu, Ihren Körper aufzuwärmen und auf aerobe Aktivitäten wie Gehen oder Schwimmen vorzubereiten.

BEISPIELE:

- Allgemeine Dehnübungen
- Yoga
- Pilates
- Tai-Chi





SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Wenn Sie noch nie Sport betrieben haben und sich unsicher sind, ob Ihre Gesundheit dies zulässt, **sprechen Sie mit Ihrem Arzt**, bevor Sie etwa Anstrengenderes unternehmen.

Es ist Ihr Herz. Schützen Sie es!

ERFAHREN SIE MEHR AUF [DIABETESHERZ.AT](https://diabetesherz.at)



DIABETES und IHR HERZ

Referenzen

1. Leon B, Maddox T. World J Diabetes. 2015; 6 (13): 1246-58.
2. Morrish Nj Wang Si, Stevens Lk, et al. Diabetologia 2001; 44suppl 2: S14-21.
3. American Diabetes Association. Zugriff am 10. Oktober 2018. www.diabetes.org

Medieninhaber: CARE 4 YOUR HEART Verein zur Verhinderung von diabetesbedingten Folgeerkrankungen, 6800 Feldkirch. Mit freundlicher Unterstützung von Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG. Hersteller: Gaschnitz GmbH, Franz Mair-Straße 47, A-2232 Deutsch-Wagram

FRAGEN, DIE SIE BEIM NÄCHSTEN TERMIN MIT IHREM ARZT BESPRECHEN SOLLTEN:

- ▶ Sollte ich mir nun Gedanken darüber machen, ob mein Herz gesund ist und wie hoch mein Risiko für Herzkrankheit ist?
- ▶ Wie kann ich meine Lebensweise ändern, um mein Risiko für Herzkrankheit zu senken?
- ▶ Welche Übungen sind für mich sicher und welche muss ich vermeiden?
- ▶ Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, um die Risiken für mein Herz zu verringern?
- ▶ Wenn Sie bereits Medikamente gegen Herzkrankheit einnehmen (z. B. Mittel zur Senkung des Blutdrucks oder der Blutfette): Besteht bei mir immer noch das Risiko für ein Ereignis wie z. B. einen Herzinfarkt?

**WENN DAS
SPRICHT,
FINDET ES DER VERSTAND
UNHÖFLICH
ZU WIDERSPRECHEN.**



Milan Kundera

DIE GANZE WELT DENKT AN DIABETES – AM 14. NOVEMBER – DEM WELT DIABETES TAG!

Mehr zum Welt Diabetes Tag unter www.idf.org/wdd-index/

