

# Leben ist Bewegung

Irene Suschko-Kück

Hausärztlich tätige

Internistin

Schiffdorfer Chausse 98

Bremerhaven-

Geestemünde

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

Vorbehalte?

- Fitness-Fanatikerin ?!
- Studios = Schicki-micki-Mäuse
- Studios = Muskelprotze
- Jogger, Walker, Nordic-Walker = Störenfriede

**DIABETES – TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Das ist was für „Die Anderen“
  - Für die Jüngeren
  - Für die Schlankheitsfanatiker
  - Für die Trendsetter
  - Für die Körnerfresser

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Unsere Vorfahren konnten nur durch Bewegung überleben
- Heutiger Tagesablauf:
  - Autofahrt zur Arbeit/Schule
  - 8 Std.sitzende Tätigkeit
  - Autofahrt nach Hause
  - Platznehmen vor TV oder PC
  - Schlafengehen
  - Dazwischen Essen in beliebiger Häufigkeit

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

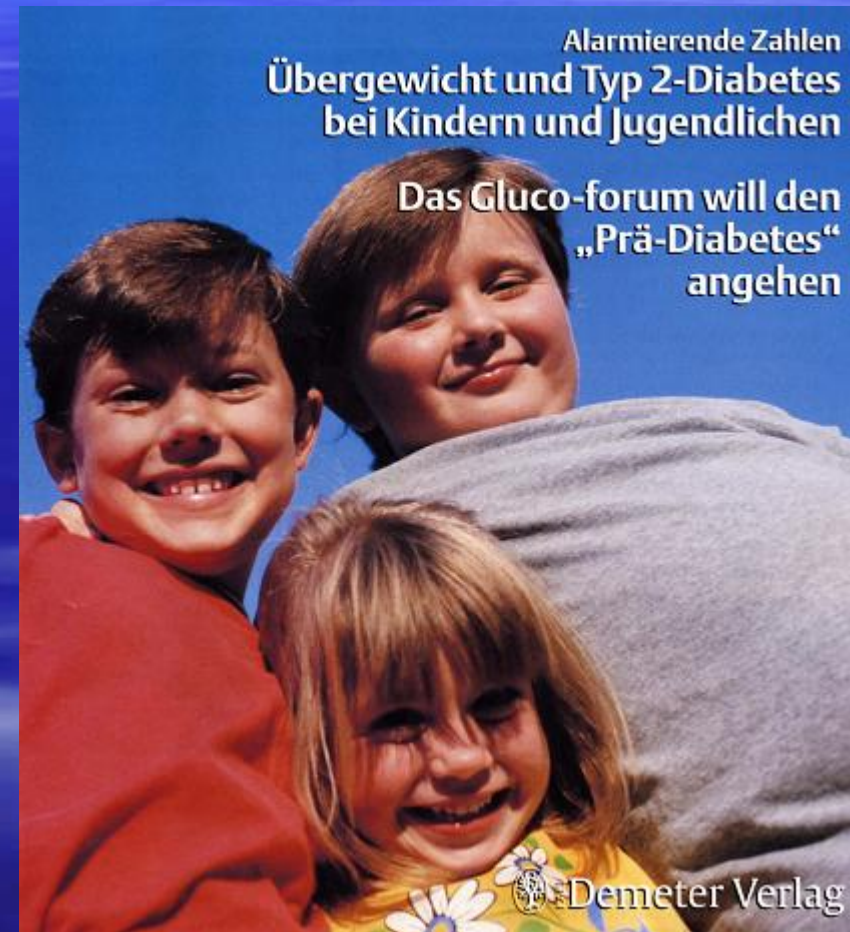
# Leben ist Bewegung

- Andere Ansprüche an unseren Körper:
- Muskulatur nimmt ab = Orthopädische Probleme
- Gewicht nimmt zu:
- Blutdruck steigt
- Herz-Kreislaufkrankungen = Todesursache Nr. 1
- DIABETES Typ II

**DIABETES – TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Diabetes Typ II = „Altersdiabetes“ (?)
- Immer mehr Jüngere, sogar Kinder
- **ALARM!!!!**
- Ursache:
  - „Mc Donalds & Co“
  - Bewegungsmangel!!!



# Leben ist Bewegung

- DIABETES Typ II
- Relativer Insulinmangel
- Insulin reicht nicht für Energieangebot
- Insulin = Türöffner für Energieträger in die Muskelzelle hinein
- Bewegung = Hunger der Muskelzelle = Mehr-Aufnahme von Energiebausteinen =
- Weniger Insulinbedarf !

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Das heisst:
- Wer isst, muss sich bewegen
- Wer sich bewegt, darf essen !!!
- - braucht weniger Tabletten
- - braucht weniger Insulin

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**



# Leben ist Bewegung

- Täglicher Kalorienbedarf:
- Leichte Arbeit: 32 kcal/KG Körpergewicht
- Mittelschwere: 37 kcal/KG Körpergewicht
- Schwere Arbeit: 45 kcal/KG Körpergewicht
  
- z.B. 168cm Büroangestellte,
- Sollgewicht : 58,5 kg (68-10%)
- $58,5 \times 32 \text{ kcal} = 1872 \text{ kcal}$
- $58,5 \times 37 \text{ kcal} = 2164 \text{ kcal}$

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Differenz: 292 kcal =
- z.B.: 100g Käse-/Quarkkuchen
- 3 Scheiben Mischbrot
- 3 Klöße
- 50 g Erdnüsse
- 0,75 l Bier (Pils)
- mehr als 3 Schoppen Weißwein
- 

**DIABETES – TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Bewegung =
  - Kalorienverbrauch
  - sinkender Bedarf an Tabletten
  - sinkender Bedarf an Insulin
  
- BEWEGUNG = GUT !!!

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung

- Bewegung ist viel mehr:
- Bewegung macht Spass
- Bewegung setzt Glückshormone frei
- Bewegung hilft gegen Depressionen
- Bewegung hilft bei Wechseljahren
- Bewegung stärkt das Immunsystem

**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**

# Leben ist Bewegung



**DIABETES - TAG 2004 UNTERWESER NETZ**