

Diabetes mellitus – regelmässige Bewegung senkt die Insulinresistenz

PRÄVENTION Sport hat unmittelbare positive Auswirkungen auf die Gesundheit Diabetesbetroffener. Jede und jeder kann Fortschritte erzielen – egal, wie fit man zu Beginn ist.

Jede dritte Person im Wallis, die gegenwärtig von Diabetes betroffen ist, weiss noch nichts von ihrer Diagnose. Denn Diabetes mellitus, meist bloss «Diabetes» genannt, entwickelt sich schleichend und kann jahrelang un bemerkt bleiben. Heisshunger, starkes Schwitzen und Verwirrtheit sind die ersten Anzeichen einer Unterzuckerung, der sogenannten Hypoglykämie. Die Diagnose kann einzig über eine mehrwöchige ärztlich überwachte Blutzuckerkontrolle gestellt werden. Im Wallis sind an die 25'000 Personen von Diabetes betroffen. Einer Studie des Walliser Gesundheitsobservatoriums von 2022 zufolge leiden fast 90 % davon an einem Typ-2-Diabetes. Diese chronische Krankheit hängt mit dem Alter, Übergewicht und der Ernährung zusammen. Die Bauchspeicheldrüse der Betroffenen produziert zwar Insulin, aber nicht genügend, oder der Körper kann das Insulin nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln. Man spricht von einer Insulinresistenz. Die seltenere Form von Diabetes, Typ 1, hingegen ist eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper kein Insulin produziert. Neuerdings sind auch Menschen ab 40 oder sogar noch Jüngere von Typ-2-Diabetes betroffen. Zwei der zentralen Gründe dafür sind Bewegungsmangel und die heutige Ernährung. Versteckter Zucker findet sich in so vielen unserer industriell gefertigten Lebensmittel. Nahmen wir noch vor einem Jahrhundert pro Jahr rund 4 kg Zuckerzusatz pro Einwohner auf, sind es heutzutage 40 kg. Diabetes durch gezielte Massnahmen vorzubeugen, ist äusserst wichtig. Denn obschon sich die Krankheit gut behandeln lässt, ist sie unheilbar.

Weniger Medikamente durch Sport

Dr. Pierre-Etienne Fournier, Sportarzt bei der Westschweizer Rehabilitationsklinik in Sitten, sagt: «Bewegung senkt die Risikofaktoren von chronischen Krankheiten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und degenerativen Erkrankungen. Diabetes bildet da keine Ausnahme und Bewegung ist Teil der Behandlung.» Der Sportarzt präzisiert, dass die beanspruchten Muskeln Glukose verbrennen und damit den Blutzuckerspiegel senken. «Sport (er)spart Medikamente und bringt allen Diabetesbetroffenen mit einer stabilen Erkrankung unmittelbare Vorteile ein.»

15 Diabetesbetroffene am Walliser Erlebnismarathon

Am 13. Mai liefen 15 Walliserinnen und Walliser im Alter von 42 bis 68 Jahren – sechs davon aus dem Oberwallis –, die von Diabetes betroffen sind, im Rahmen des öffentlichen Projekts «Aktion Diabetes» den Walliser Erlebnismarathon. «Aktion Diabetes» wird von Gesundheitsförderung Schweiz finanziert, vom Staat Wallis unterstützt und von den Walliser Diabetesgesellschaften getragen. Mit diesem Projekt sollte gezeigt werden, dass

DIABETESMANAGEMENT DIE DREI ZENTRALEN SÄULEN



BEHANDLUNG

Blutzuckermessung
Medikamente und/oder Insulininjektion
Umgang mit Hypo- und Hyperglykämie

LEBENSFÜHRUNG UND BEWEGUNG

Präventive Gewohnheiten annehmen
Schrittweise trainieren
Sport treiben, der einem Spass macht



ERNÄHRUNG

Abwechslungsreich und ausgeglichen
Bedarfsgerechte regelmässige Mahlzeiten
Besser Wasser statt Süssgetränke

körperliche Betätigung die erste kostenlose Behandlung ist, die jeder und jedem zu Verfügung steht, um Diabetes vorzubeugen, besser damit umzugehen und die Lebensqualität zu verbessern.

Einer der Oberwalliser Teilnehmer war Fabian Supersaxo aus Saas Fee. Auf das Projekt «Aktion Diabetes» wurde er ursprünglich über einen Anschlag im Dorf aufmerksam. «Ich hatte schon lange das Gefühl, proaktiv an einem

gewicht zu verbessern. «Wir begannen Anfang Februar mit den Vorbereitungen und dem Training, um im Mai fit für den Marathon zu sein», erklärt Fabian Supersaxo. «Ich habe mich dieser Herausforderung gestellt, um vor allem meine gesundheitlichen Werte zu verbessern, meinen Insulinverbrauch zu senken, mein körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Denn seien wir ehrlich – man wird träge, wenn man zu wenig macht.»

Gesundheitlicher Nutzen

Fabian Supersaxo hat sich der Challenge «Gemeinsam in Bewegung» angenommen – und sie erfolgreich gemeistert. Am Walliser Erlebnismarathon legte er in der Disziplin Walking eine Strecke von 10 km zurück. «Auch wenn es manchmal hart war, regelmässig zu trainieren, so half die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe sehr. Im Team erreicht man vieles, was man allein nicht imstande wäre.» Fabian Supersaxo ist mit seiner Leistung zufrieden – und hat noch lange nicht genug: «Wenn es wieder so ein Projekt geben würde, wäre ich sofort mit dabei! Ich bin körperlich deutlich fitter als noch zu Beginn des Winters. Meine Diabetesfachärztin konnte bei ihrer letzten Untersuchung feststellen, dass sich viele meiner Werte verbessert haben. Nun liegt es an mir, das Erreichte beizubehalten oder weiter zu verbessern – nicht mehr in den alten Trott zurückzufallen, sondern aktiv zu bleiben.» Er hat sich schon für die 8 km See-Runde des Mattmark Halbmarathons vom September angemeldet. Motiviert bleiben, in Bewegung bleiben. Den grossen emotionalen und gesundheitlichen Nutzen, den Bewegung bringt, konnte Fabian Supersaxo am eigenen Leib erfahren. Sein Ratschlag? «Wenn man etwas wirklich will, erreicht man viel.»

«Es liegt an mir, nicht mehr in den alten Trott zurückzufallen, sondern aktiv zu bleiben.»

Fabian Supersaxo

Teilnehmer am Walliser Erlebnismarathon

Projekt mitmachen zu wollen. Immer nur Vorschläge zu fassen, man wolle einige Kilos verlieren oder sein gesundheitliches Wohl verbessern, ist zu wenig. Von daher hat mich dieses Projekt sehr angesprochen. Denn manchmal braucht es etwas Druck von aussen, um sich aufzuraffen und etwas zu unternehmen. Die Teilnahme am Erlebnismarathon in der Gruppe war da sehr hilfreich. Es hat sich rasch eine sehr motivierende Gruppendynamik entwickelt.»

Die freiwilligen Teilnehmenden wurden einem Belastungstest unterzogen, woraufhin ihr Training für diesen Marathon geplant wurde. Sie erhielten ein Programm, das individuell auf ihre Gesundheitsbilanz zugeschnitten war. Das Ziel bestand darin, die Ausdauer zu verbessern, kräftiger zu werden und das Gleich-



DIABAPP

Eine Smartphone-App für Diabetesbetroffene

DiabApp ist eine mobile Anwendung für Diabetesbetroffene, in welcher alle nützlichen Informationen zur medizinischen Betreuung wie Blutzuckermessungen an einem einzigen Ort gesammelt werden und sofort abrufbar sind. Sie funktioniert wie eine Patientenakte, deren Daten auf sicherer Weise mit Gesundheitsfachkräften geteilt werden. Die Gratis-App trägt dazu bei, die Lebensqualität von Diabetesbetroffenen zu verbessern.

Infos: www.aktiondiabetes.ch

ALZHEIMER WALLIS

Gesprächsgruppen für Angehörige

Für betreuende Angehörige, die eine Person mit erheblichem Gedächtnisverlust, Demenz oder einer verwandten Erkrankung begleiten, sind die Gesprächsgruppen ein Ort des Zuhörens und des gegenseitigen Austausches. Betreuende Angehörige können in diesen Runden ihre Erfahrungen austauschen und Fragen über die Krankheit stellen. Zudem finden sie ein offenes Ohr für das, was sie in ihrem Alltag erleben. Sie können ihre Emotionen in einer wohlgesinnten und nicht wertenden Atmosphäre ausdrücken. Der Austausch findet im Rahmen der interaktiven gegenseitigen Hilfe statt, in dem jede und jeder frei über die gemachten Erfahrungen sprechen kann.

Die Gesprächsgruppen werden von Fachpersonen geleitet. Im Oberwallis finden sie in Brig, Visp und Steg statt. In Visp findet zudem regelmässig ein Tanz-Café für Menschen mit Demenz, Angehörige und alle Interessierten statt.

Informationen: 027 525 38 70 oder www.alzheimer-schweiz.ch/de/wallis/agenda

Partner