

## DIABETESPRÄVENTION

# KÖRPERLICHES TRAINING.



Körperliches Training kann helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Es hat positive Effekte auf Blutzucker und Blutdruck, hilft Stress abzubauen und stärkt die Knochen. Regelmässige körperliche Aktivität senkt das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus.

## WELCHE ARTEN VON KÖRPERTRAINING GIBT ES?

Im Wesentlichen unterscheidet man drei Trainingsarten:

- › **Aerobes Training** erhöht die Herzfrequenz. Beispiele sind Walken, Joggen oder Schwimmen.
- › **Krafttraining** stärkt die Muskeln. Dazu verwendet man Gewichte, Übungsbänder oder Fitnessgeräte.
- › **Dehnübungen** verbessern die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken.

Ein Trainingsprogramm sollte möglichst immer alle drei Trainingsarten abdecken, damit der gesamte Körper mit allen Muskeln und Gelenken so gesund wie möglich bleibt.

## SOLLTE ICH VOR BEGINN DES TRAININGS MIT EINER FACHPERSON SPRECHEN?

Falls Sie sich bisher noch nie oder schon längere Zeit nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten sprechen, bevor Sie ein anspruchsvolles Training beginnen. Falls Sie ein Risiko für Herzerkrankungen haben, empfiehlt Ihnen Ihre fachliche Ansprechperson möglicherweise, erst einen Belastungstest durchzuführen. Die meisten Menschen brauchen diesen Belastungstest jedoch nicht, bevor sie mit dem Körpertraining beginnen. Fangen Sie schrittweise an zu trainieren: Machen Sie die Übungen zunächst nur wenige Minuten lang und üben Sie langsam. Mit der Zeit können Sie dann schneller und länger trainieren.

## WAS SOLLTE ICH BEIM TRAINING BEACHTEN?

### AUFWÄRMEN

Wenn Ihre Muskeln warm sind, sinkt die Verletzungsgefahr. Zum Aufwärmen eignen sich leichtes aerobes Training (etwa langsames Gehen) oder Dehnübungen während fünf bis zehn Minuten.

### TRAINIEREN

Während des eigentlichen Trainings können Sie beispielsweise schnell walken, schwimmen, joggen oder mit einem Fitnessgerät trainieren. Sie sollten alle Gelenke dehnen, auch die Halswirbel, die Schultern, den Rücken, die Hüft- und Kniegelenke. Ausserdem sollten Sie mindestens zweimal pro Woche Kraftübungen einplanen.

### ABKÜHLEN

Machen Sie etwa fünf Minuten Dehnübungen oder ein leichtes aerobes Training. Nach einem intensiven Training helfen diese Übungen gegen Schwindelgefühle und beugen Muskelkrämpfen vor.

## WIE OFT SOLLTE ICH TRAINIEREN?

Ärztinnen und Ärzte empfehlen, an mindestens fünf Tagen pro Woche 30 Minuten zu trainieren. Falls Sie keine 30 Minuten am Stück trainieren können, versuchen Sie, drei- oder viermal pro Tag für zehn Minuten zu trainieren.

## WANN SOLLTE ICH EINE FACHPERSON AUFSUCHEN?

Falls während des Trainings eines der folgenden Symptome auftritt, unterbrechen Sie das Training sofort und rufen Sie umgehend Ihre Ärztin, Ihren Arzt, Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten an:

- › Schmerzen oder Druck in der Brust, an den Armen, am Kiefer oder Rücken
- › Übelkeit oder Erbrechen
- › Herzflattern oder Herzsrasen
- › Schwindel oder Ohnmachtsgefühle

## WAS IST, WENN ICH KEINE ZEIT FÜR DAS TRAINING HABE?

Viele Menschen sind sehr beschäftigt und glauben, dass sie keine Zeit zum Trainieren haben. Es ist aber wichtig, sich diese Zeit zu nehmen – selbst wenn man müde ist oder viel arbeitet. Durch das Training kann der Körper mehr Energie gewinnen, sodass er möglicherweise wieder leistungsfähiger wird. Auch an den Tagen, an denen Sie wirklich keine Zeit zum Trainieren haben, können Sie Bewegung in Ihren Alltag bringen. Sie können beispielsweise:

- › nicht den Fahrstuhl, sondern die Treppe nehmen
- › Ihr Auto auf einem Parkplatz abstellen, der weiter entfernt ist
- › einen Umweg machen, wenn Sie von A nach B gehen

Langes Sitzen – beispielsweise beim Fernsehen oder bei der Arbeit am Computer – kann Ihrer Gesundheit schaden. Stehen Sie so oft es geht auf und bewegen Sie sich.

## WAS SOLLTE ICH BEIM TRAINIEREN AUSSERDEM NOCH BEACHTEN?

Um sicher und ohne Probleme zu trainieren, sollten Sie:

- › während und nach dem Training Flüssigkeit zu sich nehmen (allerdings keine koffeinhaltigen Getränke)
- › nicht bei grosser Hitze oder Kälte im Freien trainieren
- › mehrlagige Sportbekleidung tragen, sodass Sie bei Bedarf Kleidungsstücke aus- oder anziehen können
- › gut sitzende Schuhe tragen, die Ihren Füessen Halt geben

## AN WEN WENDE ICH MICH, WENN ICH FRAGEN HABE?

Wenn Sie Fragen zum körperlichen Training haben, wenden Sie sich an Ihre Gesundheitsfachperson. Welches Training für Sie das richtige ist, hängt zum Teil auch von Ihrer Gesundheit und eventuellen Beschwerden ab. Je nach Fragestellungen oder Zielen lohnt es sich, eine professionelle Beratung oder ein gezieltes Programm in Anspruch zu nehmen. SWICA-Versicherte können sich auch an das medizinische Fachpersonal oder an die Bewegungsspezialistinnen und -spezialisten von santé24 wenden.

Offizieller Nachdruck aus UpToDate®, www.uptodate.com ©2019 UpToDate®

**365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.**

Telefon 0800 80 90 80 / swica.ch

**SWICA**