

MINI-GUIDE | 06

Training & Diabetes

Warum Bewegung einer der wirksamsten natürlichen Wege ist, den Blutzucker zu senken und den Stoffwechsel zu stabilisieren.

01 Was Diabetes bedeutet

Diabetes ist eine chronische Stoffwechselerkrankung, bei der Zucker nicht richtig in die Zellen gelangt und im Blut bleibt. Ursache ist entweder ein Mangel an Insulin (Typ 1) oder eine verminderte Wirkung des vorhandenen Insulins (Typ 2). Die Folge: Die Zellen erhalten zu wenig Energie, während der Blutzucker dauerhaft erhöht bleibt. Für das Training entscheidend: Muskeln können Zucker auch ohne Insulin aufnehmen – Bewegung wirkt damit direkt blutzuckersenkend.

02 Warum Bewegung so wirksam ist

Muskularbeit senkt den Blutzucker unmittelbar, weil aktive Muskulatur Glukose unabhängig von Insulin aufnehmen kann. Krafttraining verbessert zusätzlich die Insulinwirkung und erhöht die langfristige Zuckeraufnahme in die Muskulatur. Ausdauertraining wirkt direkt während der Belastung blutzuckersenkend. Regelmäßigkeit stabilisiert den Stoffwechsel und wirkt langfristig gegen Insulinresistenz.

03 Typen von Diabetes – und was sie fürs Training bedeuten

Bei Typ-1-Diabetes fehlt das körpereigene Insulin vollständig. Bewegung senkt den Blutzucker, aber Unterzuckerungen müssen beachtet werden. Bei Typ-2-Diabetes ist Insulin vorhanden, aber die Zellen reagieren nicht mehr richtig darauf. Kraft- und Ausdauertraining verbessern diese Insulinresistenz direkt und nachhaltig. Beide Typen profitieren von Bewegung – aber mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

04 Warnsignale erkennen

Starker Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit, schlechte Wundheilung oder Gewichtsverlust können Hinweise auf einen dauerhaft erhöhten Blutzucker sein. Diese Symptome entstehen, weil der Körper versucht, überschüssigen Zucker auszuscheiden und die Zellen zu wenig Energie erhalten. Bei anhaltenden Beschwerden sollte immer ärztlich abgeklärt werden – Training ersetzt keine Diagnostik.

05 Training in der Praxis

Krafttraining verbessert die Insulinwirkung und erhöht die Zuckeraufnahme in die Muskulatur. Ausdauertraining senkt den Blutzucker direkt während der Belastung. Optimal ist eine Kombination aus beiden Trainingsformen – zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen aus, um spürbare Effekte zu erzielen. Wichtig: Regelmäßigkeit ist entscheidend, nicht Perfektion.

06 Das Wichtigste in einem Satz

Diabetes bedeutet: Zucker gelangt nicht richtig in die Zellen – und regelmäßige Bewegung ist einer der wirksamsten natürlichen Wege, den Blutzucker zu senken und die Insulinwirkung zu verbessern.

FAZIT

Training ist ein zentraler Baustein im Umgang mit Diabetes. Es senkt den Blutzucker, verbessert die Insulinwirkung und stabilisiert den Stoffwechsel nachhaltig. Schon wenige Einheiten pro Woche können einen deutlichen Unterschied machen.