

Medieninformation

Erfolgreiche Diabetestherapie durch Lebensstiländerung

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung sind häufige Ursachen für Diabetes

inpublic Werbung & PR GmbH
Falkstrasse 19
6020 Innsbruck

Tel.: +43 512-908400
Fax: +43 512-908400-99

Mail: office@inpublic.at
Web: www.inpublic.at

Anlässlich des Weltdiabetestag am 14. November möchte das REHA Zentrum Münster auf die chronische Krankheit Diabetes mellitus und die Bedeutung eines gesunden Lebensstils aufmerksam machen. Schätzungsweise leidet weltweit jede elfte Person an Diabetes, wobei 90 Prozent der Betroffenen mit Typ-2-Diabetes diagnostiziert sind. Diese Erkrankung wird häufig durch Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel begünstigt und stellt Betroffene vor langanhaltende Herausforderungen.

„Diabetes mellitus hat zwei Hauptformen, Typ 1 und Typ 2“, erklärt Oberarzt Dr. Martin Juchum vom REHA Zentrum Münster. Typ 1 tritt meist schon im Kindes- oder Jugendalter auf und ist gekennzeichnet durch eine Autoimmunreaktion, die die Insulinproduktion stark einschränkt. Typ 2, früher auch Altersdiabetes genannt, der häufiger vorkommt, betrifft meist Erwachsene und wird oft durch genetische Veranlagung sowie Lebensstilfaktoren wie Ernährung und Bewegungsmangel beeinflusst. Die Körperzellen verlieren dabei allmählich die Fähigkeit, Insulin effektiv aufzunehmen. „Diabetes tritt oft in Verbindung mit anderen Erkrankungen wie Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Herzkrankheiten auf. Das macht eine ganzheitliche Behandlung notwendig, bei der wir sowohl auf Medikamente als auch auf die Förderung eines gesunden Lebensstils setzen“, ergänzt Dr. Juchum.

Bewegung als Kern der Therapie: Von Krafttraining bis Ausdauersport

Ein wesentlicher Aspekt der Therapie im REHA Zentrum Münster ist die körperliche Aktivität. Ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm mit Elementen aus Kraft- und Ausdauertraining hilft dabei, den Blutzuckerspiegel nachhaltig zu senken. Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung die Insulinempfindlichkeit der Zellen verbessert und so die Notwendigkeit für Medikamente reduzieren kann. „Es ist wichtig, dass die PatientInnen den Wert eines regelmäßigen Trainings erkennen. Schon eine moderate Erhöhung der täglichen Bewegung kann die Blutzuckerwerte deutlich verbessern und dazu beitragen, das Risiko von Folgeerkrankungen zu senken“, so Dr. Juchum. Ein strukturierter Bewegungsplan wird im REHA Zentrum Münster auf jeden Patienten individuell zugeschnitten und soll dazu motivieren, auch nach dem Aufenthalt einen aktiven Lebensstil beizubehalten.

Ernährung: Ein zentraler Pfeiler der modernen Diabetestherapie

Eine weitere wichtige Säule der Diabetesbehandlung ist die Ernährung. Am Tag der Aufnahme wird der Ernährungszustand der PatientInnen im REHA Zentrum Münster detailliert analysiert, inklusive Blutzuckermessungen und einer ausführlichen Ernährungsberatung. „Viele PatientInnen erfahren hier zum ersten Mal, dass sie an

Diabetes leiden“, erklärt Julia Ampferer, BSc., Diätologin des REHA Zentrums. „Wir legen großen Wert darauf, dass unsere PatientInnen verstehen, wie eine ausgewogene Ernährung nicht nur den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen kann, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigert.“ Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Reduzierung von Zucker und der Aufnahme komplexer Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren. „Es ist ratsam, industriellen Zucker weitgehend zu meiden und stattdessen auf natürliche Alternativen und ballaststoffreiche Lebensmittel zurückzugreifen“, so Ampferer. Neben komplexen Kohlenhydraten sollten jede Mahlzeit hochwertige Proteine und Ballaststoffe enthalten, die in Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten vorkommen. Die Diätologin rät auch zu drei Hauptmahlzeiten pro Tag mit 4- bis 6-stündigen Pausen, um eine gleichmäßige Energiezufuhr zu gewährleisten und Heißhungerattacken zu vermeiden.

inpublic Werbung & PR GmbH
Falkstrasse 19
6020 Innsbruck

Tel.: +43 512-908400
Fax: +43 512-908400-99

Mail: office@inpublic.at
Web: www.inpublic.at

Psychosoziale Unterstützung: Ein oft übersehener Therapieansatz

Neben der physischen und ernährungswissenschaftlichen Behandlung spielt auch die psychosoziale Unterstützung eine wichtige Rolle. Die Diagnose Diabetes stellt für viele Betroffene einen erheblichen Einschnitt in ihr Leben dar. Stressbewältigung, Motivation und der Umgang mit der chronischen Erkrankung sind essenziell, um langfristig einen gesunden Lebensstil beizubehalten. „Die psychische Komponente darf nicht unterschätzt werden. Oft fallen Lebensstilveränderungen besonders schwer, wenn man sich überfordert fühlt“, betont Dr. Juchum. Ein interdisziplinäres Team begleitet die Betroffenen, um eine optimale und umfassende Betreuung sicherzustellen.

REHA Zentrum Münster

Das REHA Zentrum Münster ist mit seinen fünf Indikationen eines der modernsten Reha Zentren Österreichs. In Münster werden Patienten neben den Indikationen Neurologie, Pulmologie, Kardiologie und Onkologie auch in der Psychosozialen Gesundheit betreut.