

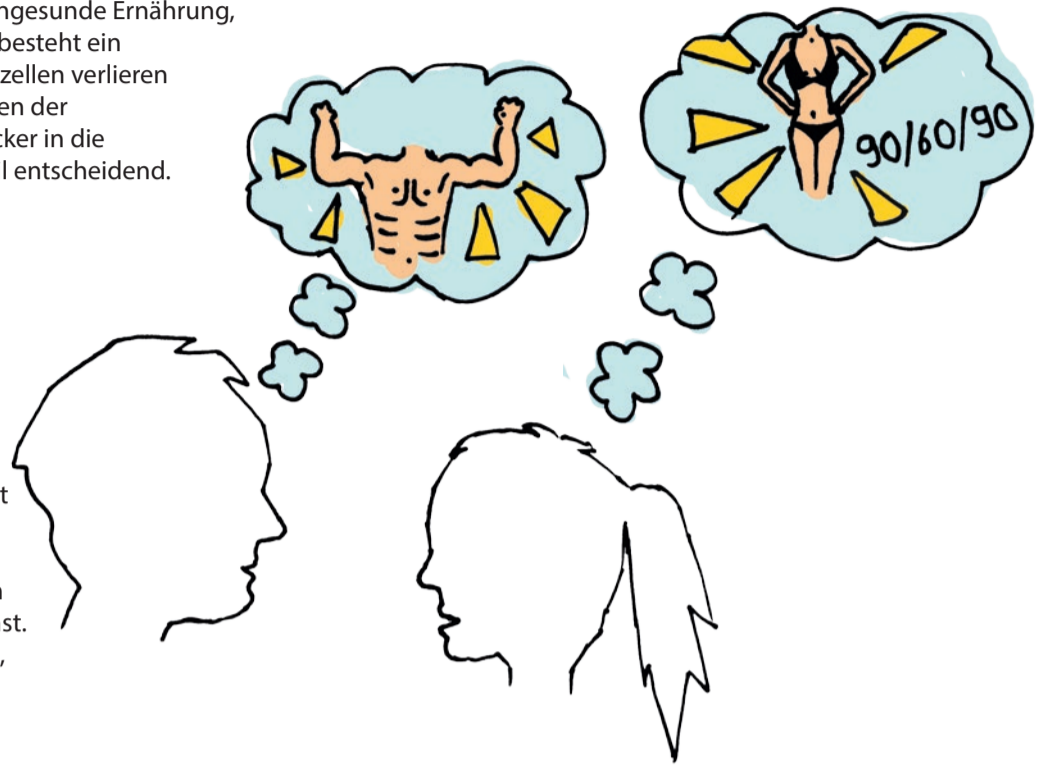
Läuft bei dir?

Was ist Diabetes?

Etwa 6,7 Millionen Menschen hierzulande sind an Diabetes mellitus erkrankt. Die meisten leiden an Diabetes Typ 2, zwei Millionen davon wissen noch nichts von ihrer Erkrankung. Ursachen sind vor allem ungesunde Ernährung, Übergewicht, zu wenig körperliche Bewegung und eine genetische Veranlagung. Hierbei besteht ein „relativer Insulinmangel“. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar Insulin, aber die Körperzellen verlieren ihre Empfindlichkeit für das Hormon und/oder die Ausschüttung des Insulins aus den Zellen der Bauchspeicheldrüse ist gestört. Trotz erhöhtem Insulinspiegel gelangt immer weniger Zucker in die Körperzellen. Doch Diabetes Typ 2 kann man vorbeugen: Dabei ist ein gesunder Lebensstil entscheidend.

So wirst du fit fürs Leben!

Burger, chillen und Netflix? Immer mehr junge Menschen verbringen ihre Freizeit sitzend und greifen dabei zu ungesunden Lebensmitteln. Auf lange Sicht kann das dick und krank machen. Doch schon lange bevor du Übergewicht oder Diabetes bekommst, führen Fastfood und Bewegungsmangel dazu, dass du dich schlapp fühlst und dich in der Schule oder im Job schlechter konzentrieren kannst. Dabei brauchst du nicht einmal die Figur von Cristiano Ronaldo oder Heidi Klum, um gesund zu leben. Wenn du unsere Tipps beachtest, bist du schon gut dabei.



Trink dich fit

Greif zu Wasser und selbstgemixten Fruchtschorlen – die machen nicht dick und löschen den Durst auch viel besser. Man nehme 1 Liter Mineralwasser, etwas Farbstoff, Koffein und 40 Stück Würfelzucker – klingt eklig? Ist eklig! Und trotzdem steigen die Verkaufszahlen von Cola, Energydrinks und anderen süßen Erfrischungsgetränken seit Jahren an. Dabei enthält jede Dose Cola rund 140 Kalorien – um die wieder abzutrainieren, müsstest du 15 Minuten zügig joggen. Hinzu kommt, dass schon ein Softdrink pro Tag dein Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 20 Prozent erhöht.



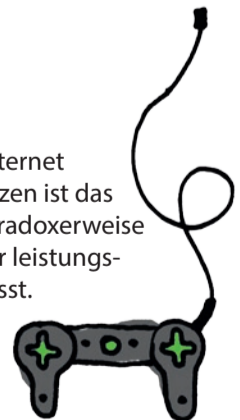
Iss dich gesund

Um dich gesund zu ernähren, solltest du viel frisches Obst, Gemüse, ballaststoffreiche und vor allem frisch zubereitete Lebensmittel essen. Leg dir einen Vorrat an gesunden Lebensmitteln zu sowie eine Sammlung an schnellen Rezepten, die du eventuell auch für mehrere Tage kochen kannst. Pizza, Döner und Currywurst sind schnell serviert und schmecken den meisten auch sehr gut. Allerdings bringt selbst eine mickrige Tiefkühlpizza es schon auf 800 Kalorien. Eine Currywurst mit Pommes schlägt sogar mit 1000 Kalorien zu Buche: Das ist fast der halbe Tagesbedarf eines Erwachsenen. Hinzu kommen noch diverse Snacks – der kleine Mars-Riegel gegen das Mittagstief enthält 230 Kalorien. Auch in vielen „harmlos“ wirkenden Fertigprodukten wie Sandwiches, Mahlzeitensalaten oder Fischstäbchen verstecken sich viel Zucker, Salz und Fett.



Entspann dich aktiv

Immer mehr junge Erwachsene entspannen nach der Schule im Sitzen. Fernsehen, Playstation und Internet sorgen dabei für angenehme Unterhaltung. Wer denkt da noch an Sport? Doch Experten glauben: Sitzen ist das neue Rauchen. Wer sich im Alltag zu wenig bewegt, erhöht sein Risiko für chronische Krankheiten. Paradoxerweise ist Sitzen oder Liegen auch nicht besonders erholsam – Bewegungsmangel macht müde und weniger leistungsfähig. Wer aktiv entspannt, fühlt sich fitter. Das heißt nicht, dass du täglich einen Marathon laufen musst. Ein guter Anfang ist, mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen: mehr Schritte gehen, mit dem Fahrrad in die Schule fahren, die Treppe statt den Aufzug benutzen. Besorg dir eine kostenlose Schrittzähler-App und fordere dich selbst zum Schritt-Duell heraus. Wenn du täglich 10 000 Schritte gehst, schützt du deinen Körper vor Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose und Rückenbeschwerden. Und wenn Du mal Lust auf die Konsole hast: Dann läute deinen Feierabend mit einer Partie Just Dance oder WiiSports ein.



Siehe Tipps auf der Rückseite!

www.isotec-jugendhilfe.de

Finde deinen Weg!
ISOTEC
Jugend-
hilfe e.V.

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



Läuft bei dir?

So verbesserst du deine Form

Folgende klassische Übungen fürs Muskeltraining können dir helfen, besser in Form zu kommen oder zu bleiben, wenn du sie regelmäßig mehrmals die Woche durchführst. Das geht ohne großen Aufwand zu Hause. Wichtig ist, dass du dich vorher fünf bis zehn Minuten aufwärmst. Dafür eignet sich zum Beispiel Gehen oder Laufen auf der Stelle, Seilspringen, Hampelmann oder auch Tanzen zu deiner Lieblingsmusik. Wenn du noch nie Muskeltraining gemacht hast, beginne zunächst mit wenigen Wiederholungen und steigere dich langsam.



Der Ausfallschritt

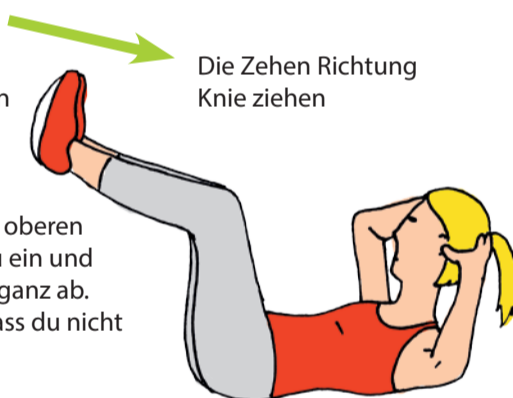
Und so geht's:

Stelle dich aufrecht hüftbreit hin, halte die Arme im rechten Winkel gebeugt vor den Schultern und balle die Hände zu Fäusten. Nun spanne die Rumpf- und Bauchmuskeln an, atme ein und mache mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne: Bringe dabei dein rechtes Knie genau über dein rechts Fußgelenk, während sich dein linkes Knie Richtung Boden beugt. Öffne gleichzeitig deine Arme nach außen. Halte in dieser Position kurz die Spannung. Anschließend atmest du aus und gehst in die Ausgangsposition zurück und wechselst die Seite.

Der Crunch

Und so geht's:

Lege dich auf den Rücken und hebe die Beine an, ziehe die Fußspitzen in Richtung Knie. Deine Knie sollten über den Hüftgelenken sein. Nun legst du die Fingerspitzen seitlich an den Kopf, deine Ellbogen zeigen nach außen. Ziehe den Bauchnabel nach innen und spanne deine Bauchmuskeln an. Als nächstes atmest du aus, hebst dabei den oberen Rücken vom Boden ab und hältst kurz die Spannung. Dann atmest du ein und senkst gleichzeitig den oberen Rücken wieder, legst ihn jedoch nicht ganz ab. Halte deine Beine während der Übung stabil und ruhig. Wichtig ist, dass du nicht mit Schwung, sondern nur mit Kraft arbeitest.



Die Kniebeuge

Und so geht's:

Stelle dich nun etwas breiter hin und drehe deine Fußspitzen leicht nach außen. Führe deine Fingerspitzen seitlich an den Kopf. Spanne deine Rumpf- und Bauchmuskulatur an. Mit dem nächsten Einatmen beugst du die Beine und bewegst dich nach hinten unten, so als wolltest du dich hinsetzen. Sind deine Oberschenkel parallel zum Boden, hältst du kurz die Spannung. Dann bewegst du dich mit dem nächsten Ausatmen unter Spannung wieder nach oben. Achte während der Übung darauf, dass deine Füße flach auf dem Boden und deine Knie über den Fußgelenken bleiben.



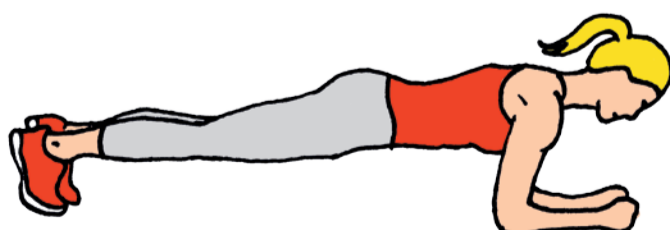
Beine beugen, hinsetzen andeuten



Der Unterarmstütz

Und so geht's:

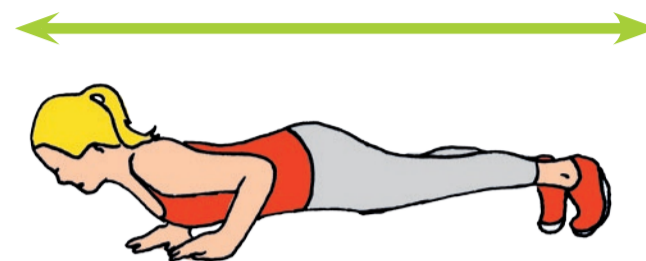
Gehe in den Vierfüßlerstand und stütze deine Unterarme parallel auf. Dann streckst du nacheinander deine Beine nach hinten. Kopf, Oberkörper, Becken und Beine sollten nun eine gerade Linie bilden. Spanne deine Rumpfmuskeln an, um diese Position halten zu können und ziehe den Bauchnabel dabei leicht nach innen. Halte diese Position nun für mindestens zehn Sekunden. Wichtig ist, dass du dabei ruhig und regelmäßig weiteratmest. Anschließend löst du die Position, machst kurz Pause und wiederholst die Übung.



Der Liegestütz

Und so geht's:

Gehe in die Liegestützposition, Hände und Füße sollten dabei schulterbreit geöffnet sein, die Fersen vom Körper wegschieben und deine Fingerspitzen nach vorne zeigen. Dein Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie, dein Blick geht nach unten. Spanne dabei die Bauchmuskeln an, deine Schulterblätter ziehen zur Brustwirbelsäule und nach unten Richtung Füße. Nun atmest du ein und beugst langsam die Ellbogen, so dass sich dein Körper in einer geraden Linie parallel zum Boden absenkt. Dann atmest du aus und drückst dich wieder nach oben in die Ausgangsposition. Mach die Übung langsam und kontrolliert, achte auf die gerade Linie und halte die Ellbogen nah am Körper.



Laufen

Eine ideale Ausdauersport-Ergänzung zu Kraftübungen ist Laufen. Regelmäßiges Lauftraining verbessert die Durchblutung und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Laufen ist auch für den Fettabbau sehr effektiv. Lass dir vor dem Start von deinem Arzt zur Sicherheit noch einmal ein Okay geben. Sinnvoll ist das vor allem, wenn du lange gar keinen Sport getrieben hast, durch Herzprobleme vorbelastet oder stark übergewichtig bist. Außerdem solltest du in gute Laufschuhe investieren und mit einem Anfänger-Laufplan beginnen. Laufpläne findest du kostenlos im Internet. Auch Sportvereine oder Lauftreffs bieten einen guten Einstieg.

