

# Inhalt

Bewegung bringt viele Vorteile .....	8
Viele bewegen sich zu wenig .....	9
Was passiert bei Bewegung? .....	9
Bewegung bei Diabetes .....	11
Regelmäßige Bewegung als Teil einer Lebensstilintervention .....	12
Mehr Lebensqualität durch Bewegung mit der richtigen Therapieanpassung .....	13
Steigerung der Alltagsbewegung als erster Schritt .....	13
Drei-Phasen-Modell .....	14
Vor Bewegungsbeginn: Was ist zu beachten? .....	16
Mit CGM zu Bewegung motivieren .....	17
Erfolge mit dem Glukose-Management-Indikator und der Zeit im Zielbereich erkennen .....	18
Die Bewegungs-Botschaften .....	20
Botschaft 1: Bewegung nach einer Mahlzeit kann den postprandialen Glukoseanstieg vermindern .....	20
Botschaft 2: Bewegung kann kurzzeitig unterschiedliche Effekte – Anstieg oder Abfall – auf den Glukosewert haben .....	23
Botschaft 3: Auch Bewegung mit geringen Intensitäten und Alltagsaktivitäten können sich positiv auf Glukosedyamiken auswirken .....	25
Botschaft 4: Die Tageszeit kann den Effekt von Bewegung auf Glukosedyamiken beeinflussen .....	27
Botschaft 5: Ohne eine Reduktion der Insulindosis oder zusätzliche Kohlenhydrataufnahme ist das Risiko einer Hypoglykämie während oder nach Bewegungseinheiten bei insulinbehandelten Menschen mit Diabetes erhöht .....	29
Botschaft 6: Regelmäßige Bewegung kann bei Menschen mit Typ-2-Diabetes die glykämische Kontrolle verbessern und die Glukosevariabilität und den mittleren Glukosewert senken .....	33
Botschaft 7: Mehr Schritte am Tag wirken sich positiv auf den glykämischen Verlauf aus .....	35
Botschaft 8: Auch Exergaming kann positiv auf das Glukoseprofil wirken .....	36
Analyse von Glukoseverläufen bei Bewegung mit CGM .....	38
Strukturierte AGP-Analyse .....	38
Betrachtung der Bewegungskurven .....	41
Bewegungstests in der Praxis .....	43
Kasuistiken .....	51
Lösungen .....	93
Literatur .....	104
Anhang: Bewegungs-Angebote und Motivationshilfen .....	107