

# 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 Glukosedynamiken auswirken ..... 25
  - Botschaft 4: Die Tageszeit kann den Effekt von Bewegung auf Glukosedynamiken 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