



www.tz.de

1€

MÜNCHEN, MONTAG, 4. FEBRUAR 2019

REDAKTION 089/53 06-0, ANZEIGEN 53 06-222

49. JAHRGANG ÖSTERREICH € 1,50 - ITALIEN € 1,50  
UNGARN HUF 600 - KROATIEN KM 14  
SLOWENIEN € 1,50

86282 MÜNCHEN

NR. 029/06

# Schock-Diagnose

# Diabetes

▶ **Patienten-Zahlen  
steigen dramatisch!**

▶ **So senken  
Sie Ihr Risiko**

Die große **tz**-Serie

# Fit & gesund in 7 Wochen

## Bewusst ernähren

### Säfte und Smoothies

Frisch gepresste Säfte und Smoothies sind absolut im Trend und gelten als sehr gesund und erfrischend. Aber: Ein Glas frisch gepresster Orangensaft (0,2 l) enthält circa 92 Kalorien. Zum Vergleich hat Cola in der gleichen Menge 88 Kalorien. Dies wissen viele Menschen nicht.

Professor Martin Halle: „Durch den Verzicht auf zuckerhaltige Getränke könnten viele Kalorien eingespart werden, wenn es darum geht, abzunehmen. Wer Gewicht verlieren möchte, sollte vor allem Wasser oder ungesüßte Tees trinken. Bei gleicher Ernährung müssten Sie pro Glas Orangensaft etwa 15 Minuten pro Tag mehr walken, um diese zusätzlichen Kalorien abzubauen. Das sind 1,5 Stunden Walking pro Woche, wenn man täglich ein Glas Orangensaft trinkt.“

Der Verzicht auf kalorienhaltige Getränke ist ein erster Schritt zur Gewichtsreduktion. Softdrinks mit dem Vermerk „zero“ sind keine Lösung: Sie haben zwar null Kalorien, weil sie mit kalorienfreiem Süßstoff versetzt sind. Das ist zwar günstig für das tägliche Kalorienkonto. Aber: Durch die Süße verändert sich die Wahrnehmung auf den Geschmacksknospen der Zunge – dann will man immer mehr Süßes. Dies fördert Heißhungerattacken, die wiederum kontraproduktiv sind. Besser ist: Gewöhnen Sie sich an, viel Wasser zu trinken. Um den Magen zu füllen, trinken Sie auch vor jedem Essen ein Glas Wasser. So entsteht schneller ein Sättigungsgefühl.

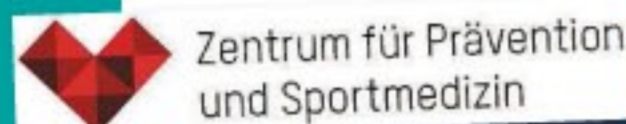


## Boxen & Seilspringen

Boxen schauen sich viele gern im Fernsehen an. Aber selber Boxen als Training? Daran denken eher weniger Menschen, wenn es darum geht, eine neue Sportart zu beginnen. Dabei ist Boxen eine herausfordernde Sportart. Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit sind gefragt. Ein Boxtraining kann jedem empfohlen werden, der rundum fit werden möchte.

Professor Martin Halle: „Koordination, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer lassen sich auch außerhalb des Rings mit einer typischen Kindersportart trainieren: Seilspringen. Dabei wird sehr viel Energie umgesetzt, sogar noch mehr als beim Joggen.“

Wer eine Stunde boxt, verbraucht in etwa so viel Energie wie bei einer Stunde schnellem Joggen. Die Ausdauer wird gefördert, da man beim Boxen dauerhaft in Bewegung bleiben muss, um Schlägen zu entkommen und Schläge gezielt setzen zu können.



# Ring frei für eine bessere Fitness

21 Kämpfe. 21 Siege. 18 davon endeten mit einem K.o. Ist das schlau, sich als – sagen wir mal – mittelmäßig aktiver Normalo ausgerechnet mit dem Architekten Alem Begic (31) auf ein Box-Training einzulassen? Letzterer ist amtierender Europameister im Halbschwergewicht des Weltverbandes IBF mit WM-Option und zählt zu den Top-15-Boxern weltweit. Die tz-Trainings-Truppe hat dieses Abenteuer dennoch gewagt.

Die Treppe im Haus Leopoldstraße 202 A führt hinab ins Trainings-Studio von Jonny Ismail Keta, Kickbox-Weltmeister im Schwergewicht. Kein Ort, an den man sich zufällig verirren würde. Hier unten ist kein Platz für die Lifestyle-Schickleria. Hier trainieren echte Sportler aller Altersklassen. Und nur die Leistung zählt. Das spüren auch die tz-Kandidaten. Und es geht gleich los. Die Hände werden mit straffen Bandagen getaped, dann erst werden die Boxhandschuhe angezogen. Ganz schön eng. Und heiß.

Erste Übung: Schrittfolgen auf der am Boden liegenden Stoffleiter. Tänzeln, Abstände halten, Koordination ist

gefragt. Und Konzentration. Schneller. Noch schneller. Was bei Profis so leichtfüßig wirkt, ist harte Arbeit. Dann die Schlagfolgen: Bis zu sechs Schläge in immer neuen Wiederholungen. Neun, zehn acht... Der Schweiß fließt jetzt in Strömen. Die „Gegner“: Alem Begic und Trainer bei Kitzbühel auch Stars wie Lena Gercke und Verona Pooth zum Schwitzen bringt. Social-Media-Experte Benny Tudundzie filmt alles. Ein eingesperrtes Trio mit ganz viel Herz, das auch Firmen-Trainings anbietet (Anfragen an [absp@web.de](mailto:absp@web.de)).

Unten am Ring trainiert Jonny Keta gerade die Profi-Boxerin Christine Selb (66) hat alle Scheu vergessen und greift voll an. Doreen (44), Nikolaus (50), Wolfram (47) und Josef (74) zimmern derart kraftvoll drauf, dass die Profis staunen. Der Schwingboden bebzt. Die Alltags-Sorgen – glatt vergessen. Fix und fertig, hungrig und glücklich zieht das tz-Team zwei Stunden später ab zum Essen. Im Gepäck: goldene, signierte Mini-Boxhandschuhe und die völlig neue Erkenntnis: „Nie hätten wir gedacht, das Boxen so viel Spaß macht.“



Volle Deckung: Rentnerin Christine Selb (66) hat im Ring alle Scheu über Bord geworfen und sich mal richtig ausgesetzt. Foto: Achim Schmidt (2), dpa (2)



Das tz-Team um Professor Martin Halle (Mitte kniend), Alem Begic (l.) und Trainer Björn Schulz (r.)

Boxen. „Man muss ja nicht gleich Mann gegen Mann kämpfen – und bei einem Training für Anfänger braucht man wirklich keine Angst vor einem K.o.-Schlag zu haben“, sagt Professor Martin Halle, der Ärztliche Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar der TU München, augenzwinkernd. „Boxtraining ist abwechslungsreich und effektiv, weil es die Ausdauer und verschiedene Muskelgruppen stärkt.“ Es lohnt sich auf jeden Fall, den inneren Schweinehund auf die Bretter zu schieben. Mit Bewegung und guter Ernährung kann man nicht nur abnehmen und die Fitness verbessern, sondern auch gefährliche Volkskrankheiten in Schach halten. Zum Beispiel Diabetes. Hintergründe dazu liefert Professor Halle heute in unserer großen Gesundheitsserie. ANDREAS BEEZ, DORITA PLANGE

Heute: Wie Sie mit Bewegung und guter Ernährung Ihren Blutzuckerspiegel verbessern können – So riskant sind hohe Werte

## Täglich trainieren Die Basis-Übungen für Woche 5

5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7er-Workout mit dem Basis-Übungsprogramm (siehe unten), das zweimal täglich durchgeführt wird plus Walking	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten	30 Minuten Walken mit Tempowechseln und Tripp-Trab-Intervallen im Wechsel oder Boxen	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten Optional Walking 2 x 5 Minuten	Workout: 2 x 7 Minuten
<b>Ihre Strategie</b>	Die Basis für den Trainingsplan ist ein Programm aus sieben Übungen, die Sie sich auf der Internetseite des Zentrums		für Prävention und Sportmedizin der TU München anschauen können. Die Grafiken finden Sie unter <a href="http://www.sport.mri.tum.de/projekt719">www.sport.mri.tum.de/projekt719</a> .		Um Ihre Fitness weiter zu steigern, können Sie optional ein Walking-Programm durchführen. Die Einheiten sind in 2 x 5 Minuten gegliedert. In der Pause (1 bis 2 Minuten) können Sie die Arme kreisen oder Dehnübungen durchführen.		

# So hilft Bewegung gegen Diabetes

Bei Internisten und Kardiologen lässt die Diagnose Diabetes die Alarmglocken läuten – insbesondere dann, wenn der Patient weitere Risikofaktoren fürs Herz-Kreislaufsystem wie Bluthochdruck oder schlechte Cholesterinwerte hat. „Die große Gefahr bei dieser Gefahren-Kombi besteht darin, dass die Blutgefäße massiv geschädigt werden“, erklärt der Kardiologe und Sportmediziner Prof. Halle. „Mit dramatischen Folgen wie Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfall oder Nierenversagen.“ Gerade Diabetes verursacht auch Durchblutungsstörungen an den Füßen, die in einer

Amputation enden können. Auch die Augen werden in Mitleidenschaft gezogen, der Patient kann sogar erblinden. Das Tückische: Solche Erkrankungen entwickeln sich in einem schleichenden, lange schmerzlosen Prozess. Millionen Menschen wissen nicht mal, dass sie an Diabetes leiden (siehe Fakten rechts).

Allerdings gibt's auch eine ermutigende Nachricht: Der Typ-2-Diabetes, an dem 90 Prozent aller Betroffenen leiden, lässt sich oft mit Lebensstiländerungen effektiv bekämpfen. Als Hauptrisikofaktoren gelten Übergewicht und Bewegungsmangel. „Deshalb ist es für Diabetes-Patienten enorm

wichtig, ihre Ernährung umzustellen, sich ausreichend und regelmäßig zu bewegen.“ Gerade der Effekt von Bewegung ist noch größer als lange Zeit angenommen, wie sich jüngst in Studien herauskristallisiert hat. Sie löst nämlich eine Art Kettenreaktion im Körper aus: „Muskeln saugen den Zucker aus der Blutbahn in die Zellen hinein, wo er hingehört und zu Energie verarbeitet werden kann“, erklärt Prof. Halle. „Außerdem werden zur Außenwand jeder Muskelzelle zusätzliche Zuckertransporter verlagert, die den Abtransport des Zuckers aus den Gefäßen befördern. Durch diese Mechanismen ziehen die Muskeln praktisch Glukose aus dem Verkehr und entlasten so das Gefäßsystem.“

Man muss nicht gleich zur Sportskanone werden, um von diesem Effekt zu profitieren. „Bereits zügige Spaziergänge von acht bis zehn Minuten pro Tag reduzieren das Risiko für Diabetes und auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent“, so Prof. Halle. „Die Patienten können schon nach sechs bis acht Wochen mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, erhöhter Elastizität der Gefäße und wieder gesteigerter Herzfunktion rechnen.“ Wichtig ist, dass das Herz bei den Spaziergängen eine Zusatzbelastung erfährt. „Man muss schon zügig gehen. Wenn man etwas außer Atem kommt, wird der Muskelstoffwechsel ausreichend angekurbelt.“



### Ingrid (54) ist voll motiviert

Nach vier Wochen Training stellen sich bei Sachbearbeiterin Ingrid Bachner (54) erste Erfolge ein. „Ich habe zwei Kilo abgenommen, fühle mich wohl. Der Körper fühlt sich auch straffer an.“ Ob sich ihr Diabetes (Typ 2) schon gebessert hat, wird sich in Kürze herausstellen: „Ich bin im Grenzbereich. Da genügt alle drei Monate die Blutabnahme beim Arzt.“ Seit Beginn des tz-Trainings achtet Ingrid Bachner mehr als früher auf

ihre Ernährung und geht auch wieder in ihr Damenstudio Woman's in Neuperlach: „Ich bin wieder motiviert und habe Spaß.“



### Josef (74) unternimmt was

Noch vor wenigen Wochen ärgerte sich Zahntechniker Josef Larch über seine Trägheit. Das hat sich grundlegend geändert: Er walkt jetzt wieder und hat Freude daran – zum Beispiel am Donnerstag bei strahlender Sonne fünf Kilometer an der Ruderregatta entlang. Auch bei ihm wurde Diabetes Typ 2 im Grenzbereich diagnostiziert, den er nun mit viel Bewegung und gesunder Ernährung zumindest eindämmen will. Josef Larch ist nicht allein: „Meine Frau Angela macht das tz-Training mit und unterstützt mich. Das tut uns beiden richtig gut.“

## 7 Fakten zur Volkskrankheit

# Patientenzahl steigt massiv

- Allein in Deutschland leben nach Experten-Schätzungen etwa 6,7 Millionen Menschen mit der Diagnose Diabetes. Einige weitere Millionen wissen gar nichts von ihrer Erkrankung.
- Inzwischen gibt es fast 1000 Neuerkrankungen pro Tag. Die Zahl der erkrankten Diabetes-Patienten hat sich in den letzten 20 Jahren um 38 Prozent erhöht.
- In der Bundesrepublik geht nach Schätzungen von Medizinern etwa jeder fünfte Todesfall auf Diabetes zurück. Weltweit bringt die Zuckerkrankheit, wie Diabetes im Volksmund genannt wird, alle zehn Sekunden einen Menschen um.
- Die meisten Patienten mit einem Typ-2-Diabetes sind über 60 Jahre alt, aber die Erkrankung trifft auch immer mehr Jüngere. Deshalb wird der gängige Begriff „Alterszucker“ heute nicht mehr verwendet.
- Etwa 92 Prozent der Deutschen glauben laut einer Studie, dass sie sich genug bewegen. Tatsächlich erfüllen nur 40 Prozent die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation WHO. Man sollte mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sein.
- Vor Beginn des Trainings sportmedizinisch untersuchen lassen, denn bei Diabetes bestehen oft Verkalkungen an den Gefäßwänden. „Bei falschen sportlichen Belastungen können diese z.B. Blutzuckerwerte in Turbulenzen bringen oder einen Herzinfarkt auslösen“, warnt Prof. Halle.
- Etwa zehn Prozent der Patienten leiden an Typ-1-Diabetes. Bei dieser Autoimmunerkrankung werden die insulinproduzierenden Zellen zerstört. Das Hormon Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Körperzellen dazu anregt, Glukose aus dem Blut aufzunehmen.



Alem Begic ist amtierender Europameister im Halbschwergewicht des Weltverbandes IBF. Foto: Darko Zimmerli

## 3 Durchhalte-Tipps von K.o.-Spezialist Alem Begic

- Mit dem Partner oder Freunden fest zum Walken verabreden – wenn jemand wartet, kann man schlecht schwänzen.
- Trainieren und darüber sprechen – erzählen Sie Freunden und Kollegen von Ihrem Training, das Sie sogar bei schlechtem Wetter absolviert haben. Sie werden Sie zu Recht bewundern und motivieren.
- Kaufen Sie sich ein Sparschwein. Füttern Sie dieses nach jedem Training mit einem fixen Betrag. Haben Sie eine bestimmte Summe zusammen, gönnen Sie sich eine schöne Bekohnung – vielleicht ein Essen im Lieblingslokal, einen Ausflug oder etwas Schönes zum Anziehen.

Neue Infos und Trainingspläne immer montags in Ihrer **tz**