

Presse-Informationen

Diabetes und Sport

Welcher Sport eignet sich bei Diabetes? Wie passen Leistungssport und Diabetes zusammen? Der Wissenschaftspodcast zum Weltdiabetestag am 14. November

Köln, 9. November 2023

Diabetes mellitus gilt als DIE Volkskrankheit. 8,5 Millionen Deutsche leben mit der so genannten Zuckerkrankheit, Tendenz steigend. Der Weltdiabetestag am 14. November möchte auf diese Entwicklung aufmerksam machen, über die Krankheit aufklären und auf frühzeitige Prävention hinweisen. Aus diesem Anlass befasst sich auch die neueste Folge des Wissenschaftspodcasts der Deutschen Sporthochschule Köln mit Diabetes. Im Vordergrund steht dabei, wie körperliche Aktivität und Sport helfen können.

Prof. (FH) PD Dr. Christian Brinkmann leitet an der Sporthochschule die Arbeitsgruppe Diabetes, Sport und Bewegung. Als Diabetes-Experte spricht er im Podcast über die Erkrankung selbst, über Messmethoden und Behandlungsformen. Er erklärt, welche Unterschiede es zwischen Diabetes Typ 1 und Typ 2 gibt – insbesondere bezogen auf Sport und Bewegung. Körperliche Aktivität nimmt beispielsweise in der Therapie von Diabetes Typ 2, dem so genannten Alterszucker, eine wichtige Rolle ein. „Bewegung hilft hier zum Beispiel, Glukosespitzen zu vermeiden“, erklärt Brinkmann. Studien zeigen, dass Sport und die richtige Ernährung sogar dafür sorgen können, dass Patient*innen mit Typ-2-Diabetes ohne Medikamente auskommen können. Prof. Brinkmann schildert, welche Sportarten sich dazu eignen und warum eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining besonders förderlich scheint.

Menschen mit Diabetes Typ 1 leben häufig seit ihrer Kindheit oder Jugend mit der Diagnose. Tennisspieler Alexander Zverev ist ein prominentes Beispiel. Brinkmann berichtet über seine Erfahrungen mit Leistungssportler*innen: „Wenn Leistungssportler*innen die Diagnose öffentlich machen, ist das auch insofern gut, weil sie als Vorbilder für junge Menschen mit Diabetes dienen und zeigen können, dass mit Diabetes Spitzenleistungen möglich sind.“ Zudem spricht der Sportwissenschaftler über aktuelle Diabetes-Studien und Forschungsprojekte, an denen er beteiligt ist. Zum Beispiel über ELSAH, ein EU-Projekt, das zum Ziel hat, ein cleveres elektronisches Pflaster zu entwickeln, welches mit Hilfe von Mikrosensoren Biomarker (z.B. Glukose) messen und per Funk an ein Endgerät übermitteln kann. Und Prof. Brinkmann gibt einen Ausblick, inwiefern künstliche Intelligenz bei der Behandlung von Diabetes oder in der Sporttherapie unterstützen könnte. „Eine Runde mit ...“ ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen und auf der Website der Deutschen Sporthochschule Köln zu finden: <https://www.dshs-koeln.de/einerundemit>.

Stabsstelle
Akademische Planung und Steuerung
Academic Management

Presse und Kommunikation
Public Relations and Communication

Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln · Deutschland
Telefon +49(0)221 4982-3850
Telefax +49(0)221 4982-8400
presse@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de



Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine Maas (Abteilungsleitung)
Theresa Templin, Julia Neuburg



Unsere Presse-Informationen finden Sie auch [online](#).

Die Deutsche Sporthochschule Köln, Deutschlands einzige Sportuniversität, ist Mitglied der [Kölner Wissenschaftsrunde](#). Über 20 Netzwerkpartner*innen stärken den Wissenschaftsstandort Köln.