



Presse-Informationen

Mit Sport gegen Diabetes

Wie regelmäßiges Training hilft

Köln, 31. Januar 2014

Rund 5,7 Mio. Menschen in Deutschland leiden an Diabetes mellitus Typ 2; gerade mit steigendem Lebensalter wird diese Erkrankung des Stoffwechsels immer häufiger.

Neben einer genetischen Disposition erhöhen insbesondere Inaktivität und Übergewicht, speziell mit ausgeprägten Fettanlagerungen am Bauch, das Risiko für diese Erkrankung. Die Behandlung setzt an drei Stellen an: Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, vermehrte körperliche Aktivität sowie eine angemessene medikamentöse Einstellung. Dabei kann, wie wissenschaftliche Studien belegen, durch regelmäßige körperliche Aktivität und eine angepasste Ernährung die Einnahme von Medikamenten begrenzt, teilweise sogar vermieden werden.

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft empfiehlt wöchentlich 150 Minuten moderates Ausdauertraining; jedoch absolvieren nur wenige Diabetiker diesen Trainingsumfang. Bekannt ist, dass Typ 2 Diabetiker im Vergleich zu Gesunden eine geringere Leistungsfähigkeit aufweisen und ähnliche Trainingsintensitäten als anstrengender erleben; noch nicht vollständig geklärt sind die Ursachen.

Vor diesem Hintergrund suchen das Institut für Kreislaufforschung und das Institut für Physiologie und Anatomie der Deutschen Sporthochschule Köln ab sofort **inaktive, übergewichtige Männer über 50 Jahre mit Typ 2-Diabetes** für eine wissenschaftliche Studie. Bei der Studie, die von Februar bis Juli 2014 geplant ist, soll der Einfluss eines 3-monatigen Ausdauertrainings auf die Diabetes-Erkrankung und die Veränderungen in der Muskulatur untersucht werden.

Interessierte Probanden, die Lust auf ein kostenloses 3-monatiges Trainingsprogramm unter sporttherapeutischer Anleitung haben, können sich gerne unter der E-Mail Adresse c.brinkmann@dshs-koeln.de oder per Telefon (0221 4982-6176, Mo-Do 10-12 Uhr) melden, um als Proband an der Studie teilzunehmen und weitere Informationen zu erhalten.

Der Rektor
The President

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
pressestelle@dshs-koeln.de
www.dshs-koeln.de

Ihre Ansprechpartner:
Sabine Maas (Leiterin)
Lena Overbeck