



Roche

Stark mit Diabetes

Das persönliche
Olympiaprogramm –
von und mit
Matthias Steiner

ACCU-CHEK®

ACCU-CHEK®

Liebe Leserinnen und Leser,

als Olympiasieger werde ich oft gefragt, woher ich die Motivation und Energie nehme, sportlich so weit oben zu stehen. Die Antwort ist ganz einfach. Mein Körper zeigt mir, dass Sport unglaublich gut für mich ist – doppelt gut sogar. Denn seit ich 18 bin, habe ich Diabetes. Die Diagnose hat mich damals jedoch nicht davon abgehalten, mit dem Gewichtheben weiterzumachen. Zum Glück! Das Training, gesunde Ernährung und regelmäßige Blutzucker-Checks halten meine Werte im optimalen Bereich.

Für mich war es eine tolle Erfahrung, zu merken, dass auch mit Diabetes fast alles möglich ist. Das können Sie auch erleben, egal welchen Diabetestyp Sie haben. Es muss ja nicht gleich ein Olympiasieg sein. Da gerade der Typ-2-Diabetes immer mehr Menschen betrifft, habe ich zusammen mit meinem Trainer Frank Mantek dieses Olympiaprogramm speziell für Menschen mit Diabetes Typ-2 entwickelt. Werden Sie mit mir aktiv für gute Werte. Fünf olympische Disziplinen machen Sie fit im Umgang mit Ihrem Diabetes: Sie trainieren Kraft und Ausdauer, erfahren mehr über gesunde Ernährung und lernen, wie Sie sich motivieren können und warum das Blutzuckermessen so wichtig ist. Und das Beste: Sie können sofort erkennen, wie gut das Programm Ihrem Körper tut, indem Sie vor und nach den Aktivitäten messen.

Machen Sie mit! Ich glaube fest daran, dass auch Sie stark mit Diabetes sind.

Ihr



Matthias Steiner

1. Disziplin: Stärke

Stärke zeigen: Ich bin fit mit Diabetes!

Krafttraining ist keine Frage des Gewichts, das Sie stemmen. Regelmäßig dabei sein ist, worauf es ankommt – egal, ob Olympionike oder Anfänger. Um mit Ihrem persönlichen Olympia-programm zu starten, brauchen Sie lediglich bequeme Kleidung und ein Handtuch. Halten Sie auch Ihr Blutzuckermesssystem griffbereit, damit Sie vor und nach dem Training Ihre Werte überprüfen können. So sehen Sie direkt, was Ihr Training bringt. Fachleute nennen das ereignisgesteuerte Messung. Wenn Sie die Werte und Trainingseinheiten regelmäßig dokumentieren (siehe nächste Seite), dann können Sie Ihre Erfolge über einen längeren Zeitraum beobachten.

Matthias Steiners Tipps für den Start

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt im Vorfeld über Ihre Aktivitätspläne.
- Langsam steigern: Muskeln fordern, aber nicht überfordern.
- Saubere Ausführung: Kontrollieren Sie sich – z. B. vor einem Spiegel.
- Gleichmäßig atmen, auch wenn es anstrengend wird.
- Unsicher? Fragen Sie einen Profi, z. B. den Trainer im Fitnessstudio.

Die folgenden drei Kraftübungen sind für Menschen mit Diabetes ideal, da sie vor allem große Muskelgruppen ansprechen.

Übung 1: Muskelkraft für die Beine

Stellen Sie sich gerade hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Nun langsam die Beine beugen, dabei das Gewicht nach hinten auf die Fersen verlagern und den Oberkörper aufrecht halten. Wieder hochkommen, dabei ausatmen. 2- bis 3-mal mit je 8 Wiederholungen.



Doppelt profitieren: starke Muskeln – gute Werte

Bei einem Krafttraining steigt der Energieverbrauch, und Menschen mit Typ-2-Diabetes können ohne Zugabe von Insulin bessere Werte erzielen. Warum? Die Muskulatur braucht mehr Glukose. Diese wird direkt aus dem Blut bezogen, so dass der Blutzuckerspiegel sinkt.



Übung 2: Muskelkraft für Brust, Schultern und Arme

Hände schulterbreit an die Wand legen, Arme sind fast gestreckt. Bauch- und Pomuskeln anspannen, Arme beugen und die Brust in Richtung Wand bewegen. Langsam Arme wieder strecken und dabei ausatmen. 2- bis 3-mal mit je 8 Wiederholungen.

Übung 3: Muskelkraft für den Bauch

In Rückenlage auf ein Handtuch legen und die oberen Enden mit beiden Händen greifen. Beine anwinkeln, Fersen aufstellen, Bauchmuskeln anspannen und den Oberkörper heben. Kopf liegt im Handtuch, Schultern sind entspannt. 2- bis 3-mal mit je 8 Wiederholungen.



Steiners Tipp: Auch im Internet können Sie sich zum Thema Bewegung informieren. Zum Beispiel in einem e-Training mit zahlreichen Tipps und Informationen rund ums Aktivsein. Einfach unter www.accu-check.de/e-training/ ausprobieren.

Ereignisgesteuerte Messung

Messen Sie vor und nach Ihrem Krafttraining Ihren Blutzucker und tragen Sie die Werte hier ein.

Ereignis		Uhrzeit
<input type="text"/>		<input type="text"/>
Blutzuckerwert vorher	Direkt danach	1,5–2 h danach
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

2. Disziplin: Ausdauer

Ausdauer beweisen: dauerhaft in Form mit guten Werten

Wer bei Olympischen Spielen 461 kg stemmen kann, verfügt über eine perfekte Grundkondition. Dazu gehört natürlich eine gute Ausdauer, von der nicht nur Leistungssportler profitieren. Mit Ausdauersportarten halten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System fit, fördern gute Blutzuckerwerte und tanken Energie, die auch nach dem Sport noch anhält.

Mit Spaß dabei: Ausdauersport ist Charaktersache

Bei der Wahl einer geeigneten Ausdauersportart sollte auch die eigene Persönlichkeit berücksichtigt werden, rät Matthias Steiner. Seine Empfehlungen für:

- Naturverbundene: Fahrrad fahren, Nordic Walking.
- Gesellige: Tanzen, Tischtennis.
- Spontane: Joggen, Inlineskaten.
- Individualisten: Wechseln Sie Ihre Lieblingssportarten ab oder probieren Sie neue aus.

Da stimmt was nicht?

Unterzuckert? Egal, ob beim Krafttraining oder beim Ausdauersport, bei diesen Anzeichen sofort Pause machen und den Blutzucker überprüfen:

- Schweißausbruch
- Blässe
- Zittern
- starkes Herzklopfen
- pelziges Gefühl im Mund
- unkontrollierte Bewegungen

Informieren Sie auch Ihre Mitsportler über diese Anzeichen und erklären Sie Ihnen, wie sie helfen können, zum Beispiel mit Traubenzucker oder Saft.



Steigen Sie langsam ein – dann können Sie nur gewinnen

Ausdauersportarten können Sie ideal Ihrem persönlichen Leistungsniveau anpassen. Wenn Sie mit einer Sportart starten, sollten Sie sich fordern, aber nicht überfordern und regelmäßig am Ball bleiben. Fangen Sie zum Beispiel mit einem Training in der Woche an und steigern Sie sich allmählich auf 2- oder sogar 3-mal.

Die einzelnen Trainingseinheiten beginnen und beenden Sie am besten mit einer kurzen Dehn- und Stretchingphase. Stellen Sie sich aufrecht hin, stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und winkeln Sie ein Bein nach hinten an. Dann fassen Sie Ihr Fußgelenk und ziehen die Ferse in Richtung Po. Oder stützen Sie sich in großer Schrittstellung – ein Bein weit nach hinten gestreckt und die Ferse zum Boden drückend – an einer Wand ab, um die Wadenmuskulatur zu dehnen.

Auf in ein aktives Wochenende

Die freie Zeit nur auf dem Sofa verbringen? Für Matthias Steiner undenkbar. Er ist gern draußen und hat auch unterwegs immer sein Blutzuckermesssystem dabei. Seine Tipps für aktive Menschen mit Diabetes.

- Sportlich auf dem Wasser: Paddeln.
- Radeln und genießen: Picknick-Radtour mit Freunden.
- Gemeinsam aktiv: Kegeln oder Bowlen.

Ereignisgesteuerte Messung

Messen Sie vor und nach dem Ausdauertraining Ihren Blutzucker und tragen Sie die Werte hier ein.

Ereignis	Uhrzeit	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Blutzuckerwert vorher	Direkt danach	1,5–2 h danach
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3. Disziplin: Ernährung

Gute Ernährung ist Power auf dem Teller

Olympische Bestleistungen bringen – das funktioniert nur mit einer ausgewogenen und fettarmen Ernährung. Matthias Steiner schwört auf dunkle Brotsorten, viel knackiges Gemüse und ausgewogene Mahlzeiten. „So bleibt mein Kreislauf in Schwung und meine Blutzuckerwerte sind deutlich besser“, verrät der Olympiasieger. Jeweils vor und anderthalb bis zwei Stunden nach jeder Mahlzeit ist Messen angesagt. Sind die Werte in Ordnung, geht es doppelt motiviert ins Training.

So startet Matthias Steiner in den Tag: Müsli mit Früchten

Dieses morgendliche Müsli-Highlight bietet einer Person viel Power für den Tag. Die Erdbeeren und die Banane in Scheiben schneiden, dann den Quark mit der Milch verrühren. Den Quark mit dem Obst vermengen und alles mit 4 EL Haferflocken bestreuen.

125 g	Erdbeeren
1/2	Banane
3 EL	Milch (1,5% Fett)
4 EL	Haferflocken
100 g	Magerquark

Nährwertangaben (pro Person)

310 kcal (1300 KJ); 18 g Eiweiß;
4 g Fett; 45 g Kohlenhydrate;
4,5 KE.



Steiners Tipp: Keine Idee, was Sie heute kochen können? Auf www.diabsite.de und www.diabetespro.de gibt es viele leckere Rezepte inklusive Nährwertangaben.

Optimale Ernährung beim Sport: Das rät die Expertin



Sandra Rose-Fröhlich, Ernährungs- und Diabetesberaterin im ISB Hamburg des Gesundheits-Kompetenzzentrums, antwortet auf Fragen zum Thema Ernährung und Sport bei Diabetes:

„Ich möchte mit Nordic Walking anfangen. Wie kann ich meine Ernährung zukünftig auf den Sport abstimmen?“

Rose-Fröhlich: Bei körperlicher Aktivität sollten Sie auf eine ausgewogene Mischkost setzen, die den Blutzucker stabil hält. Dafür eignen sich ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie Obst und Gemüse. Etwa eine Stunde vor dem Sport ist zudem eine kleine Mahlzeit ideal, z. B. ein Naturjoghurt mit Haferflocken.

„Meine Blutzuckerwerte schwanken sehr. Wie kann ich einer Unterzuckerung beim Sport vorbeugen?“

Rose-Fröhlich: Liegt Ihr Wert vor dem Sport unter 100 mg/dl, sollten Sie noch etwas essen. Nehmen Sie zum Training immer Traubenzucker mit, um bei Unterzuckerung reagieren zu können. Beachten Sie auch, dass die Blutzucker senkende Wirkung von Bewegung über viele Stunden anhalten kann. Kontrollieren Sie daher häufiger. Außerdem sollten Sie auch Ihren Trainingspartner einweihen und ihm sagen, wo Sie Ihren Traubenzucker aufbewahren.

Ereignisgesteuerte Messung

Messen Sie vor und nach einem Schokoriegel und alternativ vor und nach einem gemischten Salat. Sehen Sie, was passiert.

Ereignis	Uhrzeit
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Blutzuckerwert vorher	1,5–2 h danach
<input type="text"/>	<input type="text"/>

4. Disziplin: Motivation

Motivation hat jeder: Erwecken wir sie zum Leben

Nicht nur aller Anfang kann schwer sein. Auch mittendrin gibt es immer mal wieder kleine Durststrecken, die es zu überwinden gilt. Wenn Matthias Steiner mal einen „miesen“ Tag hat, denkt er an seinen Trainer, der ihm stets ein persönliches Motto für die Woche aussucht. Schauen Sie mal: Was einen Olympiasieger beflügelt, kann sicherlich auch Ihren Sportsgeist anspornen.

Matthias Steiners Lieblingsmottos:

- Wer aufhört, besser zu werden, hört auf, gut zu sein.
- Eine mächtige Flamme entsteht aus einem winzigen Funken.
- Anfangen ist gut, Fortfahren ist besser, Ausharren ist das Beste.
- War dieser Tag nicht dein Freund, dann war er wenigstens dein Lehrer.

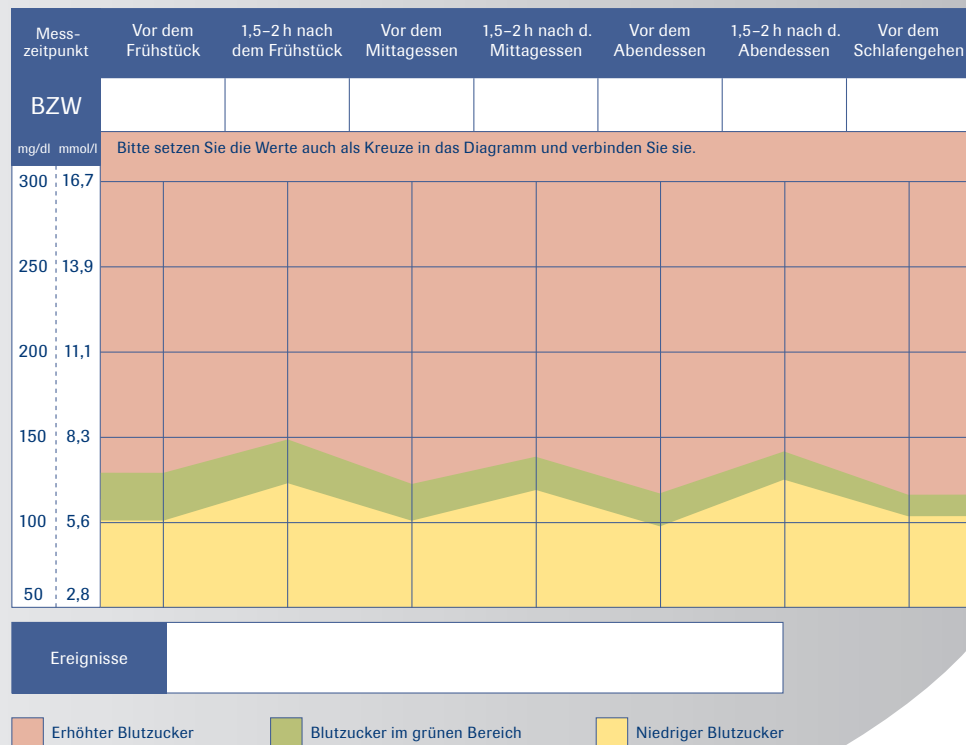
Gute Blutzuckerwerte sind Motivation pur

Jeder Mensch braucht seinen persönlichen Motivationsfaktor. Für Matthias Steiner sind das vor allem sportliche Höchstleistungen und optimale Blutzuckerwerte. Denn wer aktiv ist, wird mit guten Werten belohnt und ist motiviert, dauerhaft am Ball zu bleiben.

Steiners Tipp: Motivation zum Lesen – z. B. in dem Buch „Fit wie ein Diabetiker“ von Hans Lauber oder in meiner Autobiografie, die ich auf der Frankfurter Buchmesse im Herbst vorstellen werde.

Blutzucker-Selbstkontrolle: So reagiert Ihr Stoffwechsel auf Ereignisse

Blutzuckermessen ist der Schlüssel, um gute Werte als Motivation zu nutzen. Es hilft Ihnen zu verstehen, worauf Ihr Blutzucker wie reagiert und Ihr Verhalten entsprechend anzupassen. Als Einstiegshilfe dient das Tagesprofil. Messen Sie dafür einen Tag vor den Mahlzeiten und zwei Stunden nach den Mahlzeiten sowie vor dem Schlafengehen und tragen Sie die Werte als Punkte in das Diagramm ein. Anschließend verbinden Sie die Punkte zu einer Blutzuckerkurve, um zu sehen, wie sich Ihre Werte im Verlauf eines Tages entwickeln. Wiederholen Sie dies regelmäßig, dann können Sie die Entwicklung Ihrer Stoffwechseleinstellung langfristig erkennen und verbessern.



5. Disziplin: Technik

Technik des Messens: Gute Werte sind Gold wert

„Diabetes und Gewichtheben haben eines gemeinsam. Nur wer die Technik beherrscht und sich auf sie verlassen kann, erreicht Höchstleistungen“, sagt der stärkste Mann der Welt. Um gerade bei seinen körperlichen Extremleistungen seine Blutzuckerwerte immer im Blick zu haben, kontrolliert Matthias Steiner sie vor, nach und bei langen Trainingseinheiten auch während des Sports. Wenn er mehrfach täglich trainiert, kommt er daher manchmal auf bis zu 14 Blutzuckermessungen am Tag. Auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes sind sogenannte ereignisgesteuerte Blutzuckerkontrollen hilfreich, also zum Beispiel vor und nach einem ausgedehnten Spaziergang. So wird die positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel deutlich.

Matthias Steiners Devise: Egal, welche Situation bevorsteht, strukturiertes und regelmäßiges Messen gibt Sicherheit im Umgang mit Diabetes. Dabei unterstützt ihn sein Blutzuckermesssystem. Seines ist klein, handlich und leistungsstark – und passt so perfekt in den Alltag des Olympiasiegers.

Matthias Steiners Diabetes-Management

- Systematisch vor und nach Ereignissen messen (z. B. Lebensmittel-Einkauf, Spaziergang mit dem Hund).
- Vor dem Messen unbedingt die Hände waschen.
- Bei kalten Händen regt eine Massage die Durchblutung an.
- Blut seitlich aus der Fingerbeere entnehmen.
- Messergebnisse notieren oder in ein Tagesprofil eintragen.
- Für Fortgeschrittene: Auswertung der Diabetesdaten direkt am PC.



Zwei starke Partner für Ihr Diabetes-Management

Accu-Chek Aviva Nano

Der kleine Augenschmeichler für olympiareife Leistungen: Accu-Chek Aviva Nano vereint Technik und Design und hat dafür den red dot product design award 2009 gewonnen. Einfache Bedienung, sehr gut lesbares Display und Markierungen vor und nach den Mahlzeiten machen das Gerät zum idealen Begleiter im Alltag.



reddot design award
winner 2009

Accu-Chek Smart Pix

Das Rundum-Datenmanagement für optimale Erfolge: Mit Accu-Chek Smart Pix lassen sich die Daten der Accu-Chek Blutzuckermesssysteme und Insulinpumpen in den Computer einlesen und auswerten. Trends und Muster der Blutzuckerwerte lassen sich so besonders schnell erkennen und optimieren.



05642167990

ACCUCHEK, ACCUCHEK AVIVA NANO und
ACCUCHEK SMART PIX sind MARKEN von Roche.



www.accu-chek.de
Roche Diagnostics GmbH
D-68298 Mannheim

ACCUCHEK®