

**KARSTEN SCHELLENBERG**  
Personal Trainer aus  
Berlin, [www.fitnessworker.de](http://www.fitnessworker.de)

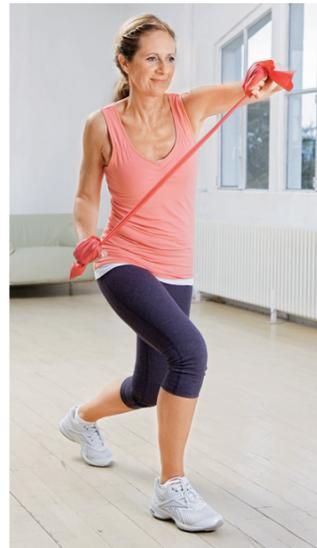


„Mit intensivem Krafttraining können Sie nicht nur dem Muskelabbau im Laufe der Jahre entgegenwirken. Sie verbrennen durch aufgebaute Muskelmasse auch mehr Kalorien, können dadurch langfristig leichter abnehmen bzw. die Figur halten. Und noch etwas: Der Organismus nimmt mit gestärkten Muskeln Glukose wieder besser auf. So kann der Körper seinen Blutzuckerspiegel besser regulieren. Diabetes Typ 2 kann so vorgebeugt werden. Machen Sie z. B. jeden zweiten Tag ein Ganzkörper-Work-out mit dem Gummiband.“ Gummibänder gibt es für ca. 12 € im Fachhandel.

## „Krafttraining ist wichtig“



**Ziehen**  
Das linke Bein durchgestreckt mit der Ferse vorn absetzen. Band unter die Fußspitze klemmen, die Enden sind in den Händen. Nun die Enden nach oben ziehen und wieder runter. 20-mal, Bein wechseln, 3 Durchgänge



**Öffnen**  
Ausfallschritt. Das rechte Bein ist vorn. Das Band diagonal halten. Der linke Arm ist gestreckt. Nun Kniebeuge machen. Beim Hochkommen Band auseinanderziehen, 20-mal, Seiten wechseln, 3 Durchgänge



**Auf und ab**  
Im Liegen Hüfte nach oben heben. Das Band mit den Händen längs zum Körper auf Spannung halten. Nun 20-mal Becken senken und heben. Dann Band von links unten nach rechts unten wechseln, 3 Durchgänge

**Beine pressen**  
Wickeln Sie das Band um die Füße. Der Oberkörper ist angehoben und bleibt fest. Nun die Beine weiter nach vorn unten strecken und wieder etwas anziehen. 20-mal, 3 Durchgänge



# Schlank werden – Diabetes vorbeugen

Ernährung und Bewegung – das sind die zwei Säulen, auf denen Gesundheit und Schönheit beruhen. Mit diesen **Tipps und Übungen** stärken Sie beide



**DAPHNE ROHLING**  
Redakteurin im bella-Food-Ressort,  
Expertin für Diät und gesunde Ernährung

## „Wir können durch gezielte Ernährung viel bewirken“

### Keine Industrieprodukte

Tatsächlich steigen die Zahlen von Diabetikern seit der Verbreitung industriell verarbeiteter Nahrungsmittel enorm. Das zeigt: Typ-2-Diabetes ist eine ernährungsbedingte Erkrankung. Das Gute: Sie können also bewusst vorbeugen oder heilen. Der erste Schritt: Verzichten Sie auf Fertigprodukte und Tütenpulver, und greifen Sie lieber zu frischen und reinen Produkten.

### Zucker & Weißmehl

Oft hört man, dass sich Diabetiker fettarm ernähren sollen. Im Hinblick

auf eine Heilung der Insulinregulierung nützt das nichts. Dagegen sollten Haushaltszucker und raffinierte Kohlenhydrate (Weißmehl, Stärke) so gut es geht vom Speiseplan gestrichen werden.

### Mandeln & gute Fette

Fett ist nicht immer schlecht. Meiden sollten Sie aber alle fettreichen Fertigprodukte und raffinierten Öle. Gesunde Fette sind für Diabetiker dagegen extrem wichtig. Mandeln z. B. stabilisieren den Blutzuckerspiegel. 60 g am Tag machen sich nicht auf der Waage bemerkbar.

### Der perfekte Tagesplan

Zum Frühstück gibt's verschiedene Beeren mit einem Glas Mandelmilch. Oder einen grünen Smoothie. Gemüsesuppe ist auch ideal. Mittags und abends ersetzen Sie Mehlspeisen, Teigwaren und Brot durch viele grüne Blattsalate, Wurzel- und Knollengemüse, verschiedene Gemüsearten, Pilze, Kürbiskerne und Eier. Auch Kartoffeln, Hirse und Quinoa können Hauptmahlzeiten bereichern. Fisch und Fleisch sollten Sie auf 2- bis 3-mal wöchentlich reduzieren. Als Snacks gibt's Nüsse, Obst oder Mandeln.



**TATJANA BALLAUFF**  
Biochemikerin und  
Expertin des Zentrums  
für genetische Analysen  
in Köln

Etwa neun Prozent der Deutschen sind an Diabetes erkrankt. Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt rasant zu. Wir haben die Biochemikerin Tatjana Ballauff nach den Ursachen gefragt und wie jeder einer Erkrankung vorbeugen kann. **bella: Welche Formen von Diabetes gibt es, und was führt dazu?** **Tatjana Ballauff:** Es gibt mehrere. Gemeinsam ist allen Formen beim Auftreten der zu hohe Blutzucker, die Überzuckerung oder Hyperglykämie. Da gibt es den Diabetes mellitus Typ 1. Er wurde früher auch als Jugenddiabetes bezeichnet. Er tritt bevorzugt im Kindes- und Jugendalter auf, Erwachsene können ihn aber auch bekommen. Bei ihm werden die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse

durch einen Autoimmunprozess zerstört. Der Körper produziert kein Insulin mehr, was dazu führt, dass die Zellen im Körper keine Glukose mehr aufnehmen können. Steigen die Blutzuckerwerte immer weiter an, können Menschen mit Diabetes das Bewusstsein verlieren und in ein diabetisches Koma fallen. Eine Behandlung mit Insulin ist daher lebensnotwendig und die einzige Möglichkeit, das fehlende körpereigene Insulin zu ersetzen!

### Dann gibt es noch den Diabetes Typ 2...

Ja, etwa 85 bis 95 Prozent der Menschen mit Diabetes erkranken an diesem zweiten Typ. Er wurde früher auch als Altersdiabetes bezeichnet, weil vor allem Menschen in höherem Lebensalter daran erkranken. Allerdings nimmt die Zahl der jüngeren Menschen, die einen Typ-2-Diabetes entwickeln, zu. Ursache ist ein ungesunder Lebensstil. Übergewicht und Bewegungsmangel bilden die Grundlage dafür, dass die Krankheit überhaupt auftritt. Sie verstärken eine bereits im Körper vorhandene Unempfindlichkeit gegenüber Insulin, sodass das Insulin seine Wirkung an seinem Zielort, den Zellmembranen,

nicht richtig entfalten und den Zucker nicht in die Zellen bringen kann. Die Folge ist eine erhöhte Blutzuckerkonzentration. Allerdings verläuft die erhöhte Blutzuckerkonzentration zu Beginn meist ohne Anzeichen und wird häufig erst mit jahrelanger Verzögerung erkannt, wenn bereits Folgeerkrankungen aufgetreten sind.

### Was kann man tun, um Diabetes Typ 2 vorzubeugen?

Da der Auslöser Übergewicht und Bewegungsmangel sind, können mit einer Stoffwechselanalyse beim Arzt, einem sogenannten Metacheck-Test, die Stoffwechselgene genau untersucht werden. Daraus kann man eine genetische Veranlagung ablesen. So lässt sich der Meta-Typ bestimmen, mithilfe dessen man eine Aussage zur idealen Ernährung treffen kann. Also welche Nährstoffe – Kohlenhydrate, Fett oder Eiweiß – die Person besser verwerten kann, um effektiv abzunehmen. Die Nährstoffe, die nicht gut verstoffwechselt werden, sollten demzufolge während einer Diät nur geringfügig vorkommen.