

# Bewegung

**Der Sommer naht und welche Jahreszeit wäre besser geeignet, Körper und Seele in Schwung zu bringen? Bei Diabetikern wirkt regelmäßige körperliche Aktivität sogar therapeutisch – und verhindert Folgeschäden.**

**S**port hilft, Blutzucker- und Blutfettwerte sowie den Blutdruck zu senken. Muskelarbeit steigert zudem die Insulinausschüttung. Kunden mit Diabetes Typ 2 können besonders von einem Frühlings/Sommer-Workout profitieren. Denn Bewegungsmangel spielt neben einer genetischen Vorbelastung und Übergewicht bei der Entstehung der Stoffwechselerkrankung eine zen-

trale Rolle. Umgekehrt kann regelmäßige Bewegung die Stoffwechsellage verbessern. Körperlich fitte Menschen mit Diabetes Typ 2 weisen im Vergleich zu untrainierten Dia-

betikern eine um 50 Prozent geringere Sterblichkeit auf.

**Verbesserter Stoffwechsel** Beim Typ-2-Diabetes ist die Insulinempfindlichkeit oder auch die Ausschüttung des Hormons herabgesetzt. Muskel- und Leberzellen nehmen dann weniger Zucker aus dem Blut auf. „Durch regelmäßige Bewegung lässt sich dieser Defekt teilweise korrigieren“, erklärt Dr. med. Axel Preßler, Oberarzt an der Hochschul-Ambulanz für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin der Technischen Universität München. In der „Look AHEAD“-Studie etwa zeigten Forscher, dass eine Kombination aus weniger Kalorien (1200 bis 1800 kcal täglich) und 175 Minuten Bewegung pro Woche den Stoffwechsel von einigen Menschen mit Diabetes Typ 2 so stark verbesserte, dass diese keine blutzuckersenkenden Tabletten mehr einnehmen mussten. „Gleichzeitig beugen sportlich Aktive diabetischen Folgeschäden an Herz und Gefäßen vor“, erläutert der diabetesDE-Experte.

**Mäßig, aber regelmäßig** Dabei ist gar kein exzessives Sportprogramm erforderlich. Es kann schon ausreichen, sich im Alltag mehr zu bewegen: die Treppe statt den Aufzug nehmen, das Auto öfter mal stehen lassen und sich aufs Fahrrad schwingen oder Spaziergänge in zügigem Schritt. Wer es sportlicher mag, dem wird eine Kombination aus Kraft-

training und Ausdauersport empfohlen. „Bewegungsmuffeln raten wir zu Sport in der Gruppe“, sagt Dr. Preßler. Das bietet ein Diabeteslaufprogramm, das in vielen deutschen Städten unter professioneller Aufsicht stattfindet. Auf jeden Fall sollten Betroffene ihren Arzt fragen, welche Sportart und welches Pensum für sie geeignet sind, bevor sie beginnen. „Denn in Abhängigkeit diabetischer Folgeerkrankungen ist die körperliche Belastbarkeit sehr unterschiedlich“, betont der Mediziner.

**Unterzuckerung vorbeugen** Auch müssen Kunden mit Diabetes Typ 2, aber vor allem diejenigen mit Typ 1, während des Sports auf ihre Blutzuckerwerte achten. Da körperliche Bewegung den Stoffwechsel auf Trab bringt, kann das zu einer Unterzuckerung führen. Zu Beginn eines neuen Bewegungsprogramms sollte der Blutzucker öfter kontrolliert und vor dem Sport eventuell etwas höher als sonst eingestellt werden. Für den Fall einer Unterzuckerung sollten Sporttreibende immer Traubenzucker oder zuckerreiche Getränke wie Cola griffbereit haben. Zum Durstlöschen sind dagegen isotonische Getränke oder magnesium- und kalziumreiches Mineralwasser zu bevorzugen. ■

*In Zusammenarbeit mit  
diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe*

## WEITERE INFORMATIONEN

**diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe**  
Bundesgeschäftsstelle  
Reinhardtstraße 31  
10117 Berlin  
Tel.: 030/2016770  
Fax: 030/20167720  
E-Mail: info@diabetesde.org  
Internet: www.diabetesde.org oder  
www.deutsche-diabetes-hilfe.de



trale Rolle. Umgekehrt kann regelmäßige Bewegung die Stoffwechsellage verbessern. Körperlich fitte Menschen mit Diabetes Typ 2 weisen im Vergleich zu untrainierten Dia-

# Für eine gute Beratung bei der Reiseapotheke

## Alles, was Sie über effektive Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden wissen sollten

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres – aber nur, wenn man gesund bleibt! Die Deutschen gehören nach wie vor zu den Reiseweltmeistern. Fernreisen und exotische Destinationen erfreuen sich dabei wachsender Beliebtheit. Ernährungsumstellung, Zeitverschiebung, Klimaunterschiede und niedrigere Hygienestandards können für den Organismus im Urlaub eine Herausforderung darstellen. Die Folgen sind meist Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall oder Verstopfung. Ihre Beratung zu einer gut ausgestatteten Reiseapotheke ist daher besonders wichtig. Als schnell wirkende und gleichzeitig gut verträgliche Mittel sind Imodium® akut bei akutem Durchfall und Microlax® bei Verstopfung für die Reiseapotheke geeignet. So kann Ihr Kunde den Urlaub ohne langwierige Magen-Darm-Beschwerden rundum genießen.

### Betroffene meist schon nach 24 Stunden vom Durchfall befreit

Die meisten Reisedurchfälle werden durch Bakterien ausgelöst, die häufig mit dem Essen oder Getränken in den Darm gelangen. Wer sich bei der Ernährung im Urlaub an den Grundsatz „cook it, boil it, peel it or forget it“ hält, kann die Durchfallgefahr daher reduzieren. Raten Sie Ihren Kunden zudem, das Trinkwasser stets abzukochen bzw. zu desinfizieren oder industriell abgepacktes Wasser zu verwenden – selbst beim Zähneputzen. Auch Eiswürfel bergen ein hohes Risiko. Ratsam ist es immer, auf das Einhalten grundlegender Hygieneregeln (z.B. Händewaschen) hinzuweisen.

**Unsere Tipps: Raten Sie Ihren Kunden, im Urlaub grundlegende Regeln bei Ernährung und Hygiene zu beachten. So kann die Durchfallgefahr am wirksamsten reduziert werden!**

Typischerweise tritt Durchfall zwischen dem dritten und neunten Reisetag auf und dauert unbehandelt vier bis fünf Tage. Der in Imodium® akut enthaltene Wirkstoff Loperamid lindert Symptome von akutem Durchfall schnell und

zuverlässig und schützt vor größerem Flüssigkeits- und Elektrolytverlust. 80 % der Patienten sind bereits nach 24 Stunden durchfallfrei und können nach Sistieren der Beschwerden sofort die Einnahme beenden. Eine besonders praktische Darreichungsform für unterwegs und auf Reisen ist die einzigartige Imodium® akut lingual Schmelztablette, die sich innerhalb von Sekunden auf der Zunge auflöst. Für die Einnahme ist kein Wasser notwendig, was vor allem in Ländern praktisch ist, in denen Leitungswasser nicht als Trinkwasser genutzt werden darf.

### Obstipation: planbar erleichtert in nur 5 – 20 Minuten

Um normal zu funktionieren, braucht der Darm eine gewisse Regelmäßigkeit, die auf Reisen nicht gegeben ist. Raten Sie Ihren Kunden daher auch auf Reisen dazu, die Mahlzeiten regelmäßig einzunehmen und sich Zeit für den Toilettengang zu nehmen. Denn wenn der Stuhlgang unterdrückt wird, ist die Folge häufig Obstipation. Betroffene wünschen sich eine schnelle, planbare und zuverlässige Abhilfe, um die Verstopfung zu lösen und den Urlaub genießen zu können.

**Unsere Tipps: Raten Sie Ihren Kunden zu regelmäßigen, leichten und kleinen Mahlzeiten über den Tag verteilt. Bewegung tut auch im Urlaub der Verdauung gut! Und beim Gang aufs stille Örtchen Hygienetücher bei sich haben – das entspannt!**

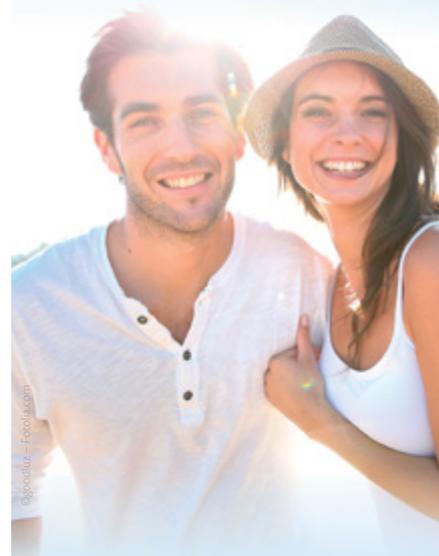
Das osmotische, rein auf den Stuhl wirkende Laxans Microlax® schafft innerhalb von nur 5 – 20 Minuten<sup>1</sup> eine sichere und planbare Erleichterung. Seine Wirkstoffkombination setzt das im Stuhl gebundene Wasser frei und weicht diesen auf. Durch die lokale Wirkweise wird die Darmtätigkeit nicht beeinflusst. Ein Gewöhnungspotential besteht deshalb nicht. Die 5 ml Mini-Tube ist einfach und sanft anzuwenden. Als idealer Reisebegleiter für die ganze Familie ist Microlax® auch für Schwangere und Babys<sup>2</sup> geeignet.

## Ideal für die Reiseapotheke: Imodium® akut bei akutem Durchfall und Microlax® bei Verstopfung

**Quellen:** 1 McNeil Consumer Healthcare GmbH, Fachinformation Microlax®, Stand: 04/2012. 2 Schneider JY. Obstipation bei Kindern und Säuglingen. DAZ 42, 148. Jg. (2008): pp. 106-107.

**Imodium® akut lingual, 2 mg Schmelztabletten. Wirkstoff:** Loperamidhydrochlorid. **Zusammensetzung:** Arzneil. wirts. Bestandl.: 1 Schmelztbl. enth. 2 mg Loperamidhydrochlorid. **Sonst. Bestandl.:** Gelatine, Mannitol, Aspartam, Natriumhydrogencarbonat, Pfefferminz-Aroma (enth. Maltodextrin, Levomenthol). **Anwendungsgebiet:** Symptomatische Behandlung akuter Diarrhöen für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene, sofern keine kausale Therapie zur Verfügung steht. Eine über 2 Tage hinausgehende Behandl. nur unter ärztl. Verordnung u. Verlaufsbeobachtung. **Warnhinweis:** Schmelztbl. enth. Aspartam, Levomenthol. Weichkps. enth. Phospholipide (Soja). **Gegenanzeigen:** Allergie gegen Loperamid, einen der sonst. Bestandteile; Schmelztbl. zusätzl. gegen Levomenthol; Weichkps. zusätzl. gegen Soja, Erdnuss. Bakterielle Darmentzündung durch in die Darmwand eindringende Erreger, z. B. Salmonellen, Shigellen, Campylobacter. Zustände, bei denen e. Verlangsamung d. Darmtätigkeit wegen mögl. Folgeerscheinungen zu vermeiden ist, wie Ileus, Megacolon, toxisches Megacolon. Sofort absetzen bei Obstipation, aufgetriebenem Leib o. Ileus. Durchfälle mit Fieber und/oder blutigem Stuhl. Durchfälle während od. nach der Einnahme v. Antibiotika (pseudomembranöse [antibiotikaassoziierte] Colitis). Akuter Schub einer Colitis ulcerosa. Absolut: Kinder < 2 Jahren. Kinder zwischen 2 u. 12 Jahren nicht ohne ärztliche Verordnung ebenso wie bei chronischer Diarrhö, bestehender od. durchgemachter Lebererkrankung (verlangsamter Abbau mögl.). Nicht empfohlen in d. Stillzeit. Schwangerschaft: Strenge Indikationsstellung. **Nebenwirkungen** (aus klinischen Studien und nach Markteinführung jeweils höchste Häufigkeit): Häufig: Kopfschmerzen, Schwindel; Obstipation, Übelkeit, Flatulenz. Gelegentlich: Schläfrigkeit, abdominelle Schmerzen und Beschwerden, Mundtrockenheit, Schmerzen im oberen Abdominaltrakt, Erbrechen, Dyspepsie, Hautausschlag. Selten: Überempfindlichkeitsreaktionen, Anaphylaktische Reaktionen (einschließlich anaphylaktischem Schock), anaphylaktoide Reaktionen; Bewusstlosigkeit, Stupor, Bewusstseinsstrübung, Hypertonie, Koordinationsstörungen; Miosis; aufgebähter Bauch; Ileus (einschließl. paralytischem Ileus), Megacolon (einschließl. toxischem Megacolon), bullöse Reaktionen (einschließl. Stevens-Johnson Syndrom, toxisch epidermale Nekrolyse, Erythema multiforme), Angioödem, Urticaria, Pruritus; Hamretention, Müdigkeit, Glossodynie.

**microlax®. Zus.: Arzneil. wirts. Bestandl.:** 1 Miniklistier mit 5 ml Rektallösung (entspr. 6400 mg) enth. 450 mg Natriumcitrat, 64,5 mg Dodecyl(sulfoacetat), Natriumsalz 70 %, 4465 mg Sorbitol-Lösung 70 % (kristallisierend). **Sonst. Bestandl.:** Glycerol, Sorbinsäure, H<sub>2</sub>O ger. **Anw.:** Kurzfristige Anwendung b. Obstipation sowie bei Erkrankungen, die eine erleichterte Defäkation erfordern. Darmentleerung b. diagnostischen od. therapeutischen Maßnahmen im Enddarmbereich. **Warnh.:** Enth. Sorbinsäure. **Gegenanz.:** Überempfindlichkeit gegen Bestandteile, Ileus, diagnostizierte hereditäre Fruktoseintoleranz. **Nebenw.:** Sorbinsäure kann Schleimhautreizungen hervorrufen. Nicht bekannt: Überempfindlichkeitsreaktionen, Bauchschmerzen, leichtes Brennen im Analbereich, lockerer Stuhl.



### Imodium® akut lingual bei akutem Durchfall

- Schnell, effektiv und gut verträglich
- Perfekt für unterwegs: Einnahme ohne Wasser möglich und unabhängig von den Mahlzeiten
- Lactosefrei
- Geeignet ab 12 Jahren



### Microlax® bei Verstopfung

- Sichere und planbare Erleichterung in nur 5 – 20 Minuten
- Einfache und sanfte Anwendung
- Keine Gefahr der Darmgewöhnung aufgrund lokaler Wirkweise
- Auch für Schwangere und Babys geeignet

McNeil GmbH & Co. oHG, 41430 Neuss. Stand: 02/2012.

McNeil Consumer Healthcare GmbH, 41431 Neuss. Stand: 06/2013