

Heute

## UNSER ANGEBOT

Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Termine

## GESUNDHEIT

Kinder und Diabetes: Sport hilft



Mittwoch

## VERBRAUCHER

Ab in den Garten: rechtliche Grenzen für Mieter

Donnerstag

## HAUS &amp; GARTEN

Omas Hausmittel im Check: Was Blumen wirklich frisch hält

Freitag

## ESSEN &amp; TRINKEN

Unkraut lecker zubereitet: Haute Cuisine aus Ostwestfalen-Lippe

## KURZ NOTIERT



► **Gesunde Erwachsene** können am Tag bis zu 400 Milligramm Koffein unbesorgt zu sich nehmen. Pro Portion sollten es allerdings nicht mehr als 200 Milligramm sein – das entspricht einem doppelten Espresso und einem kleinen Stück Schokolade, zwei bis drei Tassen Filterkaffee oder einem Liter Cola. Darauf weist der Verbraucherinformationsdienst aid in Bonn hin. Wer zu viel Koffein konsumiert, könne gereizt reagieren, nervös und ängstlich werden. Kinder sollten gar kein Koffein zu sich nehmen, Schwangere und Stillende nur in sehr kleinen Mengen.

► **Pöbelt ein Kunde** Mitarbeiter etwa am Telefon an, ist das für viele schwer auszuhalten. Er ist mit der Leistung der Firma unzufrieden, doch man selbst bekommt alles ab. Manchen zieht das völlig herunter. In so einer Situation hilft es, sich klarzumachen: „Der meint nicht mich persönlich, ich bin nur Träger des Systems“, sagt Heike Schambortski. Sie ist Leiterin der Präventionskoordination der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege. Bei der Antwort hilft es, ganz bewusst in die Rolle des Vertreters der Firma zu schlüpfen – und persönliche Emotionen außen vor zu lassen. Um die Situation für einen selbst so stressfrei wie möglich zu beenden, ist es außerdem gut, dem aufgebrachtsten Gegenüber nicht zu widersprechen. Wer ihm stattdessen ohne Vorbehalte zustimmt, nimmt ihm häufig bereits den Wind aus den Segeln. Dann sucht man am besten gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten.

► **Wer zu viel Schmerzmittel** einnimmt, kann davon Dauerkopfschmerzen bekommen. Wirkstoffe wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen und Paracetamol lösen unter Umständen einen dumpfen, drückenden Kopfschmerz aus. Darauf weist der Berufsverband Deutscher Neurologen (BVDN) hin. Besonders häufig sind Menschen mit Migräne betroffen, weil sie recht häufig Schmerzmittel einnehmen. „Wenn sich ein Dauerkopfschmerz entwickelt hat, muss die Einnahme jeglicher Schmerzmittel für mindestens 14 Tage ausgesetzt werden“, sagt Frank Bergmann vom BVDN. „Etwa 80 Prozent der Betroffenen geht es danach besser.“



► **Wer ein paar Kilo abnehmen** will, sollte ausreichend trinken. Denn manchmal nimmt man Körpersignale falsch wahr und wechselt Durst mit Appetit. Man greift dann zu etwas Essbarem, obwohl der Körper mit dem flauen Gefühl eigentlich einen Nachschub an Wasser verlangt. So werden leicht mehr Kalorien aufgenommen als eigentlich nötig wäre. Darauf weist die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen hin. Außerdem regt viel Trinken die Stoffwechselprozesse im Körper an und unterstützt so das Abnehmen. Experten empfehlen 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. An heißen Tagen und bei sportlicher Aktivität sollten es drei bis vier Gläser zu je 250 Milliliter mehr sein. (dpa/Fotos: stock/ science photo library/ blickwinkel)

## KONTAKT

Service-Redaktion:  
(montags bis freitags, 10 bis 18 Uhr)  
Tel.: 0241/5101-300  
Fax: 0241/5101-360  
u.wagemann@zeitungsverlag-aachen.de



Workshop in Stolberg: Der Leichtathlet Daniel Schnellting (rechts) motiviert Kinder wie Carolin und Sven, trotz Diabetes Sport zu treiben.

Fotos: Heike Eisenmenger

## Diabetes und Sport? Das geht. Und wie!

Der Deutsche Meister über 200 Meter, Daniel Schnellting, ist selbst betroffen und motiviert Kinder, sich trotzdem Ziele zu setzen

VON DINA ABEL

**Stolberg.** Daniel Schnellting ist dreifacher deutscher Meister im Sprint über 200 Meter. Das Besondere: Mit fünf Jahren erhielt er die Diagnose „Diabetes Typ 1“. Trotzdem betreibt er seit seinem 13. Lebensjahr Leichtathletik, seit er 16 ist auf Leistungssportniveau. Kinder, die an Diabetes erkrankt sind, möchte er motivieren, sich Ziele zu setzen und für diese zu kämpfen – trotz ihrer Krankheit: „Ich möchte ein Vorbild sein und zeigen, was man mit der richtigen Einstellung alles schaffen kann. Aber um Erfolg zu haben muss man sein Leben selbst in die Hand nehmen – das versuche ich den Kindern klarzumachen“, sagt er.

Als Botschafter der Initiative „Wissen was bei Diabetes zählt: Gesünder unter 7“ zeigt er Betroffenen, dass sie nicht alleine sind und voneinander lernen können. So wie bei einem Workshop im Rahmen der Initiative des Diabetes-Teams der Kinderklinik am Bethlehem Gesundheitszentrum

### Pro Jahr erkranken 3000 Kinder neu

**Diabetes Mellitus** ist die häufigste Stoffwechselerkrankung im Kinder- und Jugendalter in Deutschland. Ein Kind aus 600 ist von Diabetes Typ 1 betroffen. Insgesamt sind 30 500 Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren in Deutschland betroffen. Jedes Jahr erkranken etwa 3000 Kinder neu an Diabetes Typ 1.

in Stolberg. Den Kindern vermittelt Schnellting dabei nicht nur theoretisches Wissen, sondern macht ihnen mit spielerischen Sport- und Koordinationsübungen Lust darauf, selbst aktiv zu werden. Neben dem gesundheitlichen Nutzen bringt Sport noch einen weiteren Vorteil: „Er trägt dazu bei Disziplin und Selbstorganisation zu lernen – das sind Eigenschaften, die für Sportler, besonders aber für Diabetiker, sehr wichtig sind“, sagt Schnellting.

### Der Kontakt

Professor Beate Karges, Ärztin für Kinder-Diabetologie am Bethlehem Krankenhaus, sagt, dass Kinder mit Diabetes ein fast normales Leben führen können. Dazu zähle auch, dass sie Sport treiben und sogar Spitzenleistungen erzielen können – sofern einige Dinge beachtet würden. „Kinder müssen lernen, dass es zwar Regeln gibt, aber Diabetes nicht gleich Einschränkung bedeutet. Ansonsten kann es sein, dass die Krankheit nicht akzeptiert wird und das kann schwerwiegende Folgen haben“, sagt Karges.

Besonders für Kinder sei eine intensive Betreuung wichtig – sie müssten lernen, wie die Krankheit funktioniert und was zu beachten ist. Die 13-jährige Carolin erfuhr im Oktober 2011, dass sie Diabetes hat. Am Anfang wusste sie nicht, was das eigentlich ist. Im Diabeteszentrum des Stolberger Krankenhauses hat sie es gelernt. Die Nähe zu anderen Kindern, die betroffen sind, ist ein wichtiger Bestandteil



Spielerische Koordinationsübungen sollen den Jugendlichen Lust machen, selbst aktiv zu werden.

der Therapie. „Der Kontakt mit den anderen Kindern hat mir sehr geholfen, denn so habe ich mich nie ausgegrenzt oder alleingelassen gefühlt“, sagt Carolin.

Auch Carolin konnte schon sportliche Erfolge feiern. Mit acht Jahren begann sie mit Leichtathletik, heute ist sie Regionmeisterin über 800 Meter Sprint. „Wenn man versteht, wie die Krankheit funktioniert und lernt, was man alles beachten muss, kann man gut mit Diabetes leben“, sagt sie. Der Sport hat Carolin geholfen, mit ihrer Krankheit umzugehen: „Wenn es mir schlecht geht, mache ich mir bewusst, dass ich kaum eingeschränkt bin und schon viel erreicht habe. Da gibt es wirklich

schlimmere Krankheiten als Diabetes“, sagt sie.

Die Diabetologin Karges empfiehlt 30 bis 60 Minuten Sport pro Tag. Das gilt für gesunde Kinder ebenso wie für Kinder, die an Diabetes erkrankt sind. Neuere Untersuchungen zeigen, dass sportlich aktive Kinder nicht nur gesünder sind, sondern auch bessere schulische Leistungen zeigen.

Kinder, die an Diabetes erkrankt sind, könnten generell jede Sportart ausüben – besonders zu empfehlen sei Ausdauersport. Damit alles problemlos abläuft, sei es unerlässlich die sportliche Aktivität gut zu planen. „Die Diabetesbehandlung muss unbedingt an den Sport angepasst werden: Nur so können Unterzuckerung und Ohnmacht verhindert werden“, sagt Karges. Hierbei gelte es einige Regeln zu beachten.

Vor dem Sport sei es wichtig den Blutzucker zu messen, etwas zu essen und eventuell Insulin zu geben. Der Blutzuckerwert solle zwischen 120 und 200 Milligramm pro Deziliter liegen. Die Mahlzeit richte sich nach der Dauer und Intensität des Trainings sowie dem Trainingszustand des Patienten. Vor einem mittelintensiven Training wie dem Schulsport sollten bei normalem Blutzucker etwa 10 bis 20 Gramm Kohlenhydrate gegessen werden. Während des Sports müsse der Blutzucker kontrolliert werden. Der Gefahr einer Unterzuckerung könne entgegengewirkt werden, indem direkt nach dem Sport etwas gegessen würde. Außerdem solle die Insulinmenge nach dem Sport etwas reduziert

werden, da durch den Sport die Empfindlichkeit des Körpers auf Insulin ansteigt.

### Der Ketonwert

Durch regelmäßige sportliche Betätigung könne der Blutzuckerspiegel langfristig gesenkt werden – dadurch wird weniger Insulin benötigt. Wenn der Zuckerwert über 200 Milligramm pro Deziliter liegt, solle zunächst der Ketonwert im Urin gemessen werden: Ist der Test positiv dürfe kein Sport getrieben werden, bei negativem Ergebnis ist Sport möglich. Würden alle diese Regeln beachtet, berge Sport keine Risiken, sondern trage dazu bei, dass Diabetiker ein langes und gesundes Leben führen können, sagt Karges. „Für Notsituationen sollten Kinder immer Traubenzucker und eine Notfallspritze bei sich tragen, Eltern und Lehrer müssten darin geschult werden, diese Utensilien einzusetzen – Ziel sollte es jedoch sein, dass Notfallmaßnahmen nicht in Anspruch genommen werden müssen“, sagt Karges.

### Sport und Diabetes: Die wichtigsten Regeln

**Die wichtigsten Regeln** für Diabetiker, die Sport machen: Vor dem Sport: Blutzucker messen (idealer Wert liegt bei 120 bis 200 Milligramm pro Deziliter), essen, Insulin geben. Während des Sports: Blutzucker regelmäßig kontrollieren. Nach dem Sport: essen, Insulin reduzieren.

## Wenn es beim Laufen nicht läuft

Sollte man abbrechen oder lieber durchziehen? Das kommt darauf an.

**Aachen/Köln.** Nach ein paar Metern brennen die Oberschenkel und das Atmen wird eher zum Schnaufen: Manchmal läuft es beim Joggen einfach nicht rund. Sportler sollten sich fragen, was dahinter steckt und dann entscheiden, ob sie weiterlaufen oder nicht.

Eigentlich ist es nur die übliche, lockere Runde durch den Park. Aber irgendwie will es mit dem Joggen manchmal nicht so recht klappen – schon nach kurzer Zeit ist man aus der Puste oder irgendwo zieht und zwickt es. Was nun – abbrechen oder durchziehen? Eine eindeutige Antwort gibt es da nicht, sagt Trainingswissen-

schaftler Markus de Marées von der Sporthochschule Köln. „Da muss man sich gut kennen und hinterfragen: Ist das der innere

„Brütet man eine Erkältung aus oder ist das der innere Schweinehund? Da muss man sich gut kennen.“

TRAININGSWISSENSCHAFTLER  
MARKUS DE MARÉES, SPOHO KÖLN

Schweinehund oder brütet man eine Erkältung aus?“

Den Schweinehund sollte man auf jeden Fall überwinden, sagt de Marées. Auch, wenn man am

Abend vorher länger unterwegs war und deshalb etwas schwergänger unterwegs ist, sollte man das Training durchziehen. Wenn sich aber eine Erkältung oder gar eine Grippe anbahnt, empfiehlt de Marées, das Training auf jeden Fall abzubrechen.

Manchmal bremst aber auch zu einseitiges Training Läufer aus. „Wer viermal in der Woche die gleiche Strecke im gleichen Tempo läuft, dem geht irgendwann die Lust am Training verloren“, sagt de Marées. Dann nimmt man sich innerhalb der Runde am besten kleinere Sprints vor – bis zum nächsten Baum oder zur nächsten Ecke. Außerdem läuft man am besten auch immer mal eine andere Strecke, statt immer die gleiche Runde zu traben. „Dann macht nicht nur



Was tun, wenn es beim Laufen mal nicht läuft? Steckt der innere Schweinehund dahinter gilt: Auf jeden Fall weiterlaufen. Foto: stock/westend61

das Laufen mehr Spaß, man wird auch schneller.“

Aber auch, wer zu viel trainiert kann auf Dauer in seiner Leistung nachlassen. „Wer sich sagt: ‚Ab jetzt laufe ich jeden Tag‘, der ist natürlich irgendwann kaputt“, sagt de Marées. „Immer in den Muskel-

kater reinzutrainieren bringt nichts. Dadurch hat die Muskulatur auf Dauer zu wenig Zeit sich auf das Training einzustellen, sie wird eher schlechter als besser.“

Pausen sollte man also auf jeden Fall einlegen. Dann kann sich der Körper besser regenerieren. (dpa)