



TESTEN SIE IHR WISSEN ÜBER BEWEGUNG & SPORT BEI DIABETES - Teil 5

1. Dürfen Diabetiker Sport betreiben?

a	Nein auf keinen Fall, ein Diabetiker darf sich auf keinen Fall anstrengen.	<input type="checkbox"/>
b	Ja, weil Bewegung einen positiven Einfluss auf die Wirkung des Insulins, den Blutzuckerspiegel und das Gewicht hat.	<input type="checkbox"/>
c	Ja, aber nur wenn er nicht übergewichtig ist.	<input type="checkbox"/>

2. Worauf muss vor der Ausübung von Sport geachtet werden? (mehrere Antworten richtig!)

a	Die Kleidung muss in modischen Farben sein.	<input type="checkbox"/>
b	Es sollte mit dem betreuenden Arzt besprochen werden, welche Voruntersuchungen notwendig sind.	<input type="checkbox"/>
c	Das Schuhwerk muss gut sitzen, damit sich keine Druckstellen bilden können.	<input type="checkbox"/>

3. Welche Wirkung hat Bewegung für einen Diabetiker?

a	Es werden Begleiterkrankungen, wie Übergewicht, erhöhter Blutdruck und erhöhte Blutfettwerte positiv beeinflusst.	<input type="checkbox"/>
b	Das Risiko für eine Thrombose steigt durch Bewegung an.	<input type="checkbox"/>
c	Bewegung hat einen schlechten Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem.	<input type="checkbox"/>

4. Welche Sportarten sind ungünstig, wenn Sie Gewicht reduzieren möchten?

a	Wandern, Walking, Jogging	<input type="checkbox"/>
b	Schwimmen, Radfahren, Gymnastik	<input type="checkbox"/>
c	Fallschirmspringen, Motorradfahren	<input type="checkbox"/>

5. Muss ein Diabetiker einen Marathon laufen können?

a	Ja, nur Sportarten, die extrem ausgeübt werden, machen Sinn für einen Diabetiker.	<input type="checkbox"/>
b	Nein, schon Bewegung im Alltag, wie Treppen steigen anstatt mit dem Lift zu fahren oder das Rad statt dem Auto zu verwenden, haben einen positiven Einfluss.	<input type="checkbox"/>
c	Ja, nur wenn der Sport mindestens 2 Stunden durchgehend ausgeübt wird, hat er einen Einfluss auf den Blutzucker.	<input type="checkbox"/>

6. Wie läuft ein Training optimalerweise ab?

a	Ich wärme mich zuerst auf, dehne mich anschließend und erst dann beginne ich mit der eigentlichen Belastung.	<input type="checkbox"/>
b	Ich beginne gleich mit der Belastung und mache solange weiter bis ich Schmerzen in den Muskeln spüre.	<input type="checkbox"/>
c	Wenn es draußen kalt ist, wärme ich mich zuerst auf, ansonsten beginne ich gleich mit der Belastung.	<input type="checkbox"/>

7. Welche Gefahren können für einen Diabetiker, der Sport betreibt auftreten? (mehrere Antworten richtig!)

a	Sportausübung bei Infekten oder sehr hohen Blutzuckerwerten (ab ~ 250 mg/dl)	<input type="checkbox"/>
b	Übertreibung oder Überanstrengung beim Beginn von sportlicher Aktivität	<input type="checkbox"/>
c	Gewichtszunahme durch sportliche Betätigung.	<input type="checkbox"/>

8. Was geschieht im Körper bei körperlicher Anstrengung?

a	Die Muskeln verbrauchen dabei mehr Zucker, benötigen aber weniger Insulin.	<input type="checkbox"/>
b	Die Muskeln brauchen weniger Zucker, weil sie nur Fett verbrennen.	<input type="checkbox"/>
c	Die körperliche Anstrengung hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.	<input type="checkbox"/>

9. Wie können Sie eine Unterzuckerung während des Sports vermeiden?

a	Ich spritze mehr Insulin und esse gleich wie sonst auch.	<input type="checkbox"/>
b	Ich spritze vorher weniger Insulin oder reduziere die Medikamentendosis oder ich esse zusätzliche Kohlenhydrate (Sport-BE).	<input type="checkbox"/>
c	Ich esse weniger Kohlenhydrate, dafür trinke ich viel Wasser.	<input type="checkbox"/>

10. Was gehört beim Sport unbedingt eingepackt?

a	Blutzucker-Messgerät, Streifen, Stechhilfe (wenn Sie normalerweise Blutzucker messen)	<input type="checkbox"/>
b	Zuckerhaltige Getränke	<input type="checkbox"/>
c	Traubenzucker	<input type="checkbox"/>
d	Diabetikerausweis	<input type="checkbox"/>
e	Führerschein	<input type="checkbox"/>
f	Sport-BE (Obst, Jausenbrot, Müsliriegel)	<input type="checkbox"/>
g	Schokolade	<input type="checkbox"/>

AUFLÖSUNG

F1: b | F2: b, c | F3: a | F4: c | F5: b | F6: a | F7: a, b | F8: a | F9: b | F10: a, c, d, f

Haben Sie alle Fragen richtig beantwortet?

Gratulation! Sie wissen gut über Ihre Erkrankung Bescheid. Weiter so!

Haben Sie zumindest 5 Fragen richtig beantwortet?

Vielleicht nehmen Sie ab und zu Ihr „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“-Patientenhandbuch zur Hand und schmökern darin? Sie sind noch nicht eingeschrieben und haben deswegen kein Handbuch? Verlieren Sie keine Zeit und werden auch Sie „Therapie Aktiv“-Diabetiker.

Sie haben weniger als 5 Fragen richtig beantwortet?

Es wird Zeit Ihr Wissen über Diabetes aufzufrischen! Denn nur wer über seine Erkrankung Bescheid weiß, kann aktiv an seiner Therapie mitarbeiten. Werden Sie aktiv, vielleicht melden Sie sich noch heute zu einer Diabetikerschulung an?!