

## KRITISCH GELESEN

Aktuelle Studien – referiert und kommentiert von Experten



Prof. Dr. med.  
H. Holzgreve  
Internist,  
München



Prof. Dr. med.  
P. E. H. Schwarz  
Abteilung Prävention,  
Medizinische Klinik III,  
Universitätsklinikum  
Dresden



Prof. em. Dr. med.  
Dr. h. c. D. Reinhardt  
Kinderklinik und Kinder-  
poliklinik im Hauner-  
schen Kinderspital,  
München



Prof. Dr. med.  
H. J. Heppner  
Geriatrische Klinik  
und Tagesklinik,  
Helios Klinikum  
Schwelm

# Walking-Gruppe statt Antidiabetikum?

Wie können Diabetiker und Risikopersonen motiviert werden, sich mehr zu bewegen? Eine Studiengruppe aus Utrecht zeigt, dass schon einfachste Programme messbare Wirkung erzielen.

— Die Autoren entwickelten ein einfaches 28-wöchiges Bewegungsprogramm, das sie mit 30 Typ-2-Diabetikern und 26 Risikopersonen umsetzten. Begleitet von medizinischem Fachpersonal gingen die

Teilnehmer einmal wöchentlich in Gruppen wandern. Sie mussten fähig und willens sein, mindestens 6 km am Stück zu gehen. Der Frauenanteil lag bei 60,7%, das Alter im Mittel bei 66,6 Jahren und der BMI bei 30,8 kg/m<sup>2</sup>. Am Anfang und am Ende wurden Körpergewicht und Taillenumfang, HbA<sub>1c</sub>-Wert, Blutdruck, Wohlbefinden, Gesundheitsstatus und Motivation erfasst.

Bis zum Ende der Studie schafften alle Teilnehmer 10 km. Durch die Intervention reduzierte sich der Blutdruck signifikant um 6,5 mmHg systolisch und 3,5 mmHg diastolisch. Teilnehmer mit initial höheren HbA<sub>1c</sub>-Werten ab 53 mmol/mol konnten diese um 12% reduzieren. Auch das Wohlbefinden hatte sich am Ende der Intervention signifikant verbessert.

▪ Hoogendoorn SW et al. A simple to implement and low-cost supervised walking programme in highly motivated individuals with or at risk for type 2 diabetes: an observational study with a pre-post design. *Prev Med Rep.* 2018;13:30–6

### KOMMENTAR

Bewegung und insbesondere Alltagsaktivität helfen dabei, chronische Erkrankung in signifikantem Ausmaß zu ver-

meiden. In dieser Studie ließ allein die Maßnahme, sich einmal die Woche in einer Gruppe zu bewegen, Blutdruck und HbA<sub>1c</sub>-Wert signifikant sinken.

Die Herausforderung ist auch eher, solche Bewegungsprogramme in den medizinischen Alltag zu integrieren. Dafür geben die Forscher ein gutes Beispiel: Ihre medizinisch begleitete Bewegungsgruppe hatte schon nach 28 Wochen einen Erfolg, der mit jenem eines oralen Antidiabetikums vergleichbar ist. Wir sollten uns das zu Herzen nehmen und unsere Patienten stärker motivieren, sich mehr zu bewegen.

Vielleicht sollten wir umdenken und nicht immer gleich zur Antidiabetika-Pille greifen. Damit senkt man lediglich den Blutzucker. Im schlimmsten Fall wiegen sie den Patienten in einer falschen Sicherheit. Mehr Bewegung reduziert dagegen pleiotrop eine Vielzahl von Risikofaktoren. Wir sollten überlegen, wie der Patient sich selbst motivieren kann – ob in einer Bewegungsgruppe oder z. B. mit einer App, bei der er sich selbst Bewegungsziele aussuchen kann.

Prof. Dr. med. P. E. H. Schwarz

Sie reduzieren ihre HbA<sub>1c</sub>-Werte – und nicht nur das!

