



Gezielte Bewegung gegen Diabetes Typ 2!

Physiotherapie **wirkt.**

Physiotherapie wirkt: Effektiv und nachhaltig

Bewegung ist eine zentrale Säule in der Vorbeugung und Behandlung von Typ-2-Diabetes.²⁻⁵ Genau hier setzt die Physiotherapie an: Sie unterstützt Betroffene dabei, ihre körperliche Aktivität gezielt zu steigern und gesunde Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln.

Zentrale physiotherapeutische Massnahmen sind:

- **Regelmässige, fachkundige, angeleitete Bewegungseinheiten im aeroben Bereich**
Zügiges Gehen, Radfahren oder Schwimmen verbessern den Blutzucker und steigern die Insulinempfindlichkeit.
- **Gezielte Kräftigungsübungen**
Ein erhöhter Energieverbrauch wirkt sich positiv auf das Körpergewicht und den Blutzuckerspiegel aus.
- **Individuell angepasste Trainingspläne**
Bewegungsprogramme werden auf das Leistungsniveau und mögliche Begleiterkrankungen wie Polyneuropathien oder Gelenkprobleme abgestimmt.
- **Alltagsnahe Schulung und Beratung**
Bewegung soll fester Bestandteil des Alltags werden. Die Physiotherapie gibt praktische Tipps und stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Ziel ist es, die Chronifizierung zu vermeiden, die körperliche Funktionsfähigkeit zu verbessern und die Lebensqualität langfristig zu steigern.

Typ-2-Diabetes: Eine stille Volkskrankheit

Diabetes mellitus gehört zu den häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Auch in der Schweiz ist die Krankheit weit verbreitet: Rund 5% der Bevölkerung sind betroffen, bei den über 65-Jährigen liegt der Anteil sogar bei rund 12%. Der Grossteil dieser Betroffenen leidet an Typ-2-Diabetes.¹

Was ist Diabetes? Diabetes ist eine Erkrankung, bei der der Körper Schwierigkeiten hat, den Blutzuckerspiegel durch Insulin zu regulieren. Die häufigste Form ist der Typ-2-Diabetes, der vorwiegend durch ungesunde Lebensgewohnheiten wie Übergewicht, unausgewogene Ernährung und Bewegungsmangel entsteht. Im Gegensatz dazu tritt Typ-1-Diabetes meist schon im Kindes- oder Jugendalter auf und hat andere Ursachen. Bei Typ-1-Diabetes produziert der Körper nur wenig oder gar kein Insulin.

Warum ist Typ-2-Diabetes gefährlich? Bleibt der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht, kann dies zu erheblichen Schäden im Körper führen. Mögliche Folgeerkrankungen sind Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Nervenschäden (Neuropathien) sowie das diabetische Fussyndrom, bei dem Wunden am Fuss nur schwer heilen. Diese können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und verursachen hohe Kosten für das Gesundheitssystem.

Wissenschaftlich belegt: Physiotherapie zahlt sich aus

Die Studie der Berner Fachhochschule (BFH) zeigt klar:⁶ Physiotherapie bei Typ-2-Diabetes wirkt und spart Kosten. Wer sich regelmässig bewegt, hat ein geringeres Risiko für teure Folgebehandlungen und bleibt insgesamt gesünder.



Mehr dazu unter
physioswiss.ch/physiotherapie-wirkt

Warum Physiotherapie mehr ist als nur Bewegung

Physiotherapeut:innen verbinden medizinisches Fachwissen mit praktischen Fähigkeiten und klinischer Erfahrung. Ihre Behandlungen basieren auf einer physiotherapeutischen Diagnose, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie dem individuellen Therapieziel. Im Zentrum stehen eine gezielte, therapeutische Behandlung, Beratung und Instruktion – abgestimmt auf den Gesundheitszustand und die Ressourcen der Patient:innen.



Literaturhinweise

- ¹ Bundesamt für Statistik (BFS). Diabetes [Internet]. Neuchâtel: BFS; 2022 [zitiert am 6. April 2025]. Verfügbar unter: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/krankheiten/diabetes.html>
- ² König D, Berg A. Bewegung als Therapie bei Diabetes mellitus Typ 2. *Internist*. 2012;53:678-687.
- ³ Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2016;39(11):2065-2079.
- ⁴ Kanaley JA, Colberg SR, Corcoran MH, Malin SK, Rodriguez NR, Crespo CJ, Kirwan JP, Zierath JR. Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc*. 2022 Feb 1;54(2):353-368.
- ⁵ Liu L, Ma X, Xu H, Ruan S, Yuan X. Comparing the effects of 12 months aerobic exercise and resistance training on glucose metabolism among prediabetes phenotype: A explorative randomized controlled trial. *Prim Care Diabetes*. 2021;15(2):340–6. doi:10.1016/j.pcd.2020.11.003.
- ⁶ Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Endbericht zur Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) und Stürzen in der Schweiz. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.