



PRESEMITTEILUNG

Glukosespiegel senken, Übergewicht abbauen, Ausdauer verbessern
Tanz in den Mai: Mit Diabetes mellitus fit im Wiegeschritt

Berlin, den 30. April 2024 – Noch bis zum 24. Mai 2024 heißt es jeden Freitag in der gleichnamigen beliebten RTL-Tanzshow: „Let`s Dance!“ 14 Prominente treten mit professionellen Tanzpartnern in einem Wettbewerb an, um „Dancing Star“ zu werden. Viele Teilnehmende der mittlerweile 17 Staffeln verloren im Laufe der Trainingswochen Gewicht, verbesserten ihre Ausdauer und Koordination. Anfängliche Skepsis gegenüber Walzer und Co. wich zunehmendem Spaß an der Bewegung zu Musik. Diese Erfahrung machte auch Schauspieler Tetje Mierendorf, der mit Diabetes Typ 2 lebt und 2013 an der Show teilnahm. Ähnlich erging es Matthias Steiner: Der ehemalige Olympiasieger im Gewichtheben hat Typ-1-Diabetes und stellte sich 2015 der Herausforderung. Doch auch ohne Leistungsdruck und strenge Jurybewertungen können Menschen mit der chronischen Stoffwechselerkrankung vom Tanzen profitieren. diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe zeigt auf, welche Vorteile Tanzen als körperliche Aktivität haben kann.

Rote Köpfe, Schweißperlen auf der Stirn, schwerer Atem – wer freitags die Sendung „Let`s Dance!“ anschaut, erkennt: Viele der teilnehmenden Prominenten sind Tanzanfängerinnen und -anfänger. In den ersten Wochen ist ihnen die ungewohnte Anstrengung deutlich anzumerken. Doch von Show zu Show werden sie fitter und selbstbewusster. „Bewegung kann trotz anfänglich hoher Belastung auch Spaß machen und kurzweilig sein“, sagt Tetje Mierendorf. Zu dieser Erkenntnis kam der Schauspieler unter anderem durch seine Teilnahme an „Let`s Dance“. Damals hatte er noch starkes Übergewicht, inzwischen hat er 68 Kilogramm abgenommen. Bei Matthias Steiner, der zu Beginn seiner Zeit bei „Let`s Dance“ 105 Kilogramm wog, purzelten sogar schnell einige Kilos.

„Als Ausdauersportart verbrennt Tanzen ähnlich wie Walken oder Joggen Kalorien und kann daher beim Abnehmen helfen. Darüber hinaus senkt Tanzen den Glukosespiegel. Wer regelmäßig tanzt, verbessert auch seine Insulinempfindlichkeit“, sagt Professor Dr. med. Thomas Haak, Vorstandsmitglied von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Weitere positive Effekte: Tanzbewegungen kräftigen die Muskulatur, steigern die Herz-Kreislauf-Fitness, fördern die Koordination und bauen Stress ab. Dafür müssen Menschen mit Diabetes auch nicht wie die „Let`s Dance“-Teilnehmenden täglich 8 Stunden hart trainieren und komplizierte Choreografien oder Hebefiguren lernen.

Wichtig ist, regelmäßig aktiv zu sein: „Die WHO empfiehlt, sich mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche in moderater Intensität oder mindestens 75 bis 150 Minuten in höherer Intensität zu bewegen“, sagt Professor Haak. Das könnte zum Beispiel mehrmals wöchentlich ein Tanzworkout zu Hause oder zweimal die Woche ein Tanzkurs sein. Möglichkeiten gibt es viele: Sportstudios bieten häufig Kurse für fitnessorientiertes Tanzen wie Zumba an. Tanzschulen unterrichten zahlreiche Paartänze. An Volkshochschulen können Interessierte Gruppentänze aus verschiedenen Kulturen kennen lernen. „Wichtig ist, beim Tanzen den Glukosespiegel im Blick zu behalten, um Unterzuckerungen zu vermeiden“, empfiehlt Professor Haak und ergänzt: „Wer eine diabetische Neuropathie hat, sollte zudem mit seinem diabetologischen Behandlungsteam besprechen, auf was gegebenenfalls bei der Auswahl geeigneter Tanzschuhe zu achten ist, um Fußverletzungen vorzubeugen. Aus diesen könnte



wiederum ein diabetisches Fußsyndrom entstehen.“ Ansonsten stehe dem Tanzvergnügen nichts im Wege.

Quellen:

Zhang, Y., Guo, Z., Liu, . et al. (2024). *Is dancing an effective intervention for fat loss? A systematic review and meta-analysis of dance interventions on body composition*, PLOS ONE

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität der Weltgesundheitsorganisation (WHO)
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ihre Kontakte für Rückfragen:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Nicole Mattig-Fabian (Geschäftsführung)
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 201 677-12
Fax: +49 (0)30 201 677-20
E-Mail: mattig-fabian@diabetesde.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

Thieme Communications
Julia Hommrich
Pf 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 (0)711 8931 423
Fax: +49 (0)711 8931 167
E-Mail: hommrich@medizinkommunikation.org
www.diabetesde.org
www.deutsche-diabetes-hilfe.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe ist die führende deutsche Gesundheitsorganisation für aktuell 11 Mio. Menschen mit Diabetes mellitus. Wir setzen uns aktiv für die Interessen und eine bessere Lebensqualität der Betroffenen, ihrer Angehörigen sowie der Risikopatientinnen und -patienten ein. Wir helfen Menschen mit Diabetes. Mit verlässlichen, wissenschaftlich fundierten Informationen und praktischen Tipps. Jeden Tag, immer aktuell.

Unsere Vision ist, die Zahl von jährlich 600 000 Neuerkrankungen dauerhaft zu senken und bei allen Diabetes-Typen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Spendenkonto Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE63 3702 0500 0001 1888 00, BIC: BFSWDE33XXX

Wenn Sie keine Informationen von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe mehr wünschen, senden Sie bitte eine Mail an: hommrich@medizinkommunikation.org.

diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**

