**Zweiklang von Ernährung und Bewegung**

**Arthrose und Zuckerkrankheit vorbeugen**

**(Juli 2017) Ernährung und Bewegung sind wichtige Stellgrößen, mit denen wir selbst unser subjektives Wohlbefinden, aber auch unsere Gesundheit beeinflussen können. Das Zusammenspiel von zunehmendem Fastfood-Konsum und Bewegungsarmut begünstigt zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2 oder auch Arthrose. Darauf weist die SIGNAL IDUNA hin.**

Schätzungen zufolge leiden zwischen sieben und acht Millionen Deutsche an Diabetes, davon etwa 90 Prozent am Typ 2. Früher als „Altersdiabetes“ bezeichnet, erkranken daran inzwischen häufiger jüngere Menschen, teilweise sogar Kinder. Als eine der Hauptursachen haben Experten unseren Lebensstil ausgemacht: Die verbreitete Mischung aus Bewegungsarmut und falscher Ernährung fördert Übergewicht, einen der Hauptrisikofaktoren für Typ-2-Diabetes und Arthrose. Gerade bei Jüngeren gibt es zum Beispiel einen engen Zusammenhang zwischen der Anzahl der Diabetes-2-Fälle und der Zahl der Übergewichtigen.

Zwar klagen viele von uns über Stress, doch verbringen sehr viele Menschen ihren Arbeitstag sitzend am Schreibtisch. Und in der Freizeit kommt auch nicht mehr Bewegung ins Spiel, denn anstelle von sportlicher Betätigung will man am liebsten „relaxen“. Dies zeigen regelmäßige Umfragen zu den Lieblingsbeschäftigungen der Deutschen. Hinzu kommen die häufig nicht gerade optimalen Ernährungsgewohnheiten, die in Kombination beispielsweise Adipositas und Bluthochdruck und in der Folge Diabetes Typ 2 Vorschub leisten können.

Schnelle Snacks – häufig zu fett, zu süß oder zu salzig – und das selten ausgewogene Kantinenessen unter der Woche bedeuten Schwerstarbeit für den Stoffwechsel, so die SIGNAL IDUNA. Das Überangebot an Nährstoffen, vor allem an Kohlenhydraten und Fett, trägt dazu bei, dass die Pfunde steigen. Doch ist die Ernährung über das Körpergewicht nicht nur indirekt daran beteiligt, dass zunehmend jüngere Menschen an Arthrose leiden. Aktuelle Forschungen zeigen, dass beispielsweise gesättigte Fettsäuren, wie sie in vielen Snacks enthalten sind, die Knorpelsubstanz schädigen und so auch ganz direkt Arthrose fördern.

Die SIGNAL IDUNA empfiehlt daher, bewusster auf das zu achten, was man isst und sich regelmäßiger zu bewegen. Letzteres ist selbst dann möglich, wenn es dafür keine Zeit zu geben scheint. So lässt sich Bewegung mit kleinen Tricks auch in den vollgepackten Arbeitsalltag integrieren: einen Umweg zur U-Bahn zu gehen, auf der Rolltreppe nicht einfach stehen zu bleiben oder den Fahrstuhl nicht bis zur „Endstation“ zu nutzen.