

P-Seminar Sport: Diabetesprophylaxe

Was ist ein P-Seminar?

Das P-Seminar ist ein praktisches Seminar, das alle Schülerinnen und Schüler in der 11. und 12. Klasse belegen. Man wählt zuerst ein Wunschseminar und erarbeitet dann zusammen mit seinen Mitschülern*innen und einem Lehrer/einer Lehrerin ein Projekt. Oft werden die Seminare von Sponsoren unterstützt und finanziert.

Worum geht es im P-Seminar Sport?

Hauptaugenmerk auf **Prävention** von Diabetes mellitus Typ 2

Da immer mehr Kinder und Jugendliche von dieser Krankheit betroffen sind möchten wir **Trainingsstunden** durchführen, bei denen **Kinder mit ihren Großeltern/älteren Nachbarn zusammen Sport** machen. Der **Spaß** steht hierbei im Vordergrund!

in Zusammenarbeit mit der **Gesundheitsregion plus** in Straubing und der **AOK**

Anreiz ist außerdem, bei der Teilnahme an unserer Veranstaltung einen **Stempel auf dem Bewegungspass** der Gesundheitsregion plus sammeln zu können.

Wichtig ist uns außerdem, unsere Teilnehmer **über den Diabetes Mellitus Typ 2 aufzuklären** und ihnen eine **gesunde Lebens- und Ernährungsweise** nahe zu bringen. Um diese Ernährungsweise auch später umsetzen zu können, ist **bei dem Training** auch für **Bewirtung** gesorgt.

Stoffwechselerkrankung, die mit einer **Überzuckerung** des Blutes einhergeht

Symptome sind beispielsweise Müdigkeit oder auch langsamere Wundheilung (s. Plakat „Symptome“)
Der Diabetes ist **unheilbar**, kann aber therapiert werden!

Diabetes mellitus Typ 2

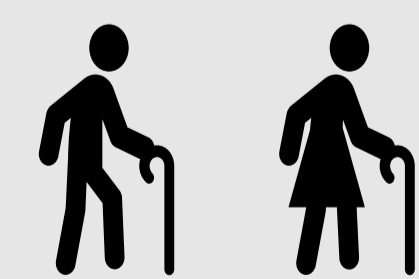
Ursache:

Verminderte Empfindlichkeit der Körperzellen für Insulin (Hormon zur Regulierung des Blutzuckers)
→ **Insulinresistenz**
langjährige Überproduktion von Insulin führt zu einer Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse (Insulinmangel)

Therapieschritte:

1. konsequente Lebensstiländerung
2. Medikamentöse Behandlung
3. Insulinspritze (letzte Therapiemöglichkeit, wenn die oberen Methoden keine Wirkung zeigen)

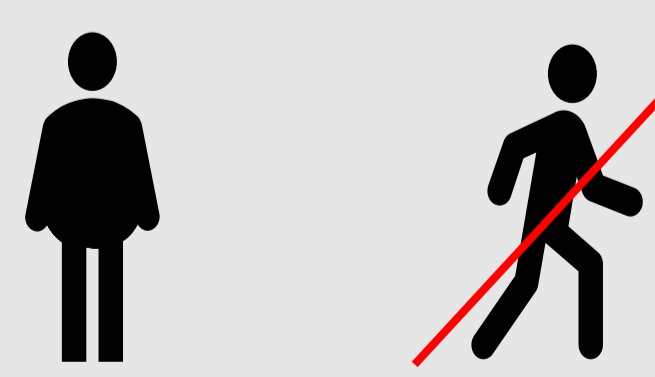
sogenannter „Altersdiabetes“



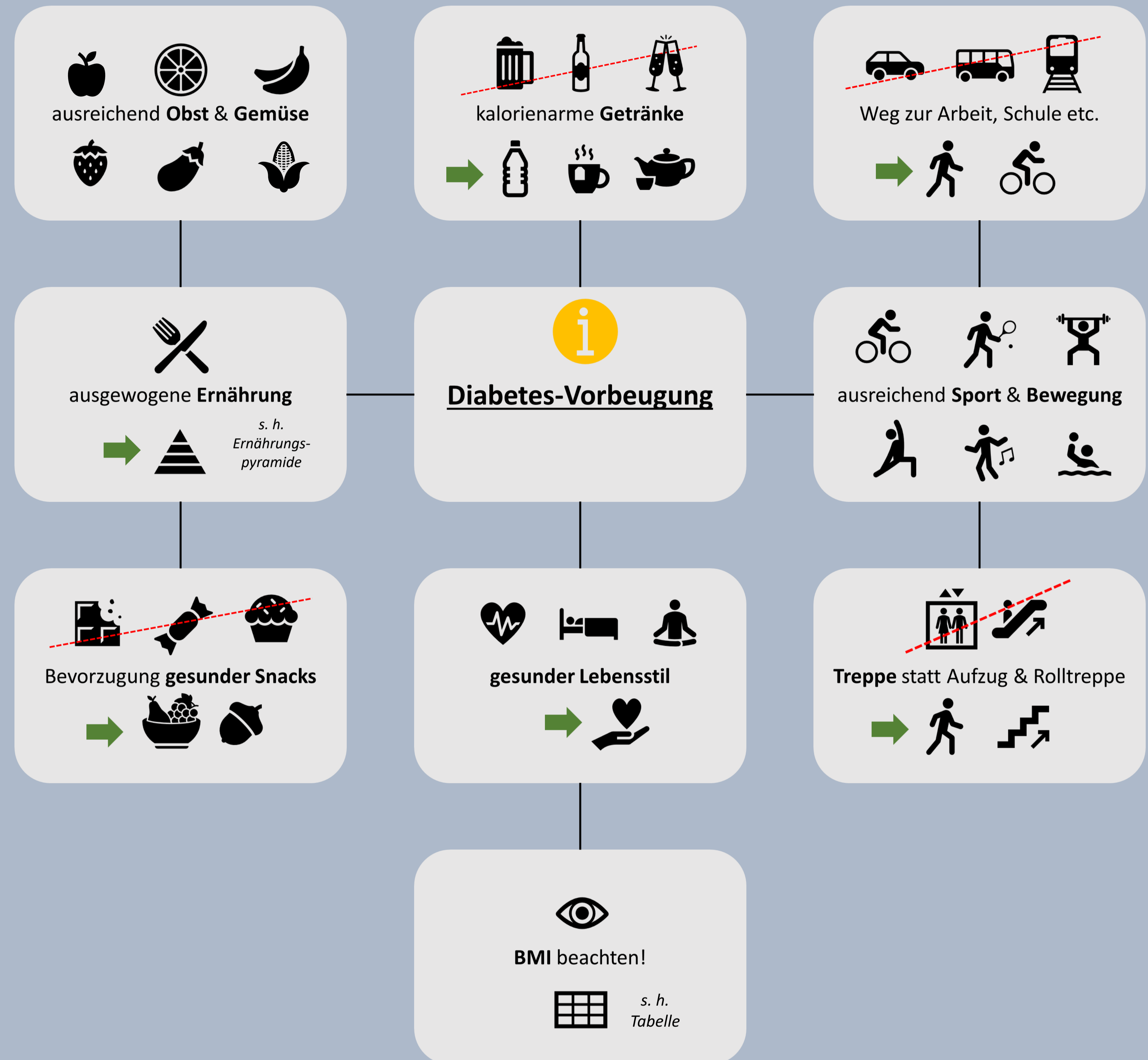
Aber:

zunehmende Anzahl an Erkrankten im jungen Alter

weitere wichtige Verursacher:



Fettleibigkeit Bewegungsmangel



Wie berechnet man den **Body-Mass-Index (BMI)**?

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Größe}^2 \text{ (m)}}$$

	BMI männlich	BMI weiblich
Untergewicht	unter 20	unter 19
Normalgewicht	20 - 25	19 - 24
Übergewicht	26 - 30	25 - 30
Adipositas	31 - 40	31 - 40
starke Adipositas	größer als 40	größer als 40

Unsere Sponsoren

