Diabetes? Alles klar!



Kapitel 7: Therapie Typ 2 Diabetes

7.37 – Gesunder Lebensstil

Version 1.0
09.11.2026

Autor:innen: W. Stadler
Medical Lead: D. Furthner, B. Plamberger, L. Warga
Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

Gesunder Lebensstil *1*
Welche Rolle spielt der Lebensstil bei Typ 2 Diabetes? 1
Was gehört zu einem gesunden Lebensstil? 1

Gesunde Ernährung *2*
Mahlzeiten planen 2
Ernährungsprotokoll führen 3

Sport und Bewegung *4*
Warum ist Bewegung so gesund für Körper und Geist? 4
Wie wirkt Bewegung auf den Blutzucker? 4
Wie wirkt Bewegung auf das Gewicht? 5
Wo finde ich den richtigen Sport für mich? 5
Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche mit (und ohne) Diabetes 6
Tipps für die sitzende Zeit 10

Weniger Bildschirmzeit *11*
Warum ist zu viel Bildschirmzeit problematisch? 11
Empfehlungen für Bildschirmzeiten 11
Praktische Tipps zur Bildschirm-Nutzung für alle Altersgruppen 12
Auch die Augen brauchen Pause 12

Ausreichend Schlaf *13*
Warum Schlaf wichtig ist 13
Praktische Tipps für gesunden Schlaf für Kinder und Jugendliche 13
Was kann den Schlaf stören? 13

Nikotin und Alkohol *14*
Diabetes + Rauchen 14
Vapes/E-Zigaretten und Snooze 14
Cannabis + andere Drogen 14
Diabetes und Alkohol 15
Abbildungsverzeichnis *16*
Hilfreiche Links und Quellen *16*
Notizen *16*

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Gesunder Lebensstil



Abb. 1: Die Säulen der Diabetestherapie

Welche Rolle spielt der Lebensstil bei Typ 2 Diabetes?

Die zentrale und **wichtigste Säule der Diabetestherapie** ist ein **gesunder Lebensstil**!

Veränderungen hin zu einem gesunden Lebensstil sollten so schnell wie möglich angestrebt werden.

Weitere Informationen zur Therapie von Typ 2 Diabetes im Kapitel 2.9

Was gehört zu einem gesunden Lebensstil?

- Gesunde Ernährung (siehe auch Kapitel 16.81, 16.83, 16.84 und 16.85)
- Sport und Bewegung (siehe auch Kapitel 14.75)
- Wenig Bildschirmzeit (siehe auch Kapitel 2.9)
- Ausreichend Schlaf (siehe auch Kapitel 2.9)
- **Risikoverhalten minimieren**, dazu zählen:
    - Ungesunde Ernährung: Zum Beispiel gesüßte Getränke, Energy-Drinks und Fast Food
    - Bewegungsmangel: Zum Beispiel: viel sitzende Freizeit
    - Zuviel an Bildschirmzeit: Zum Beispiel: viel Zeit mit dem Handy oder vor dem Computer
    - Rauchen und Alkohol
    - Psychosoziale Faktoren: zum Beispiel: Stress, Depression und Schlafmangel können sich ungünstig auf die Gesundheit und auf das Risiko für Typ 2 Diabetes und erhöhte Blutzuckerwerte auswirken.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Mischkost ist wichtig.

- Jeden Tag **mehrere Portionen Gemüse**
- Bevorzuge **Vollkornprodukte**
- Gesüßte Getränke und Süßigkeiten nur sehr **selten** als Ausnahme
- KEINE Energy Drinks oder Alkohol
- **Gebratene/gegrillte, gedünstete** oder **gekochte** Speisen statt frittierter Speisen
- Fast Food nur sehr **selten** als Ausnahme
- **Obst essen statt trinken** in Smoothies oder Fruchtsäften
- **regelmäßige Mahlzeiten**, **richtige Energiemenge**, **kleinere Portionen**.

Die **Ernährungsberatung** hilft, eine gesunde Auswahl der Ernährung zu lernen.

Tipp: Lebensmittel mit viel Kalorien durch gesunde Alternativen ersetzen.
(siehe auch Kapitel 2.9 und Kapitel 16.81, 16.83, 16.84, 16.85)

Mahlzeiten planen

🍽️ Plane am Tag drei Hauptmahlzeiten:

- Ausreichendes Frühstück
- mittelgroßes Mittagessen und
- kleines Abendessen.

Dazwischen kannst du ein bis zwei kleine Snacks essen, wenn du Hunger hast.
Trinke **vor** jeder Mahlzeit Wasser.

Was bei jeder Mahlzeit dabei sein sollte:

1. Gemüse
2. Vollkornprodukte und
3. Eiweiß (z. B. Fisch, Topfen, Cottage Cheese oder Hülsenfrüchte)



Abb. 2: Die Verteilung am gesunden Teller

Tipp: „Meal Prepping“ (=Mahlzeiten vorbereiten)

Die Jause schon am Vorabend klug und gesund planen und vorbereiten.
Dann in den Kühlschrank geben. Am nächsten Tag ist eine gesunde Jause bereit.



Mahlzeiten über den Tag verteilen ⏰

Iss möglichst regelmäßig über den Tag verteilt. So bleibt dein Blutzucker stabil und dein Körper hat immer genug Energie. Versuche, Mahlzeiten nicht auszulassen. Abends reicht dann üblicherweise eine kleine Mahlzeit aus.

Wenn du tagsüber nicht aber dafür abends viel isst, dann fehlt dir am Tag die Energie. Im Schlaf kann die Energie aus einem großen Abendessen nicht mehr so gut verbraucht werden. Das kann zur Gewichtszunahme führen.

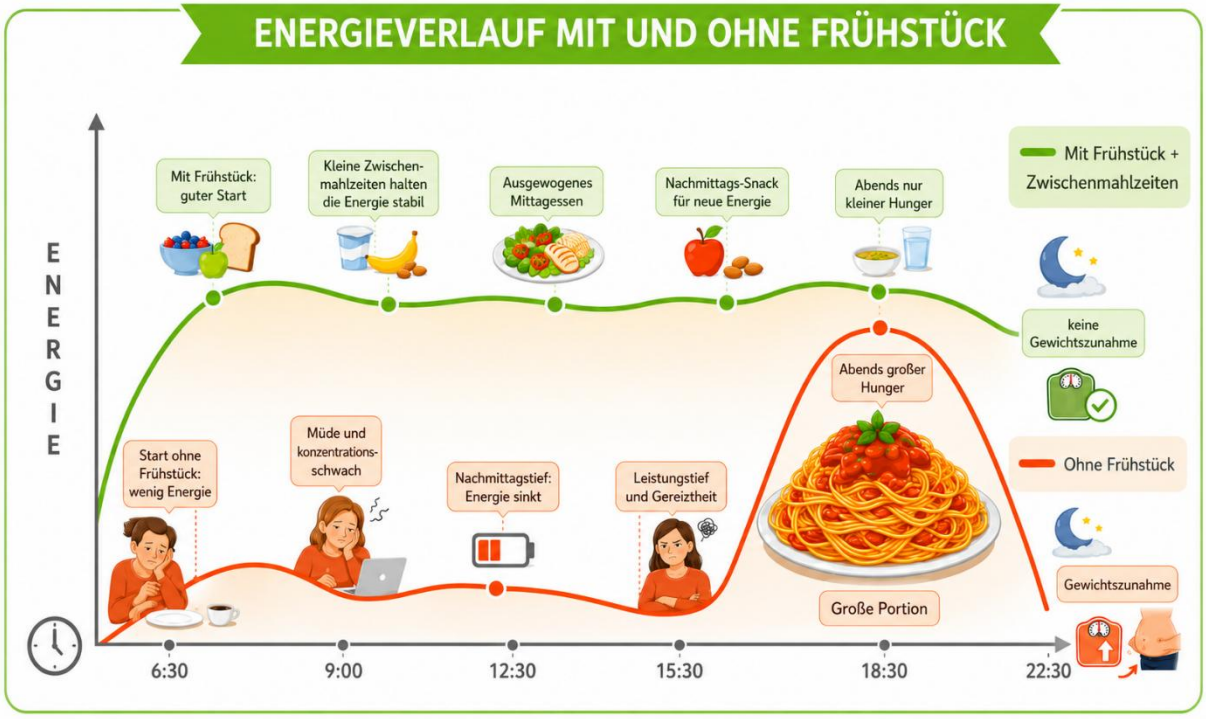


Abb. 3: Mit Frühstück steht am Tag mehr Energie zur Verfügung

Ernährungsprotokoll führen

Schreibe jeden Tag kurz auf, was du gegessen und getrunken hast und zu welcher Uhrzeit.
Du kannst auch notieren, wie du dich danach gefühlt hast. So erkennst du besser, welche Lebensmittel dir guttun.

Manche Jugendliche bevorzugen es, für ein Ernährungsprotokoll ihre **Mahlzeiten zu fotografieren**. Auch so bekommst du einen Überblick über deine Essgewohnheiten und kannst diese in der Ernährungsberatung gut besprechen.

Du kannst auch Ernährungs-Apps benutzen, um deine Mahlzeiten zu tracken.
Das kann dir helfen zu erkennen,

- wie viel **Energie** in den einzelnen Lebensmitteln steckt
- den **Überblick** zu bewahren, wie viel du schon gegessen hast
- wie **viel Energie du für den Tag noch brauchst**

Sport und Bewegung

siehe auch Kapitel 14.75

Bewegung ist so etwas wie ein **echtes Wundermittel**. Sie wirkt sich gesund auf viele Bereiche in der Gesundheit und für das Wohlbefinden aus.

Warum ist Bewegung so gesund für Körper und Geist?

Regelmäßige Bewegung im Alltag und Sport helfen nicht nur, das **Risiko für Diabetes zu minimieren**, sondern auch, die **Blutzuckerwerte bei Diabetes zu verbessern**.

Bewegung hat sehr **viele Vorteile für die Gesundheit**!
Bewegung...

- stärkt die **Knochen**
- fördert das **Muskelwachstum**
- senkt den **Blutdruck**
- senkt die **Blutfette**
- kann die **psychischen Gesundheit und die Stimmungslage** verbessern
- stärkt das **Selbstbewusstsein**
- unterstützt bei der **Konzentrationsfähigkeit**
- fördert **Freundschaften** und soziale Kontakte bei der gemeinsamen Bewegung
- verbessert **Geschicklichkeit und Beweglichkeit**
- **senkt das Risiko** von vielen weiteren Erkrankungen (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen)



Abb. 4: Bewegung als „Wundermittel“ für die Gesundheit

Wie wirkt Bewegung auf den Blutzucker?

Bewegung senkt langfristig und nachhaltig die Insulinresistenz und damit den Blutzucker und das Diabetesrisiko.

- **Kurzfristig**: Muskeln nehmen mehr **Zucker aus dem Blut** auf, auch ohne Insulin.
- **Langfristig**: Der Körper wird **empfindlicher für Insulin** (bessere Insulin-Empfindlichkeit, weniger Insulin-Resistenz). Dadurch verbessert sich der HbA1c.

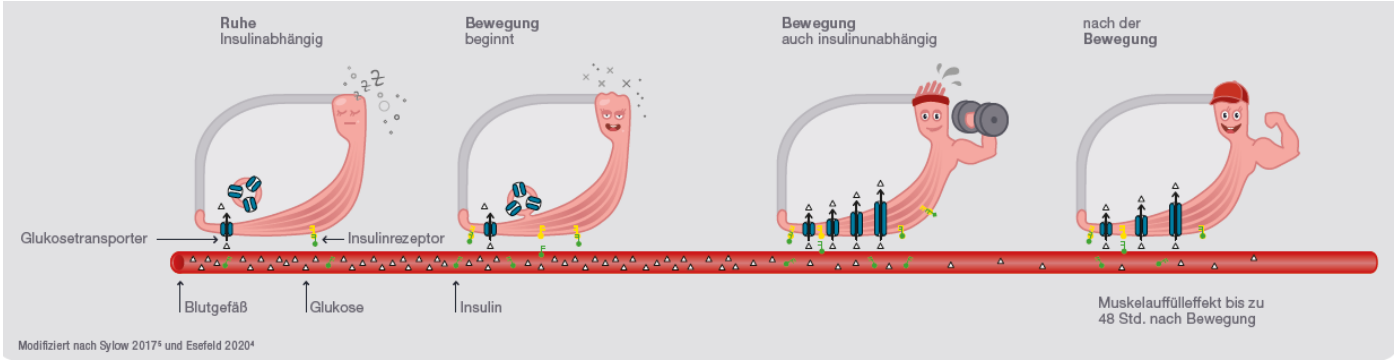


Abb. 5: Einfluss von Sport auf die Insulin-Empfindlichkeit / Muskelauffüll-Effekt

Kurzfristig kann Bewegung, besonders bei Insulintherapie, unterschiedliche Wirkungen auf die Blutzuckerverläufe haben. Weitere Information dazu unter Kapitel 14.75.

Wie wirkt Bewegung auf das Gewicht?



Bewegung wirkt.

Bewegung verbraucht Energie.

Bewegung baut Muskeln auf.
Muskeln verbrauchen viel Energie.
Während der Bewegung, aber auch nachts im Schlaf nach der Bewegung.
Mehr Muskeln bedeuten: höherer Energieverbrauch.

Wenn mehr Energie verbraucht, als zugeführt wird, dann werden die „Reserven" im Körper abgebaut. So wird auch das Bauchfett reduziert. Das wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus!

Abb. 6: Wirkung von Bewegung auf das Gewicht

Wo finde ich den richtigen Sport für mich?

Der beste Sport ist der, der **Spaß** macht.
Alle Menschen bewegen sich am liebsten, wenn sie dabei Spaß haben.

In der Gruppe macht Bewegung vielen Menschen **noch mehr Freude**, darum können Sportgruppen besonders motivieren.

Sportvereine bieten viele Möglichkeiten für Bewegung.

Hilfreiche Seite, ein passenden Sportangebot zu finden: *Fit Sport Austria*

Fit Sport Austria Teil ist des bundesweiten Netzwerks zur Bewegungsförderung und bietet eine Suchplattform für Sportangebote:
https://www.fitsportaustria.at/

Weiters gibt es in Österreich gibt es **zahlreiche Sportvereine und Verbände** mit vielen **regionalen Angeboten**. z.B:

- **ASKÖ** (Arbeitsgemeinschaft für Sport und Körperkultur): Einer der größten Sportdachverbände, breit gefächertes Angebot. https://www.askoe.at/de/verband-vereine
- **ASVÖ** (Allgemeiner Sportverband Österreichs): Bietet ebenfalls vielfältige Sportmöglichkeiten. https://www.asvoe.at
- **ÖTB** (Österreichischer Turnerbund): https://oetb.at
- **Sportunion**: Ein weiterer großer Dachverband mit vielen Mitgliedsvereinen. https://sportunion.at
- **Sport Austria**: Dachverband mit vielen Fachverbänden (z.B. Badminton, Basketball, Radsport). Bietet eine Liste aller Vollmitglieder und derer Fachverbände. https://www.sportaustria.at
- und sonstige Vereine und Clubs in Wohnortnähe

Informieren Sie sich bitte auf den **Websites** der Organisationen oder bei Ihrer **Wohnortgemeinde** über die Angebote.

Die **Mitgliedschaft in einem Sportverein** und die **Teilnahme an den Bewegungseinheiten** sollten als **Fixtermine am Wochenplan** stehen.

Eltern gehen mit **gutem Beispiel** voran. Kinder übernehmen oft die Sportarten der Eltern.

Auch die Mitgliedschaft bei der **freiwilligen Feuerwehr**, beim **Österreichischen Jugend-Rot-Kreuz**, den **Pfadfindern** usw. kann helfen, mehr Bewegungszeit zu etablieren.

Bewegungsempfehlung für Kinder und Jugendliche mit (und ohne) Diabetes

Sobald Kinder zur Schule gehen, verbringen sie einen großen Teil des Tages im Sitzen. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, Bewegung gezielt im Alltag und in der Freizeit zu fördern.

Die **Bewegungspyramide** zeigt einen sinnvollen Aufbau von Bewegung:

- Die Basis bildet die **tägliche Alltagsbewegung**
- Darauf folgt regelmäßiges **Ausdauer- und Beweglichkeitstraining**
- Ergänzend **Krafttraining**
- An der Spitze steht die Empfehlung, **sitzende Freizeit so gering wie möglich** zu halten

Die **Teilnahme der gesamten Familie** wird ausdrücklich empfohlen.

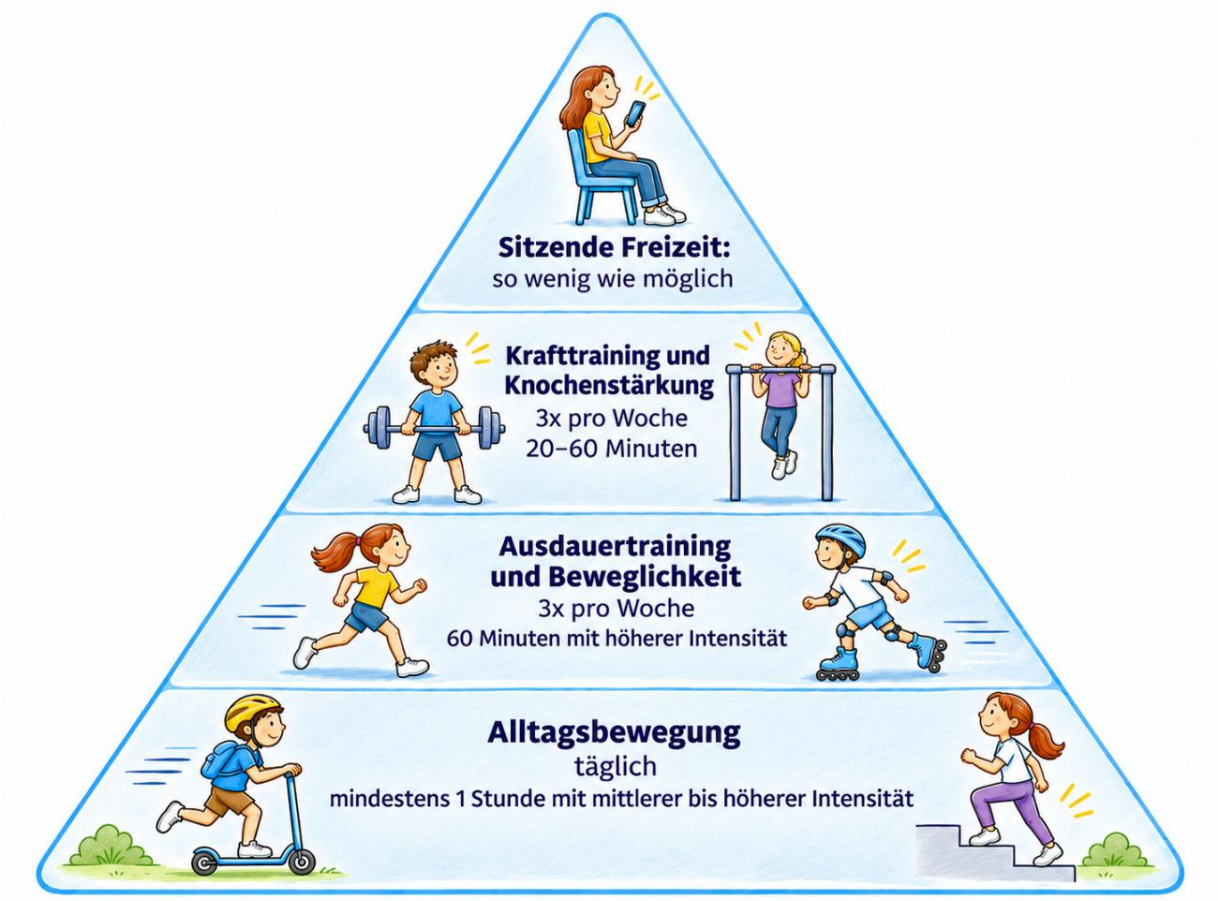


Abb. 7: Die Bewegungspyramide

Alltagsbewegung

Täglich **mindestens eine Stunde Bewegung** mit mindestens mittlerer Intensität. Alltagsbewegung ist die wichtigste Grundlage für Kinder und Jugendliche mit Typ 2 Diabetes. Sie unterstützt die Blutzuckerkontrolle und sollte **täglich** stattfinden.

Geeignete Beispiele:

- **Aktiver Schulweg** (ganz oder teilweise zu Fuß)
- **Nach der Schule** eine **zusätzliche Spaziergeh-Runde**
- **Treppensteigen** statt Aufzug oder Rolltreppe
- **Spaziergänge** mit der Familie („Walking & Talking“)
    - Tipp: Spaß machen kleine Aufgaben während des Gehens (zählen, beobachten, Gespräche führen) oder auch (in sicherer Umgebung) Musik als Wegbegleiter

Ausdauertraining

Ausdauertraining **stärkt das Herz-Kreislauf-System** und **verbessert die Insulinempfindlichkeit**.

Empfohlen: **3x pro Woche**, je **60 Minuten** mit **höherer Intensität**

Geeignete Ideen für Ausdauertraining:

- **Intervallspaziergänge**
    - Beispiel: 2 Minuten zügiges Gehen, sodass ein durchgehendes Gespräch nicht mehr möglich wäre - abwechseln mit 2 Minuten lockerem Gehen mit ruhiger Atmung
- **Gehen im Intervall** über **Treppen/ Hügel** und wieder hinunter
    - Abwechselnd höhere mit geringerer Anstrengung
- **Saisonale Ausdaueraktivitäten**:
    - Winter: Eislaufen, Rodeln (zügiges Hinaufgehen, kontrolliertes Hinunter-Rodeln)
    - Sommer: Radfahren, Schwimmen
- **Gruppensportarten, Ballsportarten**…

Krafttraining

Krafttraining bewirkt die **Zunahme von Muskelmasse**. Dadurch verbessern sich **Kraft,** die **Beweglichkeit,** die **Leistungsfähigkeit** und die **Insulinempfindlichkeit**.

Empfohlen: **3x pro Woche**, insgesamt **20–60 Minuten**

Besonders gut geeignet ist ein **Zirkeltraining**:

- **3-6 Übungen** wählen, die unterschiedliche Muskelgruppen des Körpers trainieren (z.B. Arme, Bauch, Rücken, Beine)
- Die Übungen **nacheinander durchführen**
- Kraftzuwachs: Intensität der Übung so wählen, dass bei einer Übung **maximal 10–20 Wiederholungen** möglich sind
- **3-5 Durchgänge** mit allen Übungen
- **Pause** zwischen den Durchgängen: 2-3 Minuten

Wichtige Trainingsregeln

- Richtiges **Tempo**: wähle ein Tempo, mit dem du jede Übung sauber und kontrolliert ausführen kannst
- Korrekte **Technik**: Die letzten Wiederholungen dürfen anstrengend sein, sollten aber technisch korrekt bleiben.
- **Richtig atmen**: Gleichmäßig weiteratmen, nicht die Luft anhalten, bei Anstrengung aktiv ausatmen.
- **Auf den Körper hören**: Bei Schmerzen, Schwindel oder Unwohlsein das Training abbrechen.

Beispiel für einen Zirkel mit 3 Übungen

START: Aufwärmen
Zu einem schwungvollen Lied 3-4 Minuten lang den ganzen Körper durchbewegen oder tanzen

1. Runde: Übung 1 (Bauch) – dann Übung 2 (Arme) – dann Übung 3 (Beine)
Dann 2 Minuten Pause, locker durchbewegen und ein paar Schlucke Wasser trinken

2. Runde: Übung 1 (Bauch) – dann Übung 2 (Arme) – dann Übung 3 (Beine)
Dann 2 Minuten Pause, locker durchbewegen und ein paar Schlucke Wasser trinken

3. Runde: Übung 1 (Bauch) – dann Übung 2 (Arme) – dann Übung 3 (Beine)

ENDE: CoolDown
3 Minuten locker durchbewegen und deine Muskeln dehnen (siehe auch Beweglichkeitstraining)

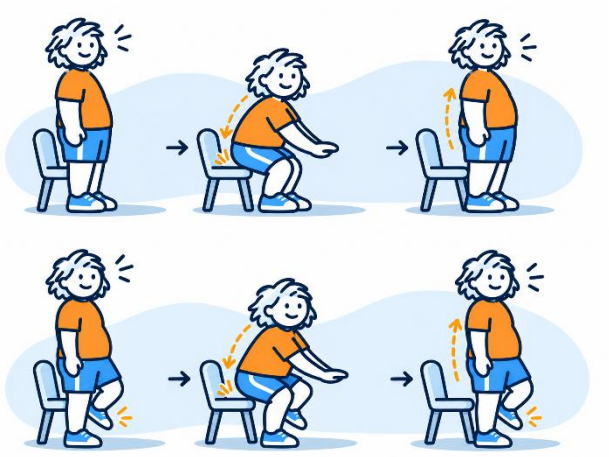
Empfohlene Kraftübungen für einen Kraftzirkel

Kniebeugen mit Sessel:

Aus dem Stand kontrolliert kurz den Sessel berühren, ohne sich aber hinzusetzen, anschließend wieder aufstehen.

Achte dabei darauf, dass beide Füße gerade nach vorne schauen.

Schwierigere Variante für Fortgeschrittene:
Übung mit einem Bein versuchen.



Vierfüßlerstand mit Knie leicht anheben:

Im Vierfüßlerstand den Rücken stabil halten und beide Knie vom Boden anheben.

Schwierigere Variante für Fortgeschrittene:
Übung mit gestreckten Beinen. Abwechselnd das rechte und das linke Bein heben.

Haltezeit: 5–10 Sekunden.



Beckenheben in Rückenlage

In Rückenlage das Becken anheben, bis Schulter, Becken und Knie eine Linie bilden.

3 Sekunden halten, langsam absenken.



Rucksack-Rudern

Mit Flaschen, Rucksack, Tasche.
Gewicht je nach Kraft anpassen.
Oberkörper leicht bis waagrecht (schwerer) nach vorne neigen,
Arme (Ellbogen) nach hinten ziehen.



Liegestütze

Ein Möbelstück finden, das eine geeignete Höhe hat.
Zu Beginn ist auch die Wand möglich.
Hände auf dem Möbelstück abstützen,
Rücken gerade halten. Arme beugen bis die Brust fast die Oberfläche des Möbelstückes berührt, dann Arme wieder strecken.

Mit wachsender Kraft neues, niedrigeres Möbelstück suchen.



Superman aus der Bauchlage

In Bauchlage Hände vor der Stirn verschränken
den Oberkörper mit Streckung der Wirbelsäule nach oben bewegen,
Brust vom Boden leicht anheben
Blick ist zum Boden gerichtet



Meeresnixen/Wassermann-Übung

In Rückenlage Hände hinter dem Kopf verschränken.
Beide Beine gemeinsam anheben und kurz halten.
Die Lendenwirbelsäule (=Wirbelsäule unter dem Bauch) dabei fest gegen die Unterlage drücken.



Beweglichkeitstraining

Jede Dehnung mindestens 30 Sekunden bis 1 Minute halten, ruhig weiteratmen.

Hüftbeuger-Dehnung

Ausfallschritt, hinteres Bein gestreckt, Becken sanft nach vorne schieben, Oberkörper aufrecht.



Beinbeuger-Dehnung (stehend)

Beine gestreckt,
Oberkörper aus der Hüfte nach vorne in die Waagrechte neigen.
Die Dehnung sollte an der Beinrückseite spürbar sein.
Auf eine gerade Wirbelsäule achten.



Katze-Kuh-Übung (Mobilisationsübung)

Im Vierfüßlerstand den Rücken abwechselnd rund (Katze) machen und sanft durchhängen (Kuh) lassen.



Abb. 8: Übungen zum Krafttraining

Tipps für die sitzende Zeit

Ziel: Längere Sitzzeiten regelmäßig unterbrechen.
Nach spätestens **30–60 Minuten Sitzen** eine **kurze Bewegungspause** einlegen.

Geeignete Unterbrechungen:

- 5–10 Kniebeugen mit Sessel
- 1 Minute Arme waagrecht wippend nach oben
- 1–2 Minuten auf der Stelle gehen
- Treppen einmal hoch- und runtergehen
- Kurz strecken und aufrichten

Allgemeine Empfehlungen

- Die gesamte Familie soll mitmachen!
- Bewegung fest in den Alltag integrieren
- Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität
- Bewegung soll Freude machen und
- keinen Leistungsdruck erzeugen

💡 **Merksatz:**

Jede Bewegung zählt,
lieber öfter kleine Einheiten,
als gar nichts!

Weniger Bildschirmzeit

(siehe auch Kapitel 2.9)

Warum ist zu viel Bildschirmzeit problematisch?

- **Weniger Bewegung** durch Bildschirmnutzung: erhöht das Risiko für Übergewicht und die Insulinresistenz steigt. Dadurch kommt es zu höheren Blutzuckerwerten.
- **Schlechtere Schlafqualität** durch späte Handy-/Tablet-Nutzung erhöht ebenso den Blutzuckerspiegel.
- **Ungesundes Essverhalten** wird gefördert, weil mehr genascht wird während des Fernsehens oder Spielens.
- **Psychische Belastung**: durch Inhalte (z.B. Social Media): Mehr Stress, schlechtere Konzentration, Stimmungsschwankungen.

Empfehlungen für Bildschirmzeiten

Fachgesellschaften wie der **WHO**, der **American Academy of Pediatrics (AAP)** und der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** geben Richtlinien für die Bildschirmnutzung.
Diese Empfehlungen beziehen sich auf **Freizeitnutzung digitaler Medien**, (nicht auf schulische Nutzung oder z.B. diabetesbezogene Apps für Glukosemessung)

Zur Bildschirmzeit zählen der Gebrauch von **Handy, Laptop, PC, TV, Spielkonsole**, ...

Altersgruppe	Empfohlene Bildschirmzeit in der Freizeit	Zusatzinfo
0 – 3 Jahre	Keine Bildschirmzeit	Ausnahme: Videotelefonie mit engen Bezugspersonen
3 – 6 Jahre	max. 30 Minuten/Tag	Nur an einzelnen Tagen und immer mit Erwachsenen
6 – 9 Jahre	max. 30 – 45 Minuten/Tag	Nur an einzelnen Tagen und immer mit Erwachsenen
9 – 12 Jahre	max. 45 – 60 Minuten/Tag	Freizeitliche Bildschirmnutzung
12 – 16 Jahre	max. 60-120 Minuten/Tag	Freizeitliche Bildschirmnutzung
16 – 18 Jahre	max. 120 Minuten/Tag	Freizeitliche Bildschirmnutzung

Abb. 9: Quelle: AWMF-Leitlinien 09/2026: https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-075l_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2026-09.pdf

Praktische Tipps zur Bildschirm-Nutzung für alle Altersgruppen 🧭

- **Bildschirmfreie Zonen:** z. B. Kinderzimmer, Schlafbereich
  - Keine Bildschirme beim Essen, im Schlafzimmer, beim Hausübung machen
  - Vor dem Schlafengehen: mindestens 60-90 Minuten kein Bildschirm

- **Gemeinsame Medienregeln:** als Familie besprechen und festlegen
  - **Abmachung**: erst Bewegung, dann Bildschirm, aufteilen in 2 – 3 kürzere Einheiten
  - **Deals machen**! z.B. 1:1 Bildschirmzeit mit Bewegung "kaufen": zuerst 1 h aktive Bewegung, dann 1 h Bildschirmzeit
  - **Feste Bildschirmzeiten** vereinbaren,
  - **Pausen:** Nach 30 – 60 Minuten 10 – 15 Minuten Bewegung einbauen
  - **Maximale empfohlene Bildschirmzeiten** einhalten. Tabelle zuhause aufhängen.

- **Vorbildfunktion:**
  - **Eltern** sollten ihren eigenen Medienkonsum reflektieren
  - **Familienzeit** bevorzugen (Brettspiele, gemeinsam Kochen, Ausflüge).
  - **Sport und Bewegung** mit Freunden bevorzugen
  - Handys in der Nacht **nicht im Kinderzimmer**: Eine gemeinsame Ladestation für die Familie im Flur oder in der Küche einrichten.

- **Inhalte sind wichtiger als die reine Zeit** –
  - z. B. kreative vs. passive Nutzung (selbst gestalten, programmieren, lernen etc.).
  - Qualität statt Quantität bedeutet, Lern- , Bewegungs- oder kreative Inhalte
  - Interaktive Inhalte mit Bewegung, wie Tanz- oder Fitnessvideos



Abb. 10: Bildschirmzeit kurz halten

💡 Merksatz:

„Bildschirmzeit kurz halten –
Bewegung, Schlaf und Gesundheit gewinnen!"

Auch die Augen brauchen Pause

Handy, Tablet oder Computer bedeuten für die Augen: viel Sehen im Nahbereich.

Studien zeigen **einen Zusammenhang zwischen längerer Bildschirmzeit und Kurzsichtigkeit**. Dies gilt besonders für Handy, Tablet und Computer. Eine große Datenanalyse aus dem Jahr 2025 von zahlreichen internationalen Studien zeigte, dass **jede zusätzliche Stunde Bildschirmzeit pro Tag** bei Kindern das **Risiko für Kurzsichtigkeit um 21% erhöht**.

Das **natürliche Tageslicht beim Aufenthalt** im Freien scheint **Kurzsichtigkeit vorzubeugen**. Empfohlen ist daher, dass Kinder **täglich mindestens zwei Stunden im Freien** im natürlichen Licht verbringen sollen.

Ausreichend Schlaf



Warum Schlaf wichtig ist 😴

Schlaf hilft deinem Körper zu **wachsen**, sich zu **erholen** und neue **Energie** zu sammeln. Wenn du gut schläfst, kannst du dich in der Schule besser **konzentrieren** und fühlst dich tagsüber **fitter**.

In der Pubertät verändert sich auch oft die innere Uhr.
Jugendliche werden häufig später müde und schlafen entsprechend später ein. Trotzdem brauchen sie weiterhin etwa acht bis zehn Stunden Schlaf. Der frühe Schulbeginn kann dann dazu führen, dass Jugendlichen dann an Schultagen Schlaf fehlt und sie tagsüber müde sind.

Fehlender Schlaf bedeutet für den Körper **Stress**. Das wirkt sich ungünstig auf die Leistungsfähigkeit, die Gewichtsentwicklung und die Blutzuckerwerte aus.

Achte deshalb auf ausreichend gesunden und erholsamen Schlaf!

Praktische Tipps für gesunden Schlaf für Kinder und Jugendliche

⏰ **Regelmäßige Schlafenszeiten**
Versuche jeden Tag ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen. Kinder und Jugendliche brauchen meist etwa 8–10 Stunden Schlaf pro Nacht.

🚶 **Bewegung am Tag**
Am Tag Sport und Bewegung an der frischen Luft helfen dabei, abends besser einzuschlafen.

📵 **Kein Bildschirm vor dem Schlafengehen**
Schalte Handy, Tablet und Fernseher etwa 60-90 Minuten vor dem Schlafen aus. Stattdessen kannst du lesen, Musik hören oder ruhig spielen.

> **ERKLÄRUNG:** Bilder, Videos und Nachrichten liefern ständig neue Reize. Das Gehirn bleibt aktiv und die Schlafenszeit verschiebt sich nach hinten. Zusätzlich kann Bildschirmlicht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin unterdrücken oder verzögern. Damit wird der natürliche Schlaf-Wach-Rhythmus ungünstig beeinflusst.

🧘 **Stress vor dem Schlafen reduzieren und entspannen**
Hausaufgaben und stressige Tätigkeiten rechtzeitig beenden und den Abend gemütlich ausklingen lassen. Vor dem Schlafen noch ein paar Seiten in einem Buch lesen oder ruhige Musik hören.

🛏️ **Ein gemütliches Schlafzimmer**
Das Zimmer sollte ruhig, dunkel und gut gelüftet sein. So kann dein Körper besser zur Ruhe kommen.

Was kann den Schlaf stören?

Neben **intensivem Medienkonsum** können auch **schwere**, sehr **fettige** oder stark **zuckerhaltige Mahlzeiten am Abend** sowie **koffeinhaltige Getränke** wie Cola oder Energydrinks den Schlaf beeinträchtigen.

Siehe auch Kapitel 2.9

Richtwerte für den Schlafbedarf	
Alter	
0 bis 3 Monate	ca. 17 Stunden
4 bis 11 Monate	ca. 12 bis 16 Stunden
1 bis 2 Jahre	ca. 11 bis 14 Stunden
3 bis 5 Jahre	ca. 10 bis 13 Stunden
6 bis 12 Jahre	ca. 9 bis 12 Stunden
13 bis 17 Jahre	ca. 8 bis 10 Stunden

Nikotin und Alkohol

Diabetes + Rauchen



- Nikotin macht stark **abhängig**
- Führt zu **Schäden** an **kleinen und großen Blutgefäßen**
- Erhöht Risiko für **Herzinfarkt und Schlaganfälle**
- Erhöhen **Puls** und **Blutdruck**
- Führt zu **Gefäßschäden** an **Nieren** und **Augen**
- Zigarettenrauch enthält viele **krebserregende** Stoffe
- Beschleunigt den **Alterungsprozess** (Falten und schlaffe Haut)
- Schädigt die **Lunge**
- **Verschlechtert Insulinempfindlichkeit**

Vapes/E-Zigaretten und Snooze

- Enthalten **Nikotin**
- Machen stark **abhängig**
- Erhöhen das **Risiko** stark später **auch von Zigaretten abhängig** zu werden
- Führt zu **Schäden** an **kleinen und großen Blutgefäßen**
- Erhöht Risiko für **Herzinfarkt und Schlaganfälle**
- Erhöhen **Puls** und **Blutdruck**
- Vapes/E-Zigaretten: Schädigen die **Lunge**
- Es gibt Hinweise aus Studien, dass Nikotin die **Krebsentstehung** und das Tumorwachstum fördern kann und im Körper zu **krebserregenden** Nitrosaminen umgewandelt werden kann

WICHTIG: <u>KEINE</u> „sichere“ Alternative zum Rauchen!

Cannabis + andere Drogen



- Beeinträchtigen die **Selbstkontrolle**
- Können zur **Abhängigkeit und Suchterkrankung** führen
- **Erschweren die Diabetes-Therapie**
- Führen zu **instabilen Blutzuckerverläufen**
- Können **Essattacken** auslösen und zu **unerwünschter Gewichtzunahme** führen
- Können die **Herz-Kreislauf-Belastung** erhöhen
- Vermindern die **Hypoglykämiewahrnehmung**
- Drogenkonsum kann dem **Gehirn schaden**: Bei regelmäßigem Konsum entwickelt sich das Gehirn anders. Denken, Lernen und Merkfähigkeit können schlechter werden. Bei Cannabis ist das Risiko ist umso größer, je früher und je öfter man konsumiert.



Abb. 11: Sag NEIN zu Zigaretten, Drogen und Alkohol

💡 **Klare Empfehlung:**

Abstinenz = kein Konsum!!!

Gar **nicht anfangen**!

Sich **Hilfe holen** bei Abhängigkeit!
Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wie du am besten aufhören kannst.

Diabetes und Alkohol



Alkohol ist IMMER ungesund.
Alkohol ist ein **Giftstoff.**
Kein Alkohol unter 16/18 Jahre (gesetzlich + medizinisch)!
Alkoholkonsum ist auch für Erwachsene **schädlich** und kann zu **Alkoholabhängigkeit** führen.

Warum ist Alkohol bei Diabetes riskant?

- Alkohol kann **Unterzuckerungen** auslösen – v.a. nachts – weil er die Leber wird bei der Zuckerneubildung blockiert
- Alkohol kann starke **Blutzuckerschwankungen** verursachen
- Alkohol erhöht das Risiko für **Gewichtszunahme** und **Fettleber**
- Alkohol **vermindert die Hypoglykämiewahrnehmung**

Die **medizinische Empfehlung** lautet**: KEINEN Alkohol trinken.**

Wenn du dich trotzdem entscheidest, Alkohol zu trinken, beachte Folgendes

- Freunde und Begleitpersonen **informieren**. Diese sollen über Diabetes Bescheid wissen. **Diabetes-AUSWEIS beim Ausgehen MITNEHMEN!**
- Nie auf leeren Magen – Alkohol mit kohlenhydrathaltigem Essen kombinieren.
- **Alkoholfreie und zuckerfreie Getränke** (z.B. Wasser, Mineralwasser, Light-Getränke) **abwechselnd** mit alkoholischen Getränken trinken.
- **Zuckerärmere Getränke** wie Bier, Sekt oder Wein bevorzugen.
  Cocktails, süße Weine, Liköre, Glühwein, Hochprozentiges sind bei Diabetes ungeeignet.
- Achtung bei Diätbier: hat meist weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Alkohol – erhöhtes Hypoglykämierisiko.
- Für Kohlenhydrate in alkoholischen Getränken **kein oder nur wenig Insulin** verabreichen.
- Mit einem **höheren Glukosespiegel (mindestens 150 mg/dl) zu Bett** gehen.
  Eventuell vor dem Zubettgehen noch 1-2 KE/10-20 g KH **komplexe Kohlenhydrate** essen.
  Langwirksame Kohlenhydrate in Kombination mit Fett und Protein - z.B. Käsebrot, Kebap, Pizza.
- Falls vorhanden: Vor dem Zubettgehen die **korrekte Lage von Katheter und Sensor kontrollieren**.
- **Familienmitglied informieren**, um unbemerkte Hypos in der Nacht zu vermeiden.
- Alkoholkonsum darf **nie zum Verlust der Selbstkontrolle** führen.
- Bedenke, dass **Alkohol nachwirkt** und die Hypoglykämiegefahr erst Stunden später, meist in Tiefschlafphasen, am größten ist.
- Alkohol als „Belohnung“ **nach körperlicher Aktivität sollte tabu** sein und verstärkt das Hypoglykämierisiko.

WICHTIG

Deine Freund:innen sollten **wissen, dass du Diabetes hast**.
So können sie Hilfe holen, wenn es dir plötzlich schlecht geht,
oder du nicht mehr richtig reagierst.

Für genauere Informationen zu Alkohol bei Insulintherapie siehe auch Kapitel 13.71

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Die Säulen der Diabetestherapie - Berger. G. mit openAI ChatGPT, 2026 1
Abb. 2: Die Verteilung am gesunden Teller - Berger. G. mit openAI ChatGPT, 2026 2
Abb. 3: Mit Frühstück steht am Tag mehr Energie zur Verfügung. - Berger. G. mit openAI ChatGPT, 2026 3
Abb. 4: Bewegung als „Wundermittel“ für die Gesundheit – G. Berger mit ChatGPT 2026 4
Abb. 5: Einfluss von Sport auf die Insulin-Empfindlichkeit / Muskelauffüll-Effekt 4
Abb. 6: Wirkung von Bewegung auf das Gewichtt – G. Berger mit ChatGPT 2026 5
Abb. 7: Die Bewegungspyramide – G. Berger mit ChatGPT 2026 nach Grafik der Kinderabteilung Klinikum Vöcklabruck 6
Abb. 8: Übungen zum Krafttraining – G. Berger mit ChatGPT 2026 10
Abb. 9: Quelle: AWMF-Leitlinien 09/2026: https://register.awmf.org/assets/guidelines/027-075l_S2k_Praevention-dysregulierten-Bildschirmmediengebrauchs-Kinder-Jugendliche_2026-09.pdf 11
Abb. 10: Bildschirmzeit kurz halten - Berger. G. mit openAI ChatGPT, 2026 12
Abb. 11: Sag NEIN zu Zigaretten, Drogen und Alkohol – G. Berger mit ChatGPT 2026 14

Hilfreiche Links und Quellen

Soneji S, Barrington-Trimis JL, Wills TA, et al. Association Between Initial Use of e-Cigarettes and Subsequent Cigarette Smoking Among Adolescents and Young Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr. 2017;171(8):788–797. doi:10.1001/jamapediatrics.2017.1488

Vogel E, Prochaska J, Ramo D ...
Adolescents' E-Cigarette Use: Increases in Frequency, Dependence, and Nicotine Exposure Over 12 Months
Journal of Adolescent Health, 64, 770-775

Makenna N Gomes, Jessica L Reid, Vicki L Rynard, Katherine A East, Maciej L Goniewicz, Megan E Piper, David Hammond, Comparison of Indicators of Dependence for Vaping and Smoking: Trends Between 2017 and 2022 Among Youth in Canada, England, and the United States, *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 26, Issue 9, September 2024, Pages 1192–1200, https://doi.org/10.1093/ntr/ntae060

Sanner T and Grimsrud TK (2015) Nicotine: Carcinogenicity and Effects on Response to Cancer Treatment – A Review. Front. Oncol. 5:196. doi: 10.3389/fonc.2015.00196

M. Tang, X. Wu, H. Lee, Y. Xia, F. Deng, A.L. Moreira, L. Chen, W.C. Huang, & H. Lepor, Electronic-cigarette smoke induces lung adenocarcinoma and bladder urothelial hyperplasia in mice, Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 116 (43) 21727-21731, https://doi.org/10.1073/pnas.1911321116 (2019).

Volkow ND, Baler RD, Compton WM, Weiss SRB. Adverse Health Effects of Marijuana Use. New England Journal of Medicine. 2014;370(23):2219–2227.

Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, Largo RH. Sleep duration from infancy to adolescence: reference values and generational trends. Pediatrics. 2003 Feb;111(2):302-7. doi: 10.1542/peds.111.2.302. PMID: 12563055.

Leung J, Chan GCK, Hides L, Hall WD. What Is the Prevalence and Risk of Cannabis Use Disorders Among People Who Use Cannabis? A Systematic Review and Meta-analysis. Addictive Behaviors. 2020;109:106479.

Meier MH, Caspi A, Ambler A, Harrington H, Houts R, Keefe RSE, McDonald K, Ward A, Poulton R, Moffitt TE. Persistent Cannabis Users Show Neuropsychological Decline From Childhood to Midlife. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2012;109(40):E2657–E2664.

Albaugh MD, Ottino-Gonzalez J, Sidwell A, et al. Association of Cannabis Use During Adolescence With Neurodevelopment. JAMA Psychiatry. 2021;78(9):1031–1040.

Zhao Y, Hale L, Christakis DA. Evening Phone Use and Sleep Outcomes Among Youth. JAMA Pediatr. Published online October 19, 2026. doi:10.1001/jamapediatrics.2026.4902

Wold LE, Tarran R, Crotty Alexander LE, Hamburg NM, Kheradmand F, St Helen G, Wu JC; American Heart Association Council on Basic Cardiovascular Sciences; Council on Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology; Council on Hypertension; and Stroke Council. Cardiopulmonary Consequences of Vaping in Adolescents: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circ Res. 2022 Jul 22;131(3):e70-e82.

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH