

# Auswirkung verschiedener Bewegungsarten auf die Blutglukose

## Lange, moderate Intensität

zum Beispiel Ausdauersport  
(aerobe Energiegewinnung)



▼ Hypoglykämie

## Kurze, hohe Intensität

zum Beispiel Sprint  
(anaerobe Energiegewinnung)



▲ Hyperglykämie

## Wechsel moderate und hohe Intensität

zum Beispiel Spielsport  
(Wechsel aerob/anaerob)



► stabiler Blutglukosespiegel