

EXPERTENINTERVIEW

SERVAR TOLAY

Servar Tolay im Experteninterview: Ernährung, Bewegung und Motivation bei Diabetes

Servar Tolay

Servar Tolay ist ausgebildeter Diätassistent, Bachelor of Science (B.Sc.) in Diätetik, zertifizierter Diabetesberater DDG sowie Fitness Trainer mit B-Lizenz.

Er kombiniert ernährungswissenschaftliche Kompetenz mit praktischer Bewegungsexpertise – mit dem Ziel, Menschen mit Diabetes oder anderen Stoffwechselerkrankungen nachhaltig in ihrem Alltag zu unterstützen. Als engagierter Berater liegt sein Fokus auf praxisnahen, umsetzbaren Lösungen, die sich individuell an Lebensstil, Motivation und gesundheitliche Herausforderungen anpassen lassen.

Diba Nazar-Czaplinski: Welche typischen Herausforderungen begegnen Ihnen in der Beratung von Menschen mit Diabetes, wenn es um Ernährung und Lebensstil geht?

Die größte Herausforderung ist, dass Ernährungs- und Lebensstilgewohnheiten über Jahrzehnte gewachsen sind und sich nicht von heute auf morgen ändern lassen. Wer 40 Jahre keinen Sport gemacht hat, für den ist der Einstieg eine große Hürde, körperlich wie mental. Deshalb setze ich in der Beratung auf kleine, realistische Schritte statt auf Verbote.

Diba Nazar-Czaplinski: Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht die Kombination aus ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung bei Typ-2-Diabetes?

Ernährung und Bewegung sind für mich die zwei wichtigsten Säulen der Typ-2-Diabetes-Therapie. Das eine ohne das andere funktioniert meist nicht. Wichtig ist dabei vor allem die Alltagsbewegung, denn schon regelmäßige Spaziergänge oder Treppensteigen verbessern die Insulinsensitivität, erhöhen den Leistungsumsatz und erleichtern die Blutzuckereinstellung.

Diba Nazar-Czaplinski: Sie verfügen sowohl über fundierte Ernährungskompetenz als auch über Fitnesstrainer-Erfahrung. Wie lässt sich dieses Zusammenspiel im Alltag von Betroffenen konkret nutzen?

Weil ich beides mitbringe, kann ich Patienten nicht nur sagen, was sie essen sollen, sondern auch konkret zeigen, wie sie sich bewegen können. Ich zeige zum Beispiel einfache Übungen für zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht oder Therabändern, anfängerfreundlich, aber so, dass die Patienten merken, dass etwas passiert. So verbinde ich Ernährung und Bewegung zu einem Gesamtkonzept, statt nur einen Teil abzudecken.

Diba Nazar-Czaplinski: Welche einfachen Maßnahmen können aus Ihrer Sicht dabei helfen, mehr Aktivität in den Alltag zu integrieren – auch bei Personen mit wenig Zeit oder Motivation?

Ich setze auf kleine Schritte, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Bei Berufstätigen zum Beispiel etwas weiter weg parken, die Treppe statt Aufzug nehmen oder die Mittagspause für einen Spaziergang nutzen. Auch regelmäßige kleine Einkäufe, die zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden, bringen automatisch mehr Bewegung. Entscheidend ist, dass die Bewegung zum Alltag passt und nicht wie ein zusätzlicher Termin wirkt.

Diba Nazar-Czaplinski: Viele Menschen unterschätzen die Bedeutung von Muskelmasse – warum ist gerade Muskelaufbau für Menschen mit Diabetes so wichtig?

Muskeln sind der größte Zuckerspeicher im Körper und der wichtigste Ort, an dem Glukose aufgenommen wird. Je mehr Muskelmasse, desto besser kann der Blutzucker reguliert werden. Krafttraining verbessert die Insulinsensitivität, erhöht den Grundumsatz und wirkt dem Muskelabbau entgegen. Dabei reichen schon einfache Übungen zu Hause mit dem eigenen Körpergewicht oder Therabändern.

Diba Nazar-Czaplinski: Sie hatten Gelegenheit, das EMS-System von myostyle zu testen. Wie haben Sie die Anwendung persönlich erlebt – z. B. in Bezug auf Trainingsgefühl, Intensität oder Alltagstauglichkeit?

Das EMS-System von myostyle hat mir gut gefallen. Über die App lässt sich das Training sehr individuell einstellen, und die Übungen sind auch für Anfänger gut geeignet. Vom Gefühl her ist es intensiv, nach der Einheit ist man wirklich platt, und die Intensität kann jeder selbst bestimmen. Alltagstauglich ist es, weil man es zu Hause machen kann und das komplette Zubehör in einen kleinen Rucksack passt. Schon 20 Minuten reichen aus, um den ganzen Körper zu trainieren.

Diba Nazar-Czaplinski: Für wen könnte ein solches System Ihrer Einschätzung nach eine sinnvolle Unterstützung sein – z. B. bei Bewegungsbarrieren, Übergewicht oder im Alter?

Ich sehe das System vor allem bei Menschen mit Bewegungsbarrieren, bei Übergewicht und im Alter. Für Personen mit Gelenkproblemen oder eingeschränkter Mobilität ist es oft die einzige Möglichkeit, überhaupt aktiv zu werden. Bei Übergewicht senkt es die Hemmschwelle, weil das Training zu Hause und individuell anpassbar ist. Und im Alter hilft es, Muskulatur zu erhalten und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Es ersetzt keine Beratung, ist aber ein gutes Werkzeug für Menschen, die sonst gar nicht in Bewegung kommen würden.

Diba Nazar-Czaplinski: Welche Rolle spielt das Thema Selbstverantwortung in Ihrer täglichen Arbeit – und wie kann man Menschen motivieren, aktiv Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen?

Selbstverantwortung bedeutet für mich, dass ich Wissen und Werkzeuge liefere, aber die Umsetzung beim Patienten liegt. Deshalb arbeite ich mit kleinen, realistischen Zielen und höre erstmal zu, was im Alltag machbar ist. Motivation entsteht nicht durch Druck, sondern durch Erfolgserlebnisse und das Gefühl, selbst etwas in der Hand zu haben. Wenn Patienten merken, dass ihre Veränderungen wirken, übernehmen sie Verantwortung fast von allein.

Diba Nazar-Czaplinski: Wie lässt sich Ernährung bei Diabetes modern und alltagstauglich gestalten, ohne auf Genuss oder Lebensqualität zu verzichten?

Moderne Ernährung bei Diabetes muss zum Alltag des Patienten passen, deshalb arbeite ich ohne Verbote und knüpfe an dem an, was der Patient schon isst. Ein kompletter Plan von heute auf morgen funktioniert nicht, das hält kaum jemand durch. Besser ist es, in kleinen Schritten anzupassen, ohne alles auf den Kopf zu stellen. Und der Genuss darf dabei nicht verloren gehen, denn wenn Essen weiter Freude macht, bleiben Patienten eher dran.

Diba Nazar-Czaplinski: Was würden Sie Menschen mit erhöhtem Risiko für Diabetes raten, die heute den ersten Schritt in Richtung Veränderung machen möchten?

Mein wichtigster Rat wäre, aktiver zu werden und mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Das muss kein Sport sein, schon regelmäßige Spaziergänge oder die Treppe statt Aufzug helfen. Dazu kleine Anpassungen bei der Ernährung, zum Beispiel zuckerhaltige Getränke ersetzen, mehr Gemüse essen und das Essen eiweißreich gestalten, mit mageren Eiweißlieferanten. Der erste Schritt ist der schwerste, aber wer dranbleibt, merkt schnell, dass es sich lohnt.

Lieber Servar, vielen Dank für das Gespräch und die wertvollen Einblicke in deine Beratungspraxis.

Dieses Interview dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.