



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

28. Arzt – Patienten – Seminar (APS) der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG vom 12.09. – 15.09.2024 in Saulgrub

Trotz Dauerregens eine gelungene Veranstaltung

Zwanzig Teilnehmer*innen und 7 Betreuer verfolgten im Vorfeld des 28. Seminars die Wetterentwicklung. Diese versprach nichts Gutes. Wie vorhergesagt regnete es mal stärker, mal weniger heftig bis zum letzten Seminartag. Erster Schnee auf dem Vorgebirge ließ den bevorstehenden Winter erahnen.



Abb. 1 Der erste Schnee

Donnerstag, 12.09.2024

Treffpunkt in Murnau. Pünktlich um 12:00 Uhr begrüßte der Lehrgangsführer, Dr. Peter Zimmer, die Teilnehmer*innen aus 5 Bundesländern und Tirol. Unter den Klängen der Kuhglocke erinnerte er an das Motto dieser Veranstaltung „Sport der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht und Erfahrungen, die die Lebensqualität erhöhen“. Dieses Motto widerspiegelt, wie sich erneut herausstellte, weithin die Stimmung und das Lebensgefühl der Teilnehmer*innen. Es folgte eine Würdigung der Sponsoren, deren finanzielle Unterstützungen diese Seminarreihe erst möglich gemacht hat (**Firmen: Abbott, Medtronic, Insulet, Roche, Aventis, Healthcare Convention, DiaExpert sowie dem BVS Bayern**).

Nach einer Vorstellungsrunde und dem Mittagessen brachten die Trainer des Tenniszentrums die Gruppe in Schwung. Bei Aufschlag, Cross und Stoppball kamen sich die Teilnehmer*innen näher. Wer die gelbe Filzkugel nicht bewegen konnte oder wollte, umrundete unter der Führung von Dr. Corinna Sieh den Froschhauser See .

Im Hotel Aura, einem gemeinnützigen Haus des bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbunds, war die Begrüßung herzlich. Besonders Monsieur Girard las den Gästen alle Wünsche von den Augen ab. Mit Sensoren versorgt, folgte um 20:00 Uhr die traditionelle Night Session mit einem Doppelvortrag der Drs. Zimmer und Sieh zum Thema "Diabetes Typ 1 und Sport - gestern, heute und zukünftig". Wie Dr. Peter Zimmer ausführte, war das „Gestern“, das ist die Zeit vor 1990, häufig charakterisiert durch Verzicht jeglicher sportlicher Aktivität. Dank neuer Erkenntnisse und ausgezeichneter Schulungs – Programme ist heutzutage jegliche Art der körperlichen Betätigung für Menschen mit Typ 1 möglich. Noch genauere Kurvenverläufe des CGM stellte Dr. Corinna Sieh in Aussicht. Sog. Apps, speziell für Menschen mit Typ 1 Diabetes, sind bereits weit

fortgeschritten, harren aber der Zulassung durch die Aufsichtsbehörden. So erlaube das System „Glaice“, das von Studenten der TU München entwickelt und im Zentrum für Sportwissenschaft bei Prof. Othmar Moser evaluiert wurde, bessere Stoffwechselanpassung bei der Sportausübung für Menschen mit Typ 1 Diabetes.

Freitag, 13.09.2024

Nach Frühgymnastik, moderiert von Christine Katzenbogen, machte sich die komplette Gruppe auf zu einer Walking Runde mit immerhin 150



Abb.2 Dem Regen getrotzt

Höhenmetern. Ziemlich durchnässt aber motiviert schafften alle die 8 km lange Strecke und kamen dank der CGMs und Beratung durch das Betreuersteam ohne Hypoglykämien rechtzeitig zum Mittagessen ins Hotel zurück.

Stimmen zum Seminar:

..nochmal herzlichen Dank für das sehr lehrreiche und abwechslungsreiche Seminar.

....Es waren perfekt organisierte Seminartage in einer tollen Gruppe.



Abb.3 Workshop über Ernährung

Der Nachmittag war dem Thema „Gesund alt werden mit Diabetes Typ 1“ gewidmet: Dr. Johann Vökl, Nadja Wilhelm, Andrea Hainzinger und Dr. Corinna Sieh gaben in drei Stationen Hinweise zu gesunder Ernährung, zu Zielwerten von HbA1c, RR und Cholesterin und demonstrierten die Doppleruntersuchung der Beinarterien. Zwischen den drei Workshops – Terminen gab es reichlich Zeit, die Industrieausstellung zu besuchen.

Am Abend überraschte Ludwig Schlechter Teilnehmer*innen und Betreuer*innen mit einem als Aphorismus aufgebauten Vortrag. Dabei verknüpfte er seine Leidenschaft, das Skifahren, mit den sensationellen Abfahrten bekannter Rennläufer auf der Streif und seiner Erkrankung Diabetes Typ 1.



Abb. 4 Ludwig, der Tiroler

Samstag, 14.09.2024

Weiterhin Dauerregen und Temperaturen um 4° Celsius. An eine Bergtour war nicht zu denken.

Stattdessen wieder eine Walking – Tour in ähnlicher Ausdehnung wie am Vortag. Immerhin konnte damit ein Vergleich der GZ - Verläufe durchgeführt werden, was zur Korrektur so mancher individueller Algorithmen führte.

Nachmittags brachte ein Parcours mit neun Stationen die Teilnehmer*innen in Bewegung: Nach Auslosung der Partner gab es bei den Stationen Fragen, Geschicklichkeitsaufgaben, Kegeln



Abb.5 Walking in the rain

und Blindentischtennis.. Abends traf man sich am Feuerkorb bei Glühwein und traditioneller Stubenmusik. In dem „Stüberl“ wurden bis tief in der Nacht Erfahrungen und Hilfestellungen rund um den Diabetes ausgetauscht.



exemplarisch ausgesuchte „Fälle“ besprochen.

Mit der Gewissheit, dass man manche neue Erkenntnis mit nach Hause nimmt und dem angenehmen Gefühl, viele Dinge rund um den Diabetes unter gleich Betroffenen besprochen zu haben, verabschiedeten sich die Teilnehmer*innen bei abflauenden Regen.



Abb.6 Gruppenfoto

Nächstes APS: 04. – 07. 09.2025

Gez. PZ

Sonntag, 15.09.2024

Der Sonntag war der Analyse der Gewebezuckerkurven mitsamt der Diabeteseinstellung vorbehalten. Dabei wurden coram publico drei