

Fit mit Diabetes – Neues Gütesiegel für ein sicheres Training im Fitnessstudio

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft DDG/ AG Diabetes, Sport & Bewegung hat in Zusammenarbeit mit diabetesDE, der IST-Hochschule für Management und der Experten Allianz für Gesundheit e.V. ein neues Gütesiegel entwickelt, das Menschen mit Diabetes ein sicheres Training in Fitness- und Gesundheitsstudios in Deutschland ermöglichen soll.

In Deutschland leben circa 9 Millionen Menschen mit Diabetes. Epidemiolog:innen erwarten einen Anstieg der Diabetesfallzahlen bis 2040 auf etwa 12 Millionen. Die Gesundheitskosten belaufen sich auf etwa 21 Milliarden Euro/Jahr (inkl. Begleiterkrankungen des Diabetes).

Regelmäßige körperliche Aktivität optimiert die kardiometabolische sowie muskuloskelettale Gesundheit und verbessert kognitive und psychosoziale Funktionen. Davon profitieren in besonderem Maße gerade Menschen mit Diabetes.

Damit der Sport mit ausreichender Sicherheit durchgeführt werden kann, sind bei der Auswahl eines Trainingsprogramms diabetesbedingte Begleit- und Folgeerkrankungen zu bedenken. Zudem müssen zur Vermeidung von Stoffwechselentgleisungen während und nach dem Sport – in Abhängigkeit von der medikamentösen Therapie – zahlreiche Faktoren berücksichtigt werden.

Fitness- und Gesundheitsstudios bieten mit ihren innovativen Bewegungskonzepten eine optimale Plattform für ein gesundheitsorientiertes Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für Menschen mit Diabetes. Leider ist es aktuell weder Betroffenen noch Fachpersonal möglich, sich bei dem zunehmenden Angebot am Gesundheits- und Fitnessmarkt unter Qualitätsgesichtspunkten zu orientieren.

„Transparenz, Qualität und größtmögliche Sicherheit sind die wichtigen Säulen unseres Gütesiegels ‚Fit mit Diabetes‘“, betont Dr. Stephan Kress, Vorsitzender der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG.

Notfallmanagement, ärztliche Betreuung und diabetesspezifische Qualifizierung

Voraussetzungen für das Gütesiegel „Fit mit Diabetes“ sind neben infrastrukturellen und apparativen Voraussetzungen der Fitness- und Gesundheitsstudios, ein optimiertes Notfallmanagement, eine ärztliche Betreuung der Fitness- und Gesundheitsstudios und insbesondere eine diabetesspezifische Qualifizierung der Trainingsanbietenden.

Der Kriterienkatalog und das Ausbildungscurriculum sind von Ärzt:innen und Sportwissenschaftler:innen der AG Diabetes, Sport und Bewegung erarbeitet worden. Wissenschaftlich begleitet wird das Projekt von der Experten Allianz für Gesundheit e.V., einer Interessenvertretung für Fitness-, Trainings- und Gesundheitsanbieter, sowie der IST-Hochschule für Management in Düsseldorf. Die IST-Hochschule qualifiziert zudem Auditor:innen, die die regelmäßig erforderlichen externen Audits in den Studios durchführen.

„Diese einzigartige Kooperation von Diabetolog:innen, Sportwissenschaftler:innen und Trainingsanbieter:innen wird für mehr Qualität der Trainingsmöglichkeiten für Menschen mit Diabetes sorgen“, ist Prof. Dr. Christian Brinkmann, Fachmann für Diabetes und Bewegungstherapie an der IST-Hochschule, überzeugt.

Auch der renommierte Sportwissenschaftler und wissenschaftliche Leiter des Forschungsinstituts für Training in der Prävention (FIT-Prävention), Prof. Dr. Ingo Froböse, ist von den Chancen und Möglichkeiten des Gütesiegels begeistert. „Das Siegel bietet den zertifizierten Trainingseinrichtungen die Möglichkeit, sich einerseits als Trainingsanbieter mit Gesundheitskompetenz zu präsentieren, zudem aber auch, sich an wissenschaftlichen Forschungsprojekten zu beteiligen“.

Die erste öffentliche Vorstellung des Gütesiegels „Fit mit Diabetes“ erfolgt am 11. April 2024 von 12.00 – 12.45 Uhr auf der FIBO, der weltweit größten Messe für Fitness, Wellness und Gesundheit, auf dem FIBO Meeting Point Health (Halle 8 B32).

Kontaktadresse bei Rückfragen:

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG, Geschäftsstelle

Lönsweg 9

32479 Hille

E-Mail: info@diabetes-bewegung.de