

22. Arzt – Patienten - Seminar der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG vom 30.9. – 3.10. 2017

Motto der Veranstaltung: „Sport, der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht und Geselligkeit, die die Lebensqualität erhöht“.

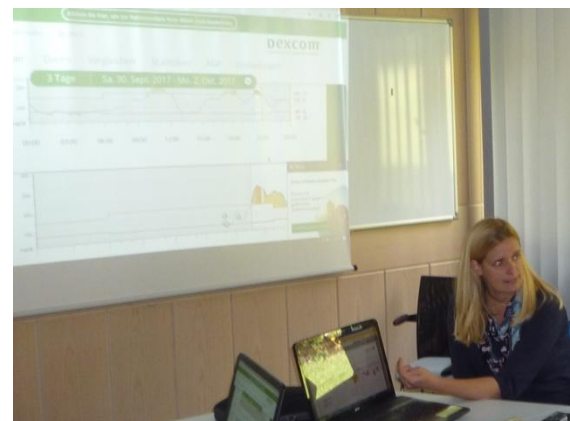
Dr. P. Zimmer eröffnete das von B. Hansel betreute 22. Arzt – Patienten – Seminar (APS) mit Begrüßung der Teilnehmer aus nah und fern. 16 Patienten mit Typ 1 Diabetes und 2 mit Typ 2 Diabetes hatten teilweise lange Anreisewege in Kauf genommen (Sachsen-Anhalt, Baden – Württemberg, Wegscheid bei Passau, Alzenau bei Hanau), um an dieser schon traditionellen Veranstaltung im Verbandshaus des BVS – Bayern teilzunehmen.



Die Gruppe am Vilsalpsee

Der Schwerpunkt der von den Firmen Medtronic, Abbott, Dexcom, Lilly und Aventis unterstützten Veranstaltung sollte dem Thema Analyse von Blut – und Gewebezuckerkurven gewidmet sein. Dieses zog sich wie ein roter Faden mit einer Reihe von Vorträgen über die

Hintergründe der Gewebezuckermessung, über Dosisanpassungsalgorithmen bei Sport mit Diabetes und über Möglichkeiten der Analyse der Gewebezuckerkurven durch die vier Tage des Seminars. Unterstützt wurde diese Vortragsserie durch die von N. Wilhelm präsentierten aktuellen und in der Runde der Teilnehmer heiß diskutierten Gewebezuckermessungen, die so manche neue Erkenntnisse brachten und Eingang gefunden haben in das Sporttagebuch der Teilnehmer.



Kurveninterpretation im Seminarraum

Wie in den vergangenen Jahren sollte die praktische Sportausübung dabei nicht zu kurz kommen: Nordic – Walking, Mountainbiking und Bergtour standen auf dem Programm. Die bis zuletzt widersprüchlichen und unerfreulichen Wettervorhersagen ließen so manche Schweißperle auf der Stirn der Veranstalter erscheinen, die sich aber im Laufe der Veranstaltungen zunehmend aufhellten: es blieb bei nächtlichen

Niederschlägen und einem verregneten 3. Oktober, sodass alle Aktivitäten durchgeführt werden konnten und das Ziel der eigenen praktischen Erfahrung mit kurz- und langzeitigen Sport erreicht werden konnte. Zur besseren Dokumentation der Sport bedingten Effekte und deren Kompensation durch Sport – BEs, Reduktion des Bolus- bzw. Basalinsulins (bzw. Basalratenkürzung) hatten erstmals alle Teilnehmer (incl. einer Kontrollregistrierung des Lehrgangleiters) ein CG- bzw. FG Monitoring System erhalten. Unterstützt wurden diese Kurven durch den detaillierten Protokollbogen, der die spätere Auswertung sicherer machen soll.

Am Samstag ging es bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen auf eine Nordic Walking – Einführungsrunde rund um den Sonnenhang. Ein Vortrag des Sportwissenschaftlers J. Auer zum Thema „Leben ist Bewegung“, dessen Inhalte viel Motivation zur Bewegungs- und zur Faszientherapie beinhaltete, brachte anschließend alle Teilnehmer in Fahrt und führte zu intensiven Diskussionen über den Wert körperlicher Betätigung für Lebensqualität und Erhalt von Beweglichkeit bei steigendem Lebensalter.



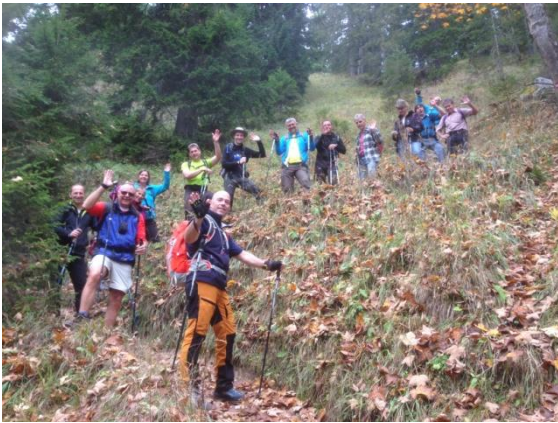
Sonntag: Nach der beliebten Frühgymnastik, moderiert von S. Kelke und Vorträgen von P. Zimmer über die Insulindosisanpassung bei Sport und St. Schmelzle, einem aktiven Triathlet, über dessen Erfahrungen bei diversen Veranstaltungen, u.a. dem Ironman auf Hawaii, warteten die Mountainbiker auf eine Tour zum 17 km entfernten Vilsalpsee, wo sich die Gruppe der Radfahrer mit den Nordic Walkern zur Jause im Seerestaurant trafen. Die Rückfahrt war dann gespickt mit einem herausfordernden Anstieg, der den „Bikern“ noch einmal alles abverlangte. Der Tag wurde abgerundet durch Industrieausstellung, Vorträge über Analyse von Gewebezuckerkurven (Dr. P. Zimmer) und Differenzialeinsatz unterschiedlicher Monitorsysteme (Dr. C. Sieh).



Biker auf dem Weg zum Vilsalpsee

Montag: Bei sonnigen Wetter ging es nach der Frühgymnastik recht früh in zwei Gruppen zur Bad Kissinger Hütte (geführt von F. Wolf) bzw. zur Buchlalpe. Die ca. 580 Höhenmeter wurden in 2,5 Stunden mit vielen Sport BEs und Absenken der

Basalrate um bis zu 50 % gut gemeistert. Das Gesellschaftsevent unter dem Motto „bayerischer Abend“, moderiert durch Dr. J. Völkl, war der offizielle Abschluss eines erfolgreichen Seminars, in dem es gelang, Neueinsteiger und Wiederholern, junge dynamische und ältere Sportbegeisterte unter einen Hut zu bringen und zusammenzuschweißen.



Abstieg von der Bad Kissinger Hütte

Dienstag: Der Dauerregen am Vormittag wurde zur Kurvendiskussion und zum Meinungsaustausch genutzt. Über eines waren sich jedoch alle einig: Das APS ist eine einmalige Einrichtung, deren Wert sich aus der Kombination von Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch, praktischer Sportausübung und Geselligkeit in wunderbarer Umgebung in einem Haus mit allen Möglichkeiten ergibt. So heißt es im nächsten Jahr wieder: Unterjoch – wir kommen.

Text u. Bilder: Dr.P.Zimmer