

## 25. Arzt – Patienten – Seminar (APS) der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG, vom 23.9. – 26.9.2021

**A**PS 2021: Geplant – verschoben – mit Verzögerung durchgeführt. Das für 2020 geplante APS konnte aufgrund des behördlich verordneten Lockdowns im Jahr 2020 nicht durchgeführt werden. Die bereits ins Detail gehende Vorbereitung war plötzlich irrelevant, Tristesse machte sich bei dem Organisationsteam um B. Hansel und Dr. P. Zimmer breit. Die zunehmende Durchimpfung gegen das Coronavirus ließ dann im Frühjahr 2021 an eine Wiederaufnahme der Planung denken. Im September war es dann soweit: Eine kleine Gruppe (14 + 6) geimpfter, furchtloser Menschen mit Typ 1 Diabetes, teilweise mit Angehörigen hatten sich für das viertägige Seminar angemeldet.



Aura Hotel in Saulgrub

### Donnerstag, 23.9.2021

**N**ach einer akribischen Prüfung der Impfunterlagen eröffnete unter den Schlägen der aus Unterjoch geretteten Kuhglocke Dr. Peter Zimmer das auch in diesem Jahr von Birgit Hansel hervorragend vorbereitete

25. Arzt – Patienten – Seminar. Gemäß dem Motto der letzten Jahre „**Sport, der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht und Geselligkeit, die die Lebensqualität erhöht**“ war das diesjährige Seminar schwerpunktmäßig den ernährungsbedingten Stoffwechsellurbulenzen gewidmet. Nach dem Mittagessen, das bei herrlichem Spätsommerwetter im Freien stattfand, ging es auf die Tennisfreiplätze. Bei entsprechend dosiertem Spiel mit der Filzkugel kam bei den 23 Teilnehmern aus mehreren Bundesländern (u.a. NRW und Hamburg) schnell eine gute Stimmung auf.



Die Kuhglocke aus dem Aufenthaltsraum in Unterjoch, unser Maskottchen

Nach dem Transfer, Check-in im Aura – Hotel und Anlegen der Sensoren (Sensoren der Firmen Medtronic, Abbott und Dexcom standen zur Auswahl) entführte Dr. P. Zimmer die Teilnehmer in interaktiver Art und Weise in die Tiefen der Stoffwechselregulation während körperlicher Betätigung sowohl bei Nichtdiabetikern als auch bei Menschen mit Diabetes Typ1. Bemerkenswert war der gute Wissensstand der Teilnehmer über Physiologie, Dosis – Anpassungsregeln der Insulintherapie sowie Präventivmaßnahmen gegen die Hypoglykämie. Abschließend fand eine Vorbesprechung für die Aktivitäten des nächsten Tages statt.



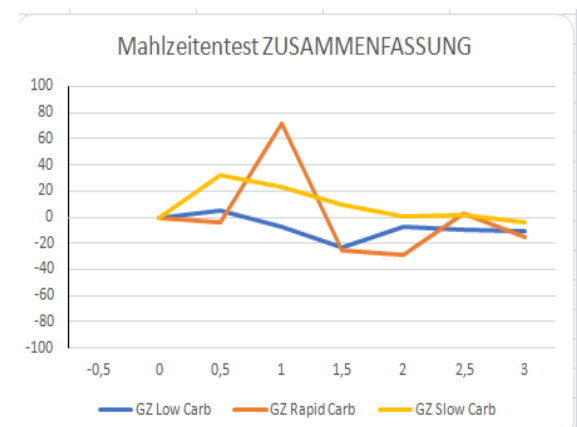
Frühgymnastik. Man achte auf das aufmunternde T –Shirt des Seminarleiters

**Freitag, 24.9.2021**

Wieder ein Tag mit wunderbarem Spätsommerwetter. Nach der frühmorgendlichen Frühgymnastik mit Stretching und Dehnung und einem am Tisch serviertem großartigem Frühstück machte sich die Gruppe der Mountainbiker in Richtung Wieskirche (ca. 35 km) auf, die andere Gruppe startete in Bad Kohlgrub zu einer Wanderung durch hügeliges Gelände (ca. 9 km). Trotz Durchquerung einer Furt und einigen Anstiegen blieben die Gewebezuckerwerte dank Insulinreduktion und Sport-BEs im Zielbereich.



Damit konnte der Mahlzeitentest, wie am Abend davor besprochen, starten: Nadja Wilhelm und die Hotelküche schafften es, die Menüs entsprechend zu erstellen. Drei durch Losentscheid gebildete Gruppen sollten die Auswirkungen unterschiedlicher Ernährungsformen in das Bewusstsein der Teilnehmer bringen. Verglichen wurden: Gruppe A: 800 kcal, 50% KH mit hohem glykämischen Index (GI), Gruppe B: 800 kcal, 50% KH mit niedrigem GI und Gruppe C: 800 kcal, low Carb 25% und hohem Eiweißanteil. Die Auswirkungen einer Low Carb eiweißreichen Ernährung konnte dargestellt werden (siehe Abb.). Die 3 stündige Testzeit wurde durch Vorträge von Dr. C. Sieh über die Physiologie der Insulinfreisetzung und -resorption sowie von Dr. J. Völkl über ein Update der Corona-Epidemie sinnvoll überbrückt.



Mittelwerte aus 3 – 5 Teilnehmern je Gruppe



Seminar mit 1,5 m Abstand

In der Night - Session ging Dr. P. Borchert auf Fragen der Motivation ein und betonte die Wichtigkeit der Zielsetzung für Patienten mit chronischen Erkrankungen. Unter großem Beifall stellte er Hilfestellungen für die Selbstmotivation und Abwehrmechanismen gegen den eigenen Schweinehund dar.

**Samstag, den 25.9.2021**

**H**ighlight des APS 2021: Bergtour und Jubiläumsveranstaltung: Aufgewärmt und gelockert nach dem morgendlichen Gymnastikprogramm wurde das „Hintere Hörnle“ in zwei Gruppen angesteuert. Die „Fitten“ unter der Leitung von Fritz Wolf erreichten den Gipfel in ca. 2 Stunden, die weniger Trainierten mit Hilfe eines antiquierten Sesselliftes in ca. 1,5 Stunden. Glücklicherweise ob der erbrachten Leistung und dem überwältigenden Rundblick auf das Voralpengebiet mit Starnberger-, Ammer- und Staffelsee einerseits und Karwendelgebirge mit Zugspitze andererseits fand man sich bei sommerlichen Temperaturen auf der Alm zur Brotzeit und Kaffee ein.



Blick vom Hinteren Hörnle auf den Staffelsee

Mit Sonne im Herzen konnte die Jubiläumsveranstaltung anlässlich der 25. Veranstaltung beginnen. Das von B. Hansel entfaltete Feuerwerk der Sinne war dem Anlass würdig, die Moderation des Abends durch Dr. J. Völkl wie immer amüsant. Zur Überraschung für den Seminarleiter bestand das Programm in einer Powerpointdarstellung der letzten 25 Jahre, eine Bilderwand lud zur Betrachtung mancher Eindrücke der vergangenen Jahre ein. Grußworte von Frau N. Mattig-Fabian (DiabetesDE) und Dr. S. Kress (AG Diabetes, Sport und Bewegung) rundeten die gelungene Veranstaltung ab. Dazu gab es eine zünftige bayerische Musik und eine Neukomposition mit Gitarrenbegleitung durch Dr. C. Sieh. Zur Erinnerung erhielt jeder Teilnehmer eine Chronik der 25 durchgeführten Arzt – Patienten - Seminare, zusammengestellt durch G. Katzenbogen.



Bayerische Musik mit C. Sieh

### Sonntag, den 26.9.2021

**N**ach Frühgymnastik und Frühstück, noch voll von den wunderbaren Eindrücken der Jubiläumsveranstaltung, konnten alle Teilnehmer ihre GZ – Kurven zusammen mit ihrer individuellen Insulindosis – Anpassung in einer Gruppensitzung offen darstellen und durch die Diabetologen analysieren lassen – eine Art von interaktiver Schulung mit großartigem Lerneffekt. Dabei zeigte sich neben manchen unklaren Kurvenauslenkungen ein gutes Management der Dosisanpassung während körperlicher Betätigung.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese Veranstaltung mit ihren neuen Impulsen (Renaissance der Sportart Tennis, Mahlzeitentest und Jubiläumsfeier) und eine stabile Wetterlage neue Maßstäbe gesetzt hat. Umso mehr erfreute es die Teilnehmer zu hören, dass es auch nächstes Jahr wieder ein Arzt – Patienten – Seminar geben wird (6. – 9. 10. 2022).

Das Betreuerteam dankt den Firmen Lilly, Abbott, Medtronic, Aventis und dem BVS Bayern für die geleistete Unterstützung

und der Mannschaft des Aura Hotels für die freundliche Aufnahme.



Dr. P. Zimmer