

26. Arzt – Patienten – Seminar (APS) der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG vom 6. – 9. 10. 2022 in Saulgrub

Sport treiben in der Gemeinschaft Gleichgesinnter und Energie tanken für die Wintersaison

Was kann man schon erwarten nach dem Highlight des 25.sten Jubiläums des APS? Mit der Ankündigung „nach dem Seminar ist vor dem Seminar“ bei der Begrüßung hatte der Leiter Dr. Peter Zimmer mit seinem Team bereits angedeutet, dass auch das APS 2022 manch neue Überraschung bieten werde. Am Ende der Veranstaltung waren die 24 Teilnehmer*innen aus der ganzen BRD (u.a. aus Hamburg, Blankenburg und Waren) von dem Mix aus sportlicher Betätigung, Wissensvermittlung und gegenseitigem Erfahrungsaustausch restlos zufrieden.

Donnerstag, 6.10.2022

Wetter gut, Treffpunkt und Ambiente (Tennisverein Murnau) perfekt: Eine Nachricht trübte allerdings die Vorfreude: Dr. Johann Völkl fiel wegen Krankheit aus, was zu Programmänderungen zwang. In seiner Begrüßungsansprache erinnerte Dr. Peter Zimmer an das

Motto dieser Veranstaltung der letzten Jahre: „Sport, der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht und Geselligkeit, die die Lebensqualität erhöht“, dankte Birgit Hansel für die wieder perfekte Vorbereitung und zählte die Liste der Sponsoren auf (Fa. Lilly, Abbott, Medtronic, Insulet, Roche, DiaExpert, Vital Air und der BVS Bayern). Wie im Jahr zuvor, wurde das Seminar mit den Klängen der Kuhglocke aus dem Haus Unterjoch eingeläutet.

Am Nachmittag konnten sich alle Teilnehmer*innen, angepasst an den individuellen Trainingszustand, am Umgang mit der gelben Filzkugel üben.



Abb.: In der Tennishalle zu Murnau

Nach Fahrt zum Aura Sporthotel, Check – in, Anlegen der Sensoren und Abendessen wurde das Thema Diabetes und Sport beleuchtet. Ausgehend von Essentials des Stoffwechsels unter Ruhe und

Aktivitätsbedingungen zeigte Dr. Peter Zimmer in der Night Session die Möglichkeiten der Insulinanpassung und Hypoglykämie-Prophylaxe bei sportlicher Betätigung auf.

Aufgrund der Wettervorhersage mit andauerndem Regen am Samstag musste das Programm kurzfristig umgestellt werden: Nach kurzer Rücksprache mit der ausgesprochen flexiblen Küche wurde die Bergtour vorgezogen.

Freitag, 7.10.2022

Gelockert und ausreichend gedehnt während der Frühgymnastik, moderiert von Kirsten Seiffert, machten sich bei dichtem Nebel alle auf den Weg zur Talstation der Laberbahn. Inzwischen hatte sich der Nebel verzogen und die Sonne strahlte von einem wolkenlosen Himmel. 828 Höhenmeter bis zum Gipfel, ausgesucht und geführt durch Fritz Wolf, waren zu überwinden, was so Manchen an die Grenzen der Fitness brachte. Nahe Hypoglykämien und eine Ketose durch dislozierten Katheter konnte durch den begleitenden Arzt Dr. Peter Hainzinger entschärft werden. Die „Fitten“ genossen auf der Laber Bergstation, die älteren Semester auf der Soila Hütte, Brotzeit und den

phantastischen Blick über Voralpenland und Wettersteingebirge.



Abb. Aufstieg zum Laber Gipfel

Wieder zurück wartete eine fein sortierte Industrieausstellung auf die Teilnehmer*innen. Am Abend fand die bei der Begrüßung angekündigte Talkrunde statt. Erstmals in der 26 Jahre alten Geschichte des APS wurde das Instrument der interaktiven Begegnung eingesetzt. Unter der sachkundigen Moderation von Dr. Corinna Sieh diskutierten Dr. Stephan Kress, Vorsitzender der AG Diabetes, Sport und Bewegung, Dr. Peter Borchert, Sportpsychologe, Dr. Peter Zimmer, Ehrenvorsitzender der AG und Nadja Wilhelm, Diabetesberaterin aus der Ingolstädter Praxis unter großer Beteiligung des Auditoriums über die Themen „Werden wir von der Technik überrollt? Und brauchen wir noch ein Beratungsteam?“ Drei Erkenntnisse kristallisierten sich heraus: 1. Die Technik hat die

Lebensqualität und Lebenserwartung deutlich verbessert und ist nicht wegzudenken bei der Behandlung des Diabetes. 2. Die Technik ist häufig überfordernd und dann – gerade für Ältere – oft Angst einflößend. 3. Eine Beratung ist trotz Internet und sozialen Plattformen notwendiger denn je. Wie sich aus den anschließenden Gesprächen im Bierstüberl ergab, wurde diese Art der Darstellung von Problemen sehr positiv aufgenommen.



Abb. Die Talk -Runde

Samstag, 8.10.2022

Nach der Frühgymnastik wurde der Nordic Walking Parcours im Hügelland nördlich von Bad Kohlgrub absolviert. Bei noch freundlichem Wetter war auch dieser Trail bzgl. Insulinanpassung anspruchsvoll. Durch die Sensortechnik konnten alle sich anbahnende Hypoglykämien rechtzeitig erkannt und gebannt werden. Dies war eine gute Überleitung zu der Gruppensitzung

über Hypoglykämie – Wahrnehmung. Nadja Wilhelm und Andrea Hainzinger moderierten den durch Protokollnotizen unterfütterten Erfahrungsaustausch.



Abb. Hypoglykämie Workshop

Der Abend unter dem Motto „Zsamma kemma“ war ganz den traditionellen bayerischen und serbischen Tänzen, vorgeführt und moderiert durch Michael und Martina, gewidmet. Diese wurden mit viel Freude und Schwung bis in die tiefe Nacht geübt, später kam bei Songs aus den 70 und 80er Jahren Partystimmung auf.



Abb. Volkstänze

Sonntag, 9.10.2022

Noch etwas gerädert von der durchtanzten Nacht konnten alle Teilnehmer*innen ihre GZ – Kurven und die individuelle 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.



Dr. P. Zimmer



Abb. Auf dem Nordic Walking Trip

Zusammenfassend war es wieder eine gelungene Veranstaltung mit wohl gesonnenen Wettergott, neuen interaktiven Plattformen und viel nützlichem Erfahrungsaustausch während der Touren und im Bierstüberl. Wie sagte doch eine Teilnehmerin: Das APS gibt mir wieder Energie und motiviert mich auf meinen Stoffwechsel besser aufzupassen.