

29. Arzt – Patienten – Seminar (APS) über Diabetes Typ 1 und Sport
Saulgrub 4.9.– 7.9.2025

Im Banne von AID und Sarkopenie

Donnerstag, 4.9.25

31 Teilnehmer aus ganz Deutschland (u.a. aus Berlin, Schleswig-Holstein und NRW) waren sich einig: Das Programm des 29. APS spricht mich an, da muss ich hin. Das Team der Betreuer staunte nicht schlecht, als ein Teilnehmer aus Elmshorn mit dem Fahrrad anreiste – ganz im Sinne des Themas der Veranstaltung.



Abb. 1: Registrierung und Empfang

Pünktlich um 12:00 Uhr eröffnete Dr. P. Zimmer unter den Klängen der Kuhglocke (inzwischen das

„Maskottchen“) das von B. Hansel organisierte Seminar. Er erinnerte 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.



Abb.2: Die Kuhglocke aus Unterjoch

Es folgte eine Würdigung der Sponsoren, deren finanzielle Unterstützungen diese Seminarreihe erst möglich gemacht hat (Firmen:

Abbott, Medtronic, Sanofi, Dia Expert, und Healthcare Convention sowie dem BVS Bayern, der Praxis J. Böhm (Wettstetten) und der MTG Wirtschaftskanzlei Karl Ferstl.



Abb.3: Update Diabetes Typ 1 und Sport

Nach Vorstellungsrunde und Mittagessen erinnerte Dr. P. Zimmer an die wissenschaftlich bestätigten Verbesserungen von mehr als 15 Körperfunktionen durch Sport und Bewegung. Für die Durchführung der Bewegungstherapie braucht es – trotz immer besserer werdender Algorithmen – ein gutes Verständnis für die Stoffwechselfvorgänge während körperlicher Bewegung. Dr. C. Sieh gab im Anschluss eine Übersicht über das vielfältige Angebot von Pumpen mit autonomer Insulinabgabe.

Zur Lockerung der Muskeln und Gelenke trug die Übungseinheit Rhythmus und Bewegung mit musikalischer Untermalung, moderiert von G. Zimmer, bei. Zur Musik der Fledermaus - Quadrille kamen

sich die Seminarteilnehmer schnell näher.

Nach dem Check – in wurden Hinweise zum Protokollieren von Gewebezucker und Events gegeben mit dem Ziel, die Einträge zu standardisieren und sie damit für die Auswertung am Sonntag besser interpretierbar zu machen.



Abb. 4: Der Stuhlkreis

Die Night Session war Dr. P. Borchert gewidmet: Er zeigte die Unterschiede von Pessimismus und Optimismus bei einer chronischen Erkrankung auf und kam zu dem Ergebnis, dass ein realistischer Optimismus noch am ehesten beiträgt, die Belastungen des Alltags zu meistern.



Abb.5: Dr. P. Borchert

5.9.2025

Nach einer Frühgymnastik, angeleitet von Chr. Katzenbogen, standen trotz Regenintervalle aktive Bewegungseinheiten an: Eine Radtour zur Wieskirche mit Dr. P. Hainzinger und Dr. H.P. Kempe bzw. eine Nordic Walking Tour mit Dr. C. Sieh und A. Hainzinger zum Timberland Trail. Dabei zeigte sich bei einigen Teilnehmern bzgl. der pumpenspezifischen Bewegungsanpassung noch erheblicher Aufklärungsbedarf, der in den Workshops vertieft werden sollte.



Abb.6: Die Radler vor der Ausfahrt

Wieder trocken gelegt, erwarteten am Nachmittag vier Workshops die Teilnehmer (jeweils ½ Stunde mit Rotation): 1. Programmierungsfragen mit Smart-ICT (Dr.C. Sieh, Dr.H. Schütz) 2. Eiweiß Substitution bei Sarkopenie (A. Hainzinger) 3. Bioimpedanz (B. Hansel) und 4. Besuch der Industrieausstellung.



Abb.7: Workshop in Kleingruppen

So vorbereitet, führte Prof. Ch. Brinkmann von der IST – Hochschule in die Problematik des Muskelschwundes ein, der bis zu einem gewissen Grade physiologisch, aber häufig auch pathologisch imponiert und als Sarkopenie bezeichnet wird. Muskelschwund in Kombination mit einer Osteoporose ist häufig der Grund für frühzeitige Immobilisation, Isolation und Gebrechlichkeit. Auch hier gilt: Präventive körperliche Betätigung mit Elementen des Kraftsports ist auch oder gerade für Menschen mit Diabetes wichtig.



Abb.8 Prof. Ch. Brinkmann

6.9.2025

Ein prächtiger Tag mit klarer Luft und angenehmen Temperaturen bricht an: Der Großteil der Teilnehmer machte sich auf den Weg zum hinteren Hörndl (1548 m). In ca. 2 Stunden war ein Zwischenstopp an der Bergstation des Sessellifts erreicht.



Abb.9: Blick auf das Hörndl

Der Blick weit über die bayerischen Seen war umwerfend. Nach Besteigung des hinteren Hörndls trafen sich alle in der Hütte zur Jause.



Abb. 10: Jause auf der Bergstation

Feedback einer Teilnehmerin:....“Nie hätte ich damit gerechnet, ein so durch und durch mit äußerster Kompetenz durchgeplantes Seminar zu erleben“....

S. Friesch

Rückkehr mit Einkehr in der Guggenberger Alm. Nicht alle profitierten von der AID Technik, öfters waren Korrekturen und Sport-BEs notwendig. Dank der Aufmerksamkeit einer Betreuerin wurde eine sich anbahnende Hypoglykämie rechtzeitig entdeckt.

Abends trafen sich die „Bergsteiger“ und Sesselliftfahrer zum traditionellen Erfahrungsaustausch. Nach Grillen und Darbietung traditioneller Musik wurden von Dr. H.P.Kempe Oldies der 70. – 80. Jahre aufgelegt. Die Tanzbeine wurden bis weit in den nächsten Tag geschwungen. Man war sich schon jetzt im Klaren, das 29. APS war eine rundum gelungene Veranstaltung.



Abb. 11: Die Musikanten

7.9.2025

Noch etwas verkatert fanden sich alle Teilnehmer am Morgen des letzten Tages zur Kurvendiskussion

ein. Bei der Interpretation ergaben sich wertvolle Hinweise für eine Optimierung der Einstellungen bei körperlicher Betätigung. Die Erkenntnis, dass Theorie und Praxis der Insulinanpassung unter sportlicher Betätigung als Einheit zu sehen sind, hat sich wieder einmal bestätigt und zeigt, dass solche Seminare trotz AIDs weiterhin notwendig sind.

Abkürzung AID: Automated Insulin Delivery

Jubiläumsveranstaltung 10. – 13. 9. 2026 in Saulgrub



Abb.11: Gruppenfoto

PZ