



Sport treiben

und dabei mit- und voneinander lernen

So manche Veranstaltung musste im Jahr 2020 wegen der Corona-Pandemie verschoben werden. Umso mehr freute es das Organisationsteam und die Teilnehmenden, dass sie sich Ende September 2021 zum 25. Arzt-Patienten-Seminar (APS) der AG Diabetes, Sport und Bewegung treffen konnten. Viel Bewegung stand auf dem Programm, aber auch das Feiern des 25-jährigen Jubiläums kam nicht zu kurz.

APS 2021: Geplant – verschoben – mit Verzögerung durchgeführt. Das für 2020 geplante Arzt-Patienten-Seminar (APS) konnte wegen des behördlich verordneten Lockdowns aufgrund der Corona-Pandemie im Jahr 2020 nicht durchgeführt werden. Die bereits ins Detail gehende Vorbereitung war plötzlich irrelevant, Tristesse machte sich bei dem Organisationsteam um Birgit Hansel und Dr. Peter Zimmer von der Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) breit. **Die zunehmende Durchimpfung gegen das Coronavirus ließ dann im Frühjahr 2021**

Frühgymnastik: „Jeder Schritt zählt“, meldet das T-Shirt des Seminarleiters.

Foto: Dr. P. Zimmer



an eine Wiederaufnahme der Planung denken. Vom 23. bis 26. September 2021 war es dann so weit: Eine Gruppe von 18 geimpften, furchtlosen Menschen mit Typ-1-Diabetes und 5 Angehörigen hatte sich für das viertägige Seminar angemeldet.

Donnerstag, 23.9.2021

Nach 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 Stoffwechsellösungen 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 Teilnehmenden aus mehreren Bundesländern (u. a. Nordrhein-Westfalen und Hamburg) schnell eine gute Stimmung auf.

Nach dem Transfer, Check-in im Aura-Hotel in Saulgrub in Bayern und dem Anlegen der Sensoren (Sensoren der Unternehmen Medtronic, Abbott und Dexcom

standen zur Auswahl) entführte Dr. Peter Zimmer die Teilnehmenden **in interaktiver Weise in die Tiefen der Stoffwechselregulation während körperlicher Betätigung sowohl bei Menschen ohne Diabetes als auch bei Menschen mit Diabetes Typ 1.** Bemerkenswert war der gute Wissensstand der Teilnehmenden über Physiologie, Dosis-Anpassungsregeln der Insulintherapie sowie Präventionsmaßnahmen gegen eine Unterzuckerung. Abschließend fand eine Vorbesprechung für die Aktivitäten des nächsten Tages statt.

Freitag, 24.9.2021

Wieder ein Tag mit wunderbarem Spätsommerwetter. Nach der frühmorgendlichen Frühgymnastik mit Stretching und Dehnung und einem am Tisch servierten großartigen Frühstück machte sich die Gruppe der Mountainbiker in Richtung Wieskirche (Strecke 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 einiger Anstiege blieben die Gewebezuckerwerte dank Insulinreduktion und zusätzlichen Kohlenhydraten („Sport-BEs“) im Zielbereich.**

Damit konnte der Mahlzeitentest, wie am Abend davor besprochen, starten: Diabetesberaterin Nadja Wilhelm aus

Ingolstadt und die Hotelküche schafften es, die Menüs entsprechend zu erstellen. **Drei durch Losentscheid gebildeten Gruppen sollten die Auswirkungen unterschiedlicher Ernährungsformen in das Bewusstsein der Teilnehmer bringen.** Verglichen wurden Gruppe A mit 800 kcal und 50 % Kohlenhydraten mit hohem glykämischen Index (GI), Gruppe B mit 800 kcal und 50% Kohlenhydraten mit niedrigem GI und Gruppe C mit 800 kcal, 25 % Kohlenhydraten (low-carb) und hohem Eiweißanteil. Die Auswirkungen einer Low-Carb- und eiweißreichen Ernährung konnten dargestellt werden (siehe Abbildung Seite 40). Die dreistündige Testzeit wurde durch Vorträge von Dr. Corinna Sieh, Diabetologin aus Ingolstadt, über die Physiologie der Insulinfreisetzung und -wirkung sowie von Dr. Johann Völkl, Diabetologe aus Fahrenzhausen, mit einem Update zur Corona-Epidemie sinnvoll überbrückt. In der Night-Session ging der Augsburger Psychologe Dr. Peter Borchert auf Fragen der Motivation ein und **betonte, wie wichtig es für Patienten mit chronischen Erkrankungen ist, sich Ziele zu setzen.** Unter großem Beifall stellte er Hilfestellungen für die Selbstmotivation und Abwehrmechanismen gegen den eigenen Schweinehund dar. ...❖

Foto: Dr. P. Zimmer

Samstag, 25.9.2021

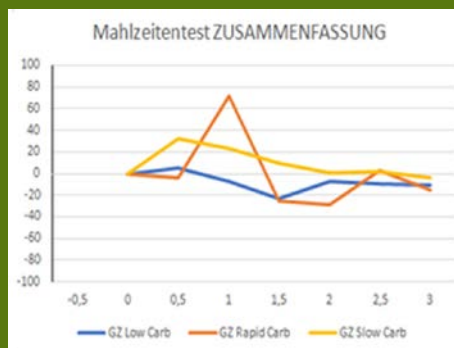
Highlights des APS 2021 waren **eine Bergtour und die Jubiläumsveranstaltung**: Aufgewärmt und gelockert nach dem morgendlichen Gymnastikprogramm wurde das „Hintere Hörnle“ in zwei Gruppen angesteuert. Die „Fitten“ unter der Leitung des Physiotherapeuten Fritz Wolf aus Ingolstadt erreichten den Gipfel in ca. 2 Stunden, die weniger Trainierten mithilfe eines antikierten Sessellifts in ca. 1,5 Stunden. Glücklich ob der erbrachten Leistung und des überwältigenden Rundblicks auf das Voralpengebiet mit Starnberger See, Ammersee und Staffelsee einerseits und Karwendelgebirge mit Zugspitze andererseits fand man sich bei sommerlichen Temperaturen auf der Alm zu Brotzeit und Kaffee ein.

Sonntag, 26.9.2021

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

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass diese Veranstaltung mit ihren neuen Impulsen – Renaissance der Sportart Tennis, Mahl-

Mahlzeitentest: Die Glukoseverläufe – Mittelwerte von 3 bis 5 Teilnehmern je Gruppe – sind bei den Mahlzeiten verschieden.



Fotos: Dr. P. Zimmer

Mit Sonne im Herzen konnte die Jubiläumsveranstaltung anlässlich der 25. Veranstaltung beginnen. **Das von Birgit Hansel entfachte Feuerwerk der Sinne war dem Anlass würdig**, die Moderation des Abends durch Dr. Johann Völkl wie immer amüsant. Zur Überraschung für den Seminarleiter bestand das Programm in einer Powerpoint-Darstellung der letzten 25 Jahre, eine Bilderwand lud zum Betrachten mancher Eindrücke der vergangenen Jahre ein. Grußworte von Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsführerin der Organisation diabetesDE, und Dr. Stephan Kress, Vorsitzender der AG Diabetes, Sport und Bewegung, rundeten die gelungene Veranstaltung ab. Dazu gab es zünftige bayerische Musik und eine Neukomposition mit Gitarrenbegleitung durch Dr. Corinna Sieh. Zur Erinnerung erhielt jeder Teilnehmer eine Chronik der 25 durchgeführten Arzt-Patienten-Seminare, zusammengestellt durch Teilnehmer Günter Katzenbogen aus Ingolstadt.

Bei den Vorträgen wurde der Corona-bedingte Mindestabstand sorgfältig eingehalten.

zeitentest und Jubiläumsfeier – und eine stabile Wetterlage neue Maßstäbe gesetzt hat. Umso mehr freute es die Teilnehmenden, zu hören, dass es **auch im Jahr 2022 wieder ein Arzt-Patienten-Seminar geben wird, und zwar vom 6. bis zum 9. Oktober**.

Das Betreuersteam dankt den Unternehmen Lilly, Abbott, Medtronic, Sanofi-Aventis, AstraZeneca und dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (BVS) Bayern für die Unterstützung und der Mannschaft des Aura-Hotels für die freundliche Aufnahme. ✦



Kontakt: Dr. Peter Zimmer
// Ehrenvorsitzender der
AG Diabetes, Sport und
Bewegung der DDG // E-Mail:
dr.p.zimmer@t-online.de