

24. Arzt – Patienten - Seminar der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG vom 4. – 6. 10. 2019

Das APS in neuer Umgebung, aber bewährtem Modus

Die 24. Durchführung des Arzt – Patienten – Seminars (APS) unterschied sich gravierend von den bisherigen: nicht mehr Unterjoch mit seiner inzwischen allen Beteiligten bekannten Umgebung sondern das Aura Hotel in Saulgrub war – notgedrungen – der Veranstaltungsort. Das Haus Unterjoch mit seiner 23 jährigen Tradition war aus wirtschaftlichen Gründen geschlossen worden.

Das bedeutete im Vorfeld der Veranstaltung sich vertraut machen mit der Lokalisation, Finden von geeigneten Routen im Tal und auf dem Berg, Auskundschaften einer geeigneten Strecke für die Radtour. Wer gedacht hatte, der Ortswechsel führe zu verminderten Teilnehmerzahlen, hatte sich getäuscht: 30 Teilnehmer, davon 26 Typ 1 Diabetiker, waren teils von weither angereist (u.a. NRW), um an dieser Initiativveranstaltung teilzunehmen. Leider hat es der Wettergott im Pfaffenwinkel versäumt, für ein entsprechendes Wetter zu sorgen. Tief hängende Wolken mit Dauerregen und spätherbstlichen Temperaturen machten die Outdoor – Aktionen zu einem nassen Vergnügen.



Abb.1 Empfang am Stand im Aura Hotel

Freitag, 4. 10. 2019

Unter den Schlägen der aus Unterjoch geretteten Kuhglocke eröffnete Dr. Peter Zimmer das auch in diesem Jahr von Birgit Hansel hervorragend vorbereitete 24. 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 dieses Seminar noch einmal dem Thema **„Neue Technologien und Hilfestellungen bei der Analyse von Gewebezuckerkurven“** gewidmet.



Abb. 2 Die Kuhglocke aus Unterjoch

Dies in die Praxis umzusetzen, bemühten sich Dr. Corinna Sieh, Nadja Wilhelm und Andrea Hainzinger redlich, all die Sensoren der Firmen Abbott, Medtronic und Dexcom zu aktivieren. Dr. Peter Zimmer führte anschließend durch die Essentials des Stoffwechsels bei körperlicher Betätigung und ging schließlich auf die Physiologie und Fallgruben der Gewebezuckermessung (GZ) ein.



Abb. 3 Das sog. Verkabeln

So instruiert und bestens vorbereitet, ging es nach dem Mittagessen zum ersten Outdoor Event, einer 1,5 stündlichen Nordic Walking Runde um den Soyener See. Dank des GZ – Monitorings konnten schwerere Unterzuckerungen vermieden werden.

Das wissenschaftliche Programm in der „Night Session“ beinhaltete zwei Vorträge, die beide auf eine zunehmende Autonomisierung der Insulinversorgung abzielen. Dr. Helmuth Schütz stellte die neue Insulinpumpe Minimed 670G vor, deren innovative Smartguard Technologie den individuellen Insulinbedarf mittels automatischer Basalratenanpassung steuert. Einen Schritt weiter sind die sog. Looper, deren selbst entwickelter Algorithmus erstmals zu einer autonomen Insulinfreisetzung genutzt wird. Unter dem Titel „Ich bin ein Looper“ lauschten alle Teilnehmer den Ausführungen von Dr. Bernhard Gehr aus der Klinik Bad Heilbrunn.



Abb. 4 Unser Seminarraum

Samstag 5.10.2019

Tag der Bergtour: Tief verhangene Berge, Schnürlregen und für Oktober ungewöhnliche niedrige Temperaturen ließen für die Bergtour extreme Bedingungen wahrscheinlich erscheinen. Sandra Kelke, Übungsleiterin im Betreuerteam, brachte mit ihrer flotten Morgengymnastik die müden Gelenke in Schwung.



Abb. 5 Die Frühgymnastik

So gestreckt und mobilisiert, waren Jung und Alt trotz der widrigen Umstände nicht von dem Gipfelsturm abzuhalten. Unter der Führung von Fritz Wolf und der ärztlichen Betreuung der Drs. Corinna Sieh und Johann Völkl erreichten alle die Schutzhütte auf dem Hörndle, während die „Fußlahmen“ mit Dr. Peter Zimmer die Guggenberg Alm ansteuerten. Nass aber glücklich über die erbrachte Leistung und die erfolgreiche Insulinanpassung traf sich ein Großteil der Gruppen zum Erfahrungsaustausch in der Sauna. Anschließend konnten GZ – Kurven, individuelle Insulindosis – Anpassungen in einer Gruppensitzung offen dargestellt und analysiert werden – eine Art von interaktiver Schulung mit großartigem Lerneffekt.



Abb. 6 Auf dem Weg zur Schutzhütte

Das Abendprogramm läutete Dr. Peter Borchert ein, der vielen mit seinen Ausführungen unter dem Titel „Wenn der Diabetes wieder mal nervt“ aus der Seele sprach. Ein Referat von Katrin van der Zandt über Ihren Fahrradurlaub in Madagaskar und ein Überblick von Dr. Johann Völkl über den Pfaffenwinkel rundeten das Programm ab. Bei Fassbier und bester Laune wurde im wunderbar hergerichteten Aufent-haltsraum bis spät in die Nacht Erfahrungen, Geschichten und neue Erkenntnisse ausgetauscht. Der guten Stimmung konnte eine noch glimpflich verlaufene Unterzuckerung auch keinen Abbruch tun.

Sonntag 6.10.2019

Ein Lichtschein im grauen Wolkenschleier ließ die Hoffnung aufkommen, dass sich die Bedingungen besserten. Nach der obligatorischen Frühgymnastik wagte sich unter der Führung von Dr. Peter Zimmer eine kleine Gruppe – dick eingepackt - auf die Fahrräder in Richtung Oberammergau und Kloster Ettal , während die anderen zu einer Wanderung Nähe der Laberbergbahn aufbrachen. Bei der Gruppen offenen Kurvenanalyse wurden die Auswirkungen der unterschiedlichen Belastungsformen sichtbar und in ein individuelles Sporttagebuch übertragen.



Abb. 7 Die Mountainbiker

Um 14:00 Uhr läutete Dr. Peter Zimmer mit der Kuhglocke zur Verabschiedung ein. Drei aufregende Tage voller neuer Aspekte sind wie im Flug vergangen, genauso wie das Motto der Veranstaltung es versprach. Mit ein bisschen Wehmut aber der Gewissheit, dass es auch 2020 ein APS geben wird, traten viele den weiten Heimweg an.



Abb.8 Gruppenfoto

Das Betreuerteam dankt den Firmen Abbott, Medtronic, Lilly, Novo Nordisk und dem BVS Bayern für die geleistete Unterstützung und der Mannschaft des Aura Hotels für die freundliche Aufnahme.

Dr. P. Zimmer