

2. Diabetes und Sport-Wochenende in NRW unter der Leitung von

Frau Dr. Ulrike Becker (Diabetologin)

Als Mitglied des IDAA bin ich durch den Newsletter auf das diesjährige 2. Treffen in Winterberg aufmerksam geworden. Bisher hatte ich in meiner 10jährigen Diabetes Laufbahn zwei Mal an dem schon traditionellen Arzt-Patienten-Seminar in Unterjoch teilgenommen. Somit war ich froh, dass nun auch in der „näheren Umgebung“ ein Treffen stattfinden sollte. Kurzentschlossen meldete ich mich an und war gespannt, was mich dort erwartet...

Das Treffen fand von Freitag, den 15.09.2017, bis Sonntag statt. Die 18 Teilnehmer kamen aus allen Regionen. Eine „Wiederholungstäterin“ unterbrach sogar ihren Urlaub in Bayern, um wieder in sportlicher Runde etwas tiefer in die Diabetes-Materie einzusteigen.

Schon kurz nach der Ankunft startete Frau Dr. Ulrike Becker mit der Begrüßung und der Vorstellungsrunde, in der wir uns alle auf das sportliche DU einigten. So fühlte sich alles gleich etwas vertrauter an. Begleitet wurde Ulrike von Heiko Müller (Diabetesberater DDG), der sich für uns im Laufe des Wochenendes als Basalratenprofi entpuppte. Unterstützt wurde das Seminar durch die Firmen Medtronic und Lilly.

Noch am Vormittag begannen wir mit den theoretischen Grundlagen zu der Thematik DIABETES und SPORT. Was gibt es zu beachten, sowohl bei der Insulinpumpentherapie als auch bei der ICT Therapie, bevor wir uns in das sportliche Vergnügen stürzen? Was passiert im Körper, wenn Sport getrieben wird? Ich könnte noch viele Punkte aufführen – aber ich denke, jeder weiß, wie viele Themen und Fragen sich auftun, wenn es darum geht, mit Diabetes sportliche Leistungen zu bringen. Es wurde auf viele Details eingegangen. Die Theorieeinheit verfolgten alle aufmerksam. Da am Nachmittag die erste Sporeinheit auf dem Programm stand, konnten wir praxisnah beim bevorstehenden Mittagessen die Dosisanpassung praktizieren. Da unter den Teilnehmern auch einige Neudiabetiker waren, war es toll zu sehen, dass Ulrike und Heiko auf jeden eingegangen sind.

Sportlich gerüstet ging es nach dem Mittagessen los. Ein Großteil der Gruppe hat sich für die Mountainbiketour entschieden, einige andere für eine Nordic-Walking-Runde. Nach dem Motto: jeder so, wie er mag und kann. Wie auch manch andere aus der Truppe, hatte ich mein eigenes Mountainbike mitgebracht. Es war auch möglich, am Fahrradverleih ein Mountainbike zu bekommen. Schon auf den ersten Kilometern merkte man, dass wer Handschuhe bei sich hatte, klar im Vorteil war. Das Wetter war alles andere als schön – es regnete und es war recht kalt. Aber wer ein Sportwochenende bucht, hat einen Grundsatz im Kopf: es gibt nur falsche Kleidung.

Die Fahrradtour kam insgesamt auf ca. 35 km und - typisch für das Sauerland - gab es einige Berge, die es wirklich in sich hatten. Somit teilte sich die Gruppe relativ

schnell auf. Es sollte ja allen Spaß machen. Jeder konnte angemessen seiner Kondition fahren. Zwischendurch gab es immer mal laute Rufe, wenn der Blutzucker in den Keller ging oder anderweitig mal „einfach so“ der BZ Wert geprüft werden musste. Natürlich waren in den Rucksäcken der Radfahrer und Wanderer ausreichend BE´s um nachzutanken.

Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass viele Teilnehmer ein CGM (Dauermessgerät) trugen. Für die TN ohne CGM bestand die Möglichkeit, kostenlos ein Gerät (gestellt von Medtronic) für die Dauer des Seminars zu tragen und so seine Werte bestens im Blick zu haben. Wenn man überlegt, dass es noch nicht so lange her ist, dass ein CGM hart erkämpft werden musste, war es nun toll zu sehen, wie „normal“ es schon geworden ist, dass viele Diabetiker damit ausgestattet sind.

Das Profil der Strecke war schon recht heftig und ich kam am Ende auf einige zusätzliche Sport – BE´s. So ging es einigen Radfahrern. Zum Ende der Strecke habe ich die heiße Dusche herbeigesehnt. Hände durchgefroren (für nächstes Jahr werden Handschuhe eingepackt), Füße eisig kalt und im Ganzen einfach nass und total dreckig – so kamen wir nach ca. 3,5 Std wieder an unserer Unterkunft an.

Viel Zeit zum Ausruhen gab es nicht, aber das war auch nicht schlimm. Es war nett, dass wir beim Abendessen alle wieder zusammensaßen und schon in merklich viel lockerer Stimmung von den Touren erzählten oder natürlich das ein oder andere „Diabetes-Problem“ untereinander besprachen.

Es heißt ja nicht umsonst SEMINAR – somit ging es nach dem Essen wieder in den Schulungsraum. Heiko thematisierte die Vorgänge im Körper der Diabetiker zum Thema Ketone, Insulinmangel etc. Ich habe gemerkt: man lernt viel dazu – gerade das Thema INSULINMANGEL beim Sport – ab wann hat man Insulinmangel? - wurde durch interessante Studienergebnisse belegt. Des Weiteren wurde uns nahegelegt, mal wieder einen Basalratentest zu machen. Dadurch, dass man nun „so richtig“ im Thema war, habe ich mir im Kopf schon gleich meine Vorhaben sortiert....erst Basalratentest, dann mal wieder die KE-Faktoren prüfen, die Korrekturfaktoren ...und und und...

Zum Ende der Theorieeinheit am späteren Abend merkte man, dass bei vielen Teilnehmern Müdigkeit aufkam. Aber natürlich haben wir uns noch in netter Runde im „nicht ganz so gemütlichen“ Essensraum zusammengesetzt. Bei einem oder zwei (?) Gläschen Wein gab es noch eine Menge Spaß.

Tag 2 startete gleich um 7 Uhr mit Yoga. Kira Ottenhausen (Diabetesberaterin DDG) gab ihr Debut als Yoga-Trainerin. Ich habe bisher noch nie Yoga gemacht – und wollte es daher mal „testen“. Immerhin fanden sich 8 Teilnehmer um die frühe Uhrzeit ein. Es war für mich ein guter Start in den Morgen...hätte ich in der „Ruhephase“ eine Decke gehabt, wäre ich bestimmt eingeschlafen...

Die Vormittags-Theorie-Einheit wurde von Ulrike gehalten und das Thema Sport und Ernährung stand im Mittelpunkt. Man merkte, dass sie sich als aktive Läuferin und

natürlich als Ärztin sehr mit diesem Thema beschäftigt und eine kompetente Ansprechpartnerin ist. Für uns Diabetiker ist es ja ein zentraler Punkt in der Therapie.

Um wieder Theorie und Praxis im Wechsel zu halten, ging es am Mittag erneut auf die Räder. Die Truppe hatte sich verkleinert – vielleicht waren vielen Radfahrern die angestrebten 40 km nicht geheuer? Es wurde eine Wandertour angeboten, an der sich sehr viele Sportler anschlossen. Bei Dagmar Linck als Dipl.-Sportlehrerin und Trainerin einer Diabetes Laufgruppe waren die Teilnehmer in bester Betreuung. Sportlich betrachtet war es für viele bestimmt auch interessant zu sehen, wie sich die Wanderung im Vergleich zum Radfahren des Vortages auf den Körper bzw. auf die BZ-Werte bemerkbar macht. Und außerdem hörte man: Beim Wandern kann man sich ja besser unterhalten. Das ist in der lustigen Runde bestimmt auch ein toller Aspekt und ich merkte, dass ich kurz überlegt habe, für welche Runde ich mich entscheide. Aber ich fahre nun mal gerne Mountainbike, hatte extra mein Rad mitgenommen und habe im Flachland von Hannover so wenige Berge – da fiel für mich die Wahl auf die Radtour. Und ich muss sagen, es hat sich gelohnt. Das Wetter war prima, die Sonne ließ sich auch blicken und das Streckenprofil war klasse. Mal bergauf (Anstrengung pur) und mal lang bergab – also alles im Wechsel und somit gut zu fahren. Zwischendurch hieß es hier und da BE´s nachfüllen. Aber wir waren ja unter Diabetikern – so ist das beim Sport. Jeder hat ein Auge auf den anderen geworfen und somit kamen wir alle gesund und zum Glück nicht so ausgekühlt wie am Vortag nach Hause. Auf dem Tacho standen 53 km. Das war ein gutes Gefühl. Und pünktlich vor dem nächsten Regenguss konnten wir noch in der Sonne einen schönen Regenbogen sehen. Ein guter Abschluss!

Da sage ich es: Abschluss – der letzte Abend stand bevor und hier ging es um Geselligkeit, was durchaus gelungen ist. Ein Teil der Gruppe hat sich um das Grillen gekümmert und die, die lieber im warmen Essensraum sitzen wollten, konnten bei einem „Gläschen“ ordentlich quatschen. Da es sich rumsprach, dass es am Grill auch sehr gemütlich war, kamen dann doch einige dazu und die Stimmung sprach für sich. Vielleicht hat auch ein leckerer Hauswein für gute Stimmung gesorgt. Wie auch immer – wir saßen alle noch später im Warmen zusammen und hatte noch viel zu erzählen. Und der Spaß Faktor war vorne vor... Müde war man aber dann doch irgendwann.

Am letzten Tag verabschiedeten sich schon einige Teilnehmer nach dem Frühstück, da noch einige Stunden Fahrt bevor standen. Für alle anderen gab es noch eine „Abschlussrunde“. Jeder Teilnehmer konnte seine Eindrücke zu Worte bringen und natürlich auch Kritik oder Verbesserungen äußern. Ulrike und Heiko war es wichtig zu wissen, wie die Resonanz des WE´s war. Es soll ja nächsten Jahr zum 3. Mal stattfinden. Und das hoffe ich auch. Wer noch nicht genug Sport hatte, konnte sogar nochmal in der Turnhalle das letzte Frühstücksbrötchen mit Dagmar abtrainieren.

Wir haben uns als Teilnehmer super betreut gefühlt und der Einsatz der Beiden war wirklich klasse. Egal ob auf der Wanderung oder auf der Radtour, beim Abendessen oder beim Grillen – die Beiden hatten stets ein offenes Ohr für unsere Fragen.

Also – ich freue mich auf nächstes Jahr. Es gibt doch bestimmt noch viele andere Diabetiker, die nach so einer Fortbildungsmöglichkeit suchen – oder?

Martina Otto