

## 1. Diabetes-und Sport Wochenende der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. in NRW

Erstmalig wurde, nach fast einjähriger Planung, vom 07. bis zum 09.10. das 1. Arzt-Patient-Seminar in NRW durchgeführt. Bereits eine Woche vorher hatte nun schon zum 21. Mal das bewährte, von Dr. Peter Zimmer initiierte und geleitete Arzt-Patient-Seminar in Unterjoch stattgefunden.



Die Sportschule Langewiese des Behindertensportverband NRW in der Nähe von Winterberg bot ideale Voraussetzungen, um gemeinsamen Sport, Schulungen und intensiven Austausch zu ermöglichen. Das sportbegeisterte Betreuersteam bestand aus der Sportwissenschaftlerin Petra Wirtz, den beiden Diabetologen Dr. Ulrike Becker und Dr. Meinolf Behrens, dem Diabetesberater Heiko Müller und der medizinischen Fachangestellten Nicole Dieckmann, außerdem konnte Dr. Franz-Rudolf Fendler als Fotograf gewonnen werden. Um die Kosten für die Teilnehmer gering zu halten, wurde die Veranstaltung von den Firmen Lilly Deutschland GmbH und Medtronic GmbH unterstützt.



Am Freitagmorgen reisten die 12 Teilnehmer mit Typ 1 Diabetes im Alter von 27 bis 80 Jahren an. Jeder konnte kostenlos einen CGM-Sensor für die Dauer der Veranstaltung erhalten. Nach einer ersten Vorstellungsrunde startete das erste Theorieprogramm: ein Vortrag über die Theorie der Dosisanpassung bei Sport brachte alle Teilnehmer auf einen gemeinsamen Wissensstand. Nach einer kurzen Einführung in die

Handhabung der Sensoren wurde gemeinsam zu Mittag gegessen und bereits der Bolus für das nachfolgende Sportprogramm reduziert.

Trotz eher durchwachsenem Wetter startete eine Gruppe zu einer ca. 3-stündige Mountainbiketour durch die umliegenden Berge. Dabei gab es steile Gipfel zu bezwingen, matschige Wege zu durchqueren und die eine oder andere drohende Unterzuckerung zu verhindern. Genügend Proviant und die CGM-Sensoren leisteten dabei große Hilfe und es war für einige Teilnehmer sehr überraschend, wie deutlich der Mahlzeitenbolus und die Basalrate vor einem anstrengenden Sportprogramm reduziert werden müssen.



Währenddessen lernte ein Teil der Gruppe beim Nordic Walking den Kuhlenberg-Trail des Nordic aktiv Zentrums Winterberg kennen. Leider waren die Wegmarkierungen nicht stets eindeutig, so dass die Walker ihre Tour von geplanten 10 km um ca. 1/3 verlängerten. Aber auch hier zeigten sich die Teilnehmer sportlich aktiv und mit genügend Sport-BEs auch auf ungeplante Verlängerungen der Strecke vorbereitet.

Nach dem Abendessen ging es weiter mit dem Theorieprogramm, es standen die Themen Diabetes und körperliche Aktivität auf dem Programm. Hierbei konnte Petra Wirtz allen Teilnehmern neue sportwissenschaftliche Anregungen geben und einige Mythen rund um den Sport aufklären. Danach demonstrierte Heiko Müller sehr anschaulich, wie wichtig eine korrekte Basalrate bei der Diabetestherapie beim Sport ist und konnte viele interessante Tipps zur Dosisanpassung geben. Danach war allen Teilnehmern klar, wie wichtig die oft ungeliebten Basalratentests sind, um auch beim Sport eine optimale Diabetestherapie umzusetzen.



Der zweite Tag startete bereits sehr früh um 7:00 Uhr mit einer gemeinsamen Frühgymnastik. Petra Wirtz machte alle mit einer Mischung aus Lockerungsübungen, Gleichgewichtstraining und leichten Kraftübungen fit für den Tag. Nach einem reichhaltigen Frühstück starteten die Gruppe bei schönem Herbstwetter zu einer Wanderung auf den Hohen Asten. Durch die herbstlichen Wälder ging es dann weiter über den hohen Knochen und schließlich zum Berghotel Hoher Knochen. Frisch gestärkt und

wieder aufgewärmt konnte dann die letzte Stunde der ca. 15 km Wanderung bis zur Sportschule Langewiese bewältigt werden. Am Nachmittag bestand die Möglichkeit zur individuellen Beratung und Auslesung der CGM-Geräte. Abends gab es einen gemütlichen Grillabend, der mit einem Vortrag über die sportlichen Erfahrungen einer Teilnehmerin, Katja Matthey, bereichert wurde. Gerade die Diabetesneulinge waren begeistert, was alles mit einem Typ-1-Diabetes möglich ist, über Eiswanderungen, Kletterpartien oder Teilnahme am Strong-man-Hindernislauf am Nürburgring.

Am dritten Tag bestand erneut die Möglichkeit, sein CGM-Gerät auslesen zu lassen und hier noch einmal eine persönliche Beratung zu erhalten, außerdem erhielt jeder Teilnehmer eine BIA-Messung sowie eine individuelle Beratung zu Herz-Kreislaufparametern.

Damit ging das 1. Arzt-Patient-Seminar in Winterberg zu Ende und es bestand die einhellige Meinung, dass es nicht bei einer einmaligen Veranstaltung bleiben sollte. Daher steht auch schon der nächste Termin fest: Das 2. Sport-und Diabetes-Wochenende in NRW wird vom 15.-17.09.2017 in Langewiese stattfinden. Die genauen Termine, auch des Seminars in Unterjoch, Anmeldemodalitäten und Programm kann man auf der Seite der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. auf [www.diabetes-sport.de](http://www.diabetes-sport.de) erfahren.