

20 Jahre Arzt – Patienten – Seminare in Unterjoch

Eine Kooperation der AG Diabetes und Sport der DDG und des BVS Bayern

Viele langjährige Teilnehmer der Arzt - Patienten – Seminare (APS), ehemalige Übungsleiter und Ärzte, interessierte Kollegen aus nah und fern sowie einige „Neueinsteiger“ haben sich am 2. Oktober in Unterjoch eingefunden, zusammen mit Dr. Peter Zimmer, dem Initiator und Gründer des APS, dieses Jubiläum zu feiern.



Willkommen zum 20. Jubiläum

Was macht das APS so attraktiv? Wie ist es gelungen, eine Veranstaltungsserie über 20 Jahre so attraktiv zu gestalten, dass auch Wiederholer immer wieder kommen? Die Idee in den Jahren 1995 – 96 war, den Menschen mit Typ 1 Diabetes die Angst vor den Stoffwechselkapriolen während körperlicher Betätigung zu nehmen und Ihnen damit ein Stück Lebensqualität zurück zu geben. Nebenbei sollten sich daraus positive Nebeneffekte hinsichtlich einer Reduktion der kardiovaskulären Risikofaktoren und einer generellen Verbesserung des Stoffwechsels ergeben. Die Umsetzung dieses Ziels sah ein gemischtes Seminar aus theoretischen und praktischen Elementen der Sportausübung sowie viel Raum zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch vor. Der geeignete

Veranstaltungsort war schnell gefunden: das Haus des Bayerischen Behinderten und Rehasportverbandes in Unterjoch mit seinen großartigen Möglichkeiten (Turnsaal, Schwimmbad mit Sauna, Seminarraum) sowie einer grandiosen Landschaft mit Bergen, Wander- und Radwegen in seiner unmittelbaren Umgebung.

Nebenbei ist das APS irgendwie auch ein Unikat. In den Jahren 1995/96 war das Thema Sport und Diabetes Typ 1 selbst in den Schulungszentren nicht präsent, landein landauf gab es keine ähnliche Initiative. Erst allmählich – auch durch Vorträge und Veröffentlichungen durch die später gegründete AG Diabetes und Sport – kamen Schulungsprogramme hinzu, die auf die Besonderheiten der Stoffwechselführung bei Patienten mit Typ 1 Diabetes während körperlicher Betätigung abzielen. Das erste und einzige Schulungsprogramm in dieser Richtung ist das PRIMAS – Schulungsprogramm (FIDAM) mit seinem speziellen Modul „Diabetes und Sport“. In dieses Modul mündeten auch Erfahrungen des Arzt – Patienten – Seminars aus 18 Jahren mit insgesamt ca. 300 Teilnehmern. Das PRIMAS – Programm wird seit 2013 bei dem APS mit Erfolg eingesetzt.

Ein wichtiges Element ist die Nacharbeitung der aufgezeichneten Blutzuckerwerte mit dem Ziel, daraus individuelle Dosisanpassungsalgorithmen zu generieren. Dies gelang in den ersten Jahren durch häufiges Blutzuckermessen und akribische Dokumentation aller den Blutzucker beeinflussenden Faktoren (BE's, Insulindosisanpassungen, Art und

Umfang der körperlichen Betätigung). In den späteren Jahren konnte dies durch die Technik der kontinuierlichen Gewebezuckermessung (CGM der Firma Medtronic) deutlich verbessert werden, gelang es doch damit auch immer häufiger, drohende Hypoglykämien abzuwenden. Die Zahl der Interventionen durch die begleitenden Ärzte konnte dadurch deutlich reduziert, die prädiktive Aussage bezüglich der notwendigen Dosisreduktion des Insulins verbessert werden.

Mit all diesen theoretischen und historischen Details im Gepäck reisten 23 Menschen mit Typ 1 Diabetes, 7 Betreuer (Übungsleiter, Ärzte und technische Unterstützung) sowie mehrere interessierte Kollegen an. Nach Begrüßung, Anlegen der Sensoren und kurzer Einweisung über das aktuelle Dosisanpassungsvorgehen für mittellange körperliche Betätigung machte sich die Fahrradgruppe in Richtung Vilsalpsee, die Nordic – Walking – Gruppe zum Grüntensee auf den Weg.

Bei herrlichem Wetter und angenehmen Temperaturen erreichten die 14 Fahrradfahrer und Mountainbiker - mit zusätzlichen Sport – BE's relativ schnell das Ziel „Vilsalpsee“. Die schnellen Nordic Walker umrundeten derweil den Grüntensee.



Die Radler vor der Kulisse des Vilsalpsees

Der Abend war der diabetologischen Fortbildung gewidmet: Neue Insuline, die

neue Insulinpumpe von Medtronic und Wissenswertes zu Nahrungsergänzungsmitteln standen im Fokus der zweistündigen abendlichen Wissensvermittlung, ganz im Sinne des Anspruches eines Arzt – Patienten – Seminars. Bei einem Bier oder Glas Wein gab es anschließend ausreichend Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen, Geschichten und Urlaubseindrücken.

Nach einer Lockerungsgymnastik unter dem Motto „Begrüßung des Morgens“ und zünftigen Frühstück machte sich am nächsten Tag die gesamte Gruppe auf zum Wertacher Hörndle. Die 800 Höhenmeter wurden in unterschiedlichen Gruppen gemäß der Leistungsstärke mit einigen Sport-BE's und bis zu 70% Dosisreduktion von Basal und Bolusinsulin bei wiederum sonnigem Wetter gut gemeistert.



Aufstieg zum Wertacher Hörndle

Auf dem Rückweg trafen sich alle – Bergsteiger und Ehrengäste – zum ersten Akt der Jubiläumsfeier. Bei Fassbier und Quetschenmusik – präsentiert durch zwei einheimische Jugendliche - genossen alle bei sonnigen Temperaturen die einmalige Atmosphäre auf der Buchlalpe. In lockerer Stimmung traten dann alle den Abstieg ins Tal an.



Im Festakt zum 20. Jubiläum - geplant, einstudiert und moderiert durch B. Hansel, U. Lehfeld, G. Katzenbogen und J. Knüppel – beginnend mit einer Chronik über die vergangenen 20 Arzt – Patienten – Seminare über eine Quizz – Show mit detaillierten Fragen zu den Seminaren bis hin zu Gedichten und Geschenken - kam all die Begeisterung und Zustimmung für diese Institution „APS“ zum Ausdruck.

Das diesjährige APS klang dann mit einem Parcours genannt Tour de Sucre aus. Wegen heftiger Regenfälle musste die Tour in den Räumen des Hauses Unterjoch stattfinden. Auch hier wurde natürlich darauf Wert gelegt, dass der Bezug zur Diabetologie niemals zu kurz kam.



Ehrung der Sieger des Diabetesparcours

Auch nächstes Jahr wird es wieder ein Arzt – Patienten – Seminar geben. Nach den Feierlichkeiten des diesjährigen Seminars wird Fortbildung, körperliche Betätigung und Gedankenaustausch wieder im Vordergrund stehen. Näheres ab Frühjahr unter [www. diabetes-sport.de](http://www.diabetes-sport.de)



Gruppenfoto zum Abschied