

## APS (Arzt – Patienten – Seminar) 2016

**Motto der Veranstaltung: Sport, der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht und Geselligkeit, die die Lebensqualität erhöht**

Bei der Begrüßung zum diesjährigen Arzt – Patienten – Seminar erinnerte Dr. P. Zimmer an die lange Tradition des Seminars, das sich immerhin zum 21. Mal jährt und gedachte des verstorbenen langjährigen Übungsleiters Harald Höbusch in einer Gedenkminute.

Nach einer Vorstellungsrunde, die durch die Anwesenheit eines chinesischen Teilnehmers erstmalig international war, ging es dann zweigleisig in die Vorbereitung zur Sportpraxis: Neben dem CGM der Fa. Medtronic standen erstmalig die FGM Sensoren der Fa. Abbott zur Verfügung. Beide Systeme hatten entscheidende Auswirkungen auf das Nicht- Auftreten von schweren Hypoglykämien - das CGM – System durch die Kombination mit der Insulinpumpe und der programmierbaren Abschaltung, was sich besonders nachts, wenn Muskelauffülleffekte zum Tragen kommen, vorteilhaft bemerkbar machte und das FGM – System von Abbott, das das sportbedingte Handling durch die Gewebezucker anzeigende Tendenzpfeile besonders Anwender freundlich macht.

Bei herrlichem Wetter machten sich die 17 Teilnehmer auf dem Weg zur Moorrunde – einem Hochmoor direkt vor den Toren von Oberjoch. Vor dem großen Austausch von Erfahrungen, Stories und Erinnerungen im gemütlichen Aufenthaltsraum kam Dr. H. Schütz auf das immer perfektere Zusammenwirken von Insulinpumpe und Sensor zu sprechen.

Feedback Teilnehmer J.W.: „Ich habe für mich sehr viel mitnehmen können, auch wenn ich der einzige Typ 2er war. Die Gespräche mit Dr. Zimmer und den anderen Ärzten sowie mit den Teilnehmern haben mich einen großen Schritt nach vorne gebracht.....“



Abb.: Abstieg vom Wertacher Hörndl

Die Wettervorhersage für den Sonntag machte eine komplette Programmumstellung notwendig: Wegen des angekündigten Kaltlufteinbruchs entschloss man sich, die Bergtour auf den Samstag vorzulegen. Bei spätsommerlichen Temperaturen und Sonnenschein ging es zunächst auf das Wertacher Hörndl, einem ca. 1670 m hohen Vorgebirgsgipfel, der in ca. 2 Stunden zu erreichen war. Hinterher traf man sich auf der Buchlalm zur Brotzeit. Den Nachmittag genossen die 17 Teilnehmer und 7 Betreuer bei Freibier und lauen Temperaturen vor der Hütte.



Abb.: Morgengymnastik

**A**m Abend berichtete Frau B. Hansel über die 1996 durchgeführte Expedition auf den Monte Rosa, speziell über die Vorbereitung für das Bergsteigen in hohen Höhen sowie die Durchführung der vergleichenden Blutzuckertests unterschiedlicher Messgeräte. Auch über die beginnende Höhenkrankheit zweier Teammitglieder wurde berichtet. In diesem Zusammenhang waren die Ausführungen über die Höhenkrankheit von Dr. P. Zimmer von grundsätzlichem Interesse. .

**W**ie durch den Wetterdienst exakt vorhergesagt, kam es am Sonntag zu dem prognostizierten Kaltlufteinbruch mit Dauerregen. Gut, dass das Programm umgestellt worden war und alle noch den Sonnenschein des vorigen Tages in ihren Herzen trugen. Der Tag begann mit einem lockeren Aufwärmprogramm durch S. Kelke im Gymnastikraum, gefolgt von interessanten Vorträgen über die Koronare Herzerkrankung bei Diabetes mell. Typ 1, sozialmedizinischen Fragen zum Diabetes und neuere Studienergebnisse zu Diabetes und Sport, vorgetragen durch unsere Doktores B. Mödl, C. Sieh, J. Völkl und P. Zimmer aus den Diabeteschwerpunktpraxen aus Eichstätt, Ingolstadt, Freising und Wettstetten. .



Abb.: Vortrag Im Seminarraum

**Z**ur Auflockerung führte F. Wolf eine Lehrstunde zum Krafttraining durch, die so

mancher mit einem deutlichen Blutzuckerabfall beendete. Weniger anstrengend, aber doch anspruchsvoll für die grauen Hirnzellen war der anschließende durch unsere Diabetesberaterinnen E. Weiherer und D. Bürkle ausgerichtete BE/Fett- und Dosisanpassungsparcours in den Aufenthaltsräumen des Hauses Unterjoch.

**D**er Abend war Prof. G. Katsch gewidmet: Anlass war die Verleihung der Katsch – Medaille an Dr. P. Zimmer anlässlich des DDG – Kongresses in Berlin. P. Zimmer ließ den Lebenslauf von Gerhardt Katsch Revue passieren und versäumte nicht, den Imagegewinn für die seit Mai 2016 in AG Diabetes, Sport und Bewegung, unbenannte Arbeitsgemeinschaft in höchsten Tönen zu loben.

**D**er anschließende Gesellschaftsabend zog sich bis in die frühen Morgenstunden hin. Dauerregen und kalte Temperaturen am nächsten Morgen ließen leider die geplante Radtour zum Vilsalpsee ins Wasser fallen. Es blieb bei einer feuchten Wanderung über den Sonnenhang nach Unterjoch.



Abb.: Feuchte Wanderung nach Unterjoch

**A**m Ende des 4 tägigen Seminars waren sich alle einig: vier erlebnisreiche Tage mit Zugewinn an Lebensfreude und Erkenntnissen theoretischer und praktischer Art sind wie im Flug vergangen. Alle hoffen auf eine Neuauflage im nächsten Jahr.

Bilder und Text: Dr. P. Zimmer

