



Ein „bewegter“ Arzt bewegt auch seine Patienten!

Erfahrungsbericht von Dr. Martin Kornmann

Regelmäßige Bewegung ist sicher einer der Grundpfeiler der Diabetestherapie. Das Wissen darüber ist eine Sache, die Umsetzung jedoch oft schwierig. Meist haben wir es mit Menschen zu tun, die sich entweder nie oder sehr wenig körperlich sportlich bewegt haben. Wir alle wissen, wie schwer es ist, den Einzelnen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität zu motivieren. Vielleicht helfen dabei auch eigene Erfahrungen.

Im Jahr 2014 wurde von unserer Managerin, Nicole Mattig-Fabian, Geschäftsfüh-

rerin von diabetesDE, der FC Diabetologie gegründet. Unterstützt durch prominente Fußballprofis und trainiert und gecoacht von der deutschen Trainerlegende Christoph Daum und seinem Co-Trainer Telat Üzümlü treten dabei Diabetologen und erfolgreiche Leistungssportler mit einem Typ-1-Diabetes meist gegen Politikermannschaften an. In einer „dritten Halbzeit“ finden im Nachgang regelmäßige Diskussionen mit den Politikern über gesundheitspolitische Themen statt. Dabei ergeben sich immer wieder interessante Gespräche über z.B. Aspekte, die Präven-

tion und Therapie insbesondere des Diabetes betreffen.

Auch ich war lange nicht mehr aktiv, die meist sitzende Tätigkeit meiner Kliniks- und Praxiszeit hatten im Verlauf der letzten Jahre dazu geführt, dass sich gute 15 kg zu viel bei mir angesammelt haben. Ich war unfitt und konnte bei Wandertouren die Steigungen kaum noch bewältigen. Als 2014 dann von diabetesDE gefragt wurde, wer denn an einem Fußballspiel gegen den FC Bundestag Interesse hätte, beschlossen meine damaligen Praxismitarbeiter, dass ich geeignet sei, und schickten ein entsprechendes Fax weg. Da konnte ich dann natürlich nicht mehr Nein sagen, vor allem weil das Fußball-Gen aus früheren Schultagen immer noch aktiv war und ich als langjähriges Mitglied der AG Diabetes, Bewegung und Sport der DDG ja hier auch Flagge zeigen muss, getreu dem Motto: „Wir reden nicht nur über Bewegung, wir tun’s auch!“

Nach einem ersten Training im Rahmen der Herbsttagung in Leipzig und einem weiteren Training in Köln treten wir seither regelmäßig gegen Politiker- und Prominentenmannschaften an. Ich selbst habe bei diesen ersten Trainingseinheiten schmerzlich feststellen dürfen, dass ich mich schon lange nicht mehr regelmäßig strukturiert sportlich bewegt hatte.

Ich selbst habe bei diesen ersten Trainingseinheiten schmerzlich feststellen dürfen, dass ich mich schon lange nicht mehr regelmäßig strukturiert sportlich bewegt hatte.



Dr. Martin Kornmann

Motiviert durch „die Mannschaft“ und meine Tätigkeit in der AG, habe ich meinen Weg gefunden, das erfolgreich zu ändern. Ich habe mir persönliche Bewegungsziele gesetzt, die ich auch regelmäßig umsetze. Zwar stehen diesen Zielen der berufliche und private Alltag sowie mein innerer Schweinehund immer mal wieder im Wege, aber ich persönlich merke ganz deutlich, wie positiv sich die Bewegungsaktivität auf mein körperliches und psychisches Wohlbefinden auswirkt.

Durch diese körperliche Aktivität hat sich auch mein Körpergewicht wieder deutlich reduziert. Bei unserem letzten Spiel gegen den FC Bundestag konnte ich deshalb nicht

nur deutlich fitter und schlanker gegen den Ball treten, sondern gemeinsam mit „der Mannschaft“ meinen 65. Geburtstag feiern. Natürlich merke ich, dass das Alter einiges an Einschränkungen mit sich bringt, die Jüngeren unter uns haben verständlicherweise eine etwas andere Sprint- und Antrittsschnelligkeit, aber es war für mich doch erfreulich, in vielen Bereichen mithalten zu können. Wichtig ist dabei aber auch, seine „altersbedingten Grenzen“ zu akzeptieren und die Aktivitäten entsprechend anzupassen, ich muss heute nicht mehr versuchen, gegen einen 30-jährigen Mitarbeiter einer Security-Firma ein Laufduell zu gewinnen. Ein weiterer positiver Effekt des FC Diabetologie ist für mich die Erfahrung, plötzlich in der Gemeinschaft der Mannschaft, in der jeder jeden unterstützt und motiviert, im Team zu arbeiten.

„Wir reden nicht nur über Bewegung, wir tun's auch!“

Vielleicht können wir einen Teil dieser Erfahrungen als Motivation in unsere tägliche Arbeit einbringen, denn mithilfe dieser eigenen Erfahrungen fällt es uns oft leichter, nachzuvollziehen, wie schwer es manchmal ist, ein körperlich aktives Leben zu führen. Mit guten Ratschlägen alleine („Sie sollten mal wieder...“) ist es sicherlich nicht getan. Wir können den Menschen aufzeigen, dass auch wir aktiv sind, dass auch nach langer Pause bzw. in nicht mehr ganz so jungen Jahren eine (Wieder-)Aufnahme sportlicher Aktivität sinnvoll und möglich ist, am besten in der Gruppe. Vielleicht ist sogar die Prognose derer, die spät beginnen, besser als die derer,

die früher aktiv waren und mit zunehmendem Alter ihre Aktivitäten aufgeben.

Ich freue mich jedenfalls schon auf das nächste Spiel, wohl wieder gegen den Bundestag.

*Dr.med.Martin Kornmann
Facharzt für Innere Medizin
Diabetologe DDG/ RLP
Sportmedizin
Mail: Dr.Kornmann@gmx.de*