

# Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport e.V.

Die AG Diabetes und Sport feiert 2016 ihr 15 jähriges Bestehen. Als Initiativgruppe Diabetes und Sport e.V. (siehe Manifest Abb. 1.) 2001 in Aachen anlässlich der Jahrestagung der DDG gegründet, konnte bereits 2004 die Anerkennung als „Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport“ und damit als ein offizielles Gremium der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) erreicht werden. Die AG Diabetes und Sport versteht sich als eine Plattform, in der Ärzte, Angehörige von Beratungsberufen, Sporttherapeuten und Übungsleiter interdisziplinär zusammenarbeiten.

Die Ziele der AG sind im wesentlichen die gleichen der Initiativgruppe Diabetes und Sport e.V. geblieben und sind in den Vereinsstatuten nachzulesen:

Die Ziele der AG sind:

- Regelmäßige körperliche Aktivität als integralen Bestandteil der Therapie des Typ 2-Diabetes zu etablieren
- Zu diesem Thema weitere wissenschaftliche Grundlagen- und Übersichtsarbeit zu leisten und zu unterstützen (regelmäßige Symposien, Leitlinienarbeit u. a.)
- Für Diabetes-Teams pragmatische Modelle zur Implementierung in die tägliche Praxis zu entwickeln
- Die Ausbildung der Sportgruppen-Übungsleiter bundesweit zu fördern und dafür einheitliche Standards zu gewährleisten
- Die bestehenden Diabetes-Sportgruppen und Bewegungsinitiativen zu unterstützen und vernetzen
- Menschen mit Typ 1-Diabetes Anleitung und praktische Erfahrung bei der Anpassung der Diabetes-Therapie an körperliche Aktivität zu vermitteln

Vorausgegangen war eine Flut von bahnbrechenden wissenschaftlichen Arbeiten hinsichtlich der Wirksamkeit körperlicher Betätigung in der Therapie des Typ 2 Diabetes sowie vieler positiv stimmender Bewegungsprojekte (z.B. Diabetersportgruppen), die sich in der Realität der deutschen Diabetologie jedoch nicht widerspiegeln. Obwohl Bewegungssteigerung für Patienten mit pathologischer Glukosetoleranz und Typ 2 Diabetes neben der Ernährungsumstellung die leitliniengerechte Basistherapie der 1. Wahl sein sollte, war und ist die Umsetzung eine nur marginale Therapiekomponente in der BRD geblieben.

Diese Diskrepanz zwischen wissenschaftlicher Evidenz und fehlender Umsetzung in die Praxis erklärt sich aus fehlendem Wissen, mangelnder Motivation, vermeintlichen Kontraindikationen oder auch fehlenden Angeboten und Organisationsstrukturen.

Geleitet von der Vorgabe, diese Defizite zu verringern und möglichst viele Patienten „in Bewegung zu bringen“, haben sich folgende Schwerpunkte in den letzten Jahren herauskristallisiert, die alle Ebenen der Wissensverbreitung, der Initiierung von Bewegungsangeboten und der Ausbildung von Übungsleitern umfasste:

## Wissenschaftliche Aktivitäten

Durchführung wissenschaftlicher Symposien und Workshops auf den wichtigen nationalen Kongressen. Aktive Beteiligung an der Leitlinienarbeit mit Erstellung der Praxis- und wissenschaftlichen Leitlinie Diabetes und Sport. Bereits implementiert wurden Kooperationen mit sportmedizinischen Instituten. Die Symposiensreihe „Interdisziplinäres Symposium über Diabetes, Bewegung und Sport“, erstmals durchgeführt in Wuppertal 2012, hat sich zum Ziel gesetzt, neben der Vermittlung von theoretischen und praktischem Wissen für Ärzte, Trainer und Diabetes Assistenzberufe die Kooperation mit sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Instituten zu fördern. Das Bekenntnis zum gemeinsamen Vorgehen wurde in der Wuppertaler Erklärung dokumentiert (siehe Kasten).

## Entwicklung, Implementierung und Evaluation des DiSko-Schulungsmoduls:

Mit dem Ziel, mehr Patienten mit Typ-2-Diabetes „in Bewegung zu bringen“, wurde in Zusammenarbeit mit dem Verband der Diabetes-Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland (VDBD) das erlebnispädagogisch orientierte Schulungsmodul DiSko („wie Diabetiker zum Sport kommen“) entwickelt. Kernstück ist ein halbstündiger „Spaziergang“ mit Puls- und Blutzuckermessung vor und nach der Aktivität. Zur einfachen Implementierung in die Praxis wurden anschauliche Folien, Motivationshilfen und Patientenmaterialien entwickelt. Die erfolgreiche wissenschaftliche Evaluation führte dazu, dass das Modul im Rahmen des DMP abrechenbar ist.

## Diabetes-Sportgruppen und Fitnessstudios

Zur Begleitung der Übungsleiterausbildung wurde ein bundeslandübergreifender Leitfaden erarbeitet („Der Übungsleiter Diabetes und Sport“, ISBN 978-3-87409-572-3, 2. Auflage). Um Gründung und Aufbau von Diabetes-Reha-Sportgruppen zu unterstützen wurde ein Faltblatt mit den nötigen Informationen erstellt.

Fitnessstudios sind aufgrund personeller, apparativer und struktureller Voraussetzungen grundsätzlich ebenfalls in der Lage, abwechslungsreiche Sport- und Bewegungsprogramme für Menschen mit Diabetes anzubieten, die dem besonderen Anforderungsprofil unter sporttherapeutischen und medizinischen Aspekten gerecht werden. Allerdings ist im Bereich der privaten Anbieter von Sportstudios mehr Transparenz und Qualität für Sport treibende Diabetiker notwendig. Daher hat die AG in Zusammenarbeit mit dem TÜV Rheinland ein Zertifizierungsverfahren für Gesundheitsstudios entwickelt, das zum Ziel hat, für Diabetiker geeignete qualitativ hochwertige Fitnessstudios mit einem Gütesiegel auszuzeichnen. Dieses Gütesiegel kann seit Januar 2011 beantragt werden. Adressen so gekennzeichnete Fitnessstudios werden über die Homepages der AG Diabetes und Sport, von diabetesDE und TÜV Rheinland allen Ärzten und Betroffenen zugänglich sein.

## Nordic-Walking-Trainer Diabetes

Ende 2004 wurde gemeinsam mit dem VDBD die Zusatzqualifikation „Nordic – Walking – Trainer Diabetes“ ins Leben gerufen. Mit dieser Qualifikation soll möglichst vielen Therapeuten ermöglicht werden, ihren Patienten mit dem Nordic Walking eine Bewegungsform anzubieten, die einfach zu erlernen ist und außerhalb von Sporthallen durchgeführt werden kann. Aktuell haben bundesweit bereits mehr als 600 DiabetesberaterInnen, DiabetesassistentInnen, ArzthelferInnen und Ärzte die Ausbildung durchlaufen.

## Arzt-Patienten-Seminare

Im Rahmen von Arzt-Patienten-Seminaren bietet die AG Teilnehmern mit Typ 1 Diabetes die Möglichkeit, die Regeln der Insulindosisanpassung und der Ernährung bei körperlicher Aktivität in Theorie und Praxis zu erlernen. Bei dem alljährigen viertägigen Kurs in Unterjoch /Allgäu mit Basisschulung, Sportpraxis (Nordic Walking, Tennis, Bergtour) und intensiver Blut- und Gewebezuckerdokumentation werden individuelle Dosisanpassungsalgorithmen erarbeitet, die für Typ 1 Diabetiker eine gefahrlose Sportausübung gewährleisten soll. Wer darüber hinaus Anleitung zu intensiverer Sportausübung wünscht, ist in der der AG assoziierten IDAA (International Diabetic Athletes Association) gut aufgehoben.

Die AG Diabetes und Sport ist erwachsen geworden, es existiert eine Geschäftsstelle mit einer überaus engagierten Geschäftsführerin, Frau Anette Dollenkamp, die AG präsentiert sich mit einer Homepage ([www.diabetes-sport.de](http://www.diabetes-sport.de)) und einem schlagkräftigen Vorstand (siehe Kasten). Trotz aller eingeleiteten Maßnahmen, trotz vieler Kongressbeiträge, die sich um das Thema „Therapiesäule Muskelarbeit beim Diabetes“ ranken, trotz vieler publizistischer Aktivitäten ist körperliche Aktivität noch lange nicht der Eckpfeiler in der Prävention und Behandlung von Übergewicht/Adipositas, metabolischem Syndrom und Diabetes Typ 2, der er aufgrund der wissenschaftlichen Evidenz eigentlich sein müsste. Das große Netz von Sportvereinen, Rehasporteinrichtungen und Fitnessstudios in der BRD bietet eine große Chance, diese bereits präformierten Strukturen für eine Verbesserung der Situation der Betroffenen zu nutzen. Die AG Diabetes und Sport verfolgt dieses Ziel weiterhin. Alle Ärzte, Diabetesberater, Übungsleiter und Sporttherapeuten, die von den o.g. Zielen überzeugt sind, sind eingeladen, in der AG mitzuarbeiten.

### **Vorstand:**

**Dr. Peter Zimmer (Ingolstadt) Oberarzt a.D. für den Bereich Diabetologie der II. Med. Klinik/Klinikum Ingolstadt, 1. Vorsitzender der Initiativgruppe bzw. AG Diabetes und Sport seit 2001, Landessportarzt des BVS Bayern, betreuender Arzt der Paralympicmannschaft 2004 in Athen und des bayerischen Paralympicjugendlagers 2008 in Peking**

**Prof. Dr. Matthias Blüher (Leipzig) , Universitätsklinik Leipzig, Stellv. Vorsitzender der AG Diabetes und Sport, Vorsitzender der Deutschen Adipositas Gesellschaft**

**Dr. Peter Borchert (Augsburg), Schriftführer der AG Diabetes und Sport**

**Dr. Martin Kornmann (Schifferstadt), Schatzmeister der AG Diabetes und Sport, Niedergelassener Diabetologe und Sportmediziner**

**Dr. Stephan Kress (Landau), Oberarzt St. Vinzenz Krankenhaus, Pressesprecher der AG Diabetes und Sport**

**Kontakt:**

**Geschäftsstelle der** Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Sport der DDG e.V., Frau Anette Dollenkamp

Billmericher Dorfstr.4d, Telefon: 02303/8871322 Email: [info@diabetes-sport.de](mailto:info@diabetes-sport.de), Homepage:  
[www.diabetes-sport.de](http://www.diabetes-sport.de)

Dr. Peter Zimmer (1. Vorsitzender)

Unterzeichner des Gründungsdokuments

## Wuppertaler Erklärung

*Die hohe Bedeutung von körperlicher Aktivität mit ausreichender Muskelarbeit für die Prävention und Therapie des Diabetes ist wissenschaftlich bewiesen.*

*Informationen über und der Zugang zur optimierten Bewegungstherapie müssen Patienten mit Diabetes uneingeschränkt zugänglich gemacht werden.*

*Die optimierte Bewegungstherapie muss über die Grenzen der Fachgesellschaften und Institutionen hinaus zum Wohle der Patienten mit Diabetes ständig weiter entwickelt werden.*

*Diabetologie, Sportmedizin und Sportwissenschaft sowie weitere Organisationen machen es sich gemeinsam zur Aufgabe, den Zugang zu speziellen Sportangeboten für Diabetiker zu erleichtern und eine höhere Effizienz der Sportmaßnahmen zu erreichen, um damit den Krankheitsverlauf und die Lebensqualität bei Patienten mit Diabetes positiv zu verändern.*

*Die beteiligten Organisationen und Institutionen verpflichten sich, **gemeinsam** an diesem Ziel zu arbeiten.*