

Arzt – Patienten- Seminar 2014 – Sport, Motivation, interessante Gesichtspunkte alternativer Heilmethoden und klassischer Schulmedizin

Unterjoch 2. 10. – 5.10.2014

Auch nach 18 erfolgreichen Seminaren wieder neue Akzente zu setzen und damit die Spannung auch für Wiederholer zu erhalten, verlangt Kreativität und Mut, neue Wege zu gehen. Mit den in den letzten Jahren durchgeführten Veränderungen ist dies vollauf gelungen: Ein Mix aus Schulung, wissenschaftlichen Vorträgen, gepaart mit praktischer Sportausübung und gesellschaftlichen Event hat dazu beigetragen, dass das Arzt – Patienten – Seminar der AG Diabetes und Sport an Beliebtheit nichts eingebüßt hat – das umso mehr, als der Wettergott es ausnahmsweise sehr gut mit den Organisatoren meinte.

15 Menschen mit Typ 1 Diabetes waren von den Berichten des letzten APS so angetan, dass sie teilweise von weit her anreisten (u.a. Baden-Württemberg, NRW, Sachsen-Anhalt). Sie sollten nicht enttäuscht werden: Die von der Firma Medtronic gesponserte und vom BVS – Bayern unterstützte Veranstaltung bot für die Angereisten neben abwechslungsreichen Sportangeboten eine mehrstündige Fortbildung über diabetologisch relevante Probleme sowie an den Abenden den allseits geschätzten Austausch von Erfahrungen im Kreise von Betroffenen.

Noch am ersten Tag ging es bei angenehmen Temperaturen nach Anlegen der Sensoren und einer kurzen Einführung von Dr. Zimmer über die Auswirkungen körperlicher Betätigung zur Sache: Unter ärztlicher Überwachung konnte sich die Nordic walking – und Mountain biking Gruppe über die

abwechslungsreichen Routen im Allgäuer Hügelland erfreuen. Wieder zurück im Haus Unterjoch konnten die steifen



Gelenke in der Sauna schnell wieder regeneriert werden. Der Abend stand ganz im Mittelpunkt neuer Entwicklungen der Pumpentechnologie. Dr. H. Schütz (Fa. Medtronic) konnte an Hand von Studien zeigen, dass die Verknüpfung von Sensor und Pumpe die Möglichkeit der passageren Abschaltung eröffnet und dies zu einer deutlichen Reduktion nächtlicher Hypoglykämien führt.

Gemäß des im letzten Jahr eingeführten Seminarablaufs ist der 2. Tag der Fort- und Weiterbildung gewidmet: Nach einer flotten Lockerungsgymnastik vor dem Frühstück, moderiert von S. Kelke, zeigte Dr. J. Völkl unter dem Motto „Heilmittel aus der Küche“ die therapeutischen Möglichkeiten unserer meist unbekanntesten Kräuter auf. Dr. B. Mödl widmete sich im Anschluss dem Thema, was aus präventiv kardiologischer Sicht für den Typ

1 Diabetiker wichtig und relevant ist. Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Betätigung und vernünftiger Ernährung stand dabei neben den Möglichkeiten pharmakologischer Verbesserung der Risikofaktoren im Mittelpunkt des Referates.



Bei herrlichem Sonnenschein ging es dann zum Mittagessen auf die Buchlälpe. Die 200 Höhenmeter verursachten bei manchen nahe hypoglykämische Werte und zeigten ganz hautnah die Auswirkungen kräftiger körperlicher Betätigung auf. Im Schein der Sonne bei grandiosem Ausblick auf das Tannheimertal waren die Gespenster der „Hypos“ schnell vergessen.



Zurück im Haus Unterjoch ging Frau Dr. C. Sieh der Frage nach, in wieweit und in welchen Situationen orale Antidiabetika auch beim Typ 1 Diabetes eine sinnvolle Ergänzung sein können. Der im Anschluss von M. Schleicher-Mödl aufgebaute Ernährungsparcour brachte so manchen ins Grübeln. Die Auflösung der Fragen erfolgte nach einer in-

tensiven Auseinandersetzung mit den Problemen der Dosisanpassung bei körperlicher Betätigung. Dr. P. Zimmer bediente sich dabei des neuen Schulungsmoduls „Diabetes und Leistungssport“, aus dem PRIMAS – Schulungsprogramm.

Der Samstag ist traditionsgemäß der Tag der Bergtour: Ca. 600 Höhenmeter auf den Spießbergpfel. Die zunächst wenig



anspruchsvolle Tour über den Panoramaweg mit Blick auf Hochvogel und Nebelhorn entwickelte sich nach dem Sonnen durchströmten Aufenthalt auf der Terrasse der Hirschälpe zu einer richtigen Bergtour, die so manchem alles abforderte. Nach Sauna und Schwimmbad, nach bayerischen Büffet und einem Kurzvortrag über das Blutzuckeranalyse System „Diabass“, vorgestellt von B. Hansel, war der Gesellschaftsabend einem Bundesland-Wettbewerb vorbehalten. Die Mannschaft aus Sachsen-Anhalt entschied für sich den ersten Platz und wurde mit einem Schrittzähler belohnt.



Auch am letzten Tag hatte der Wettergott ein Einsehen: nach einem kurzen Schauer kam schnell wieder die Sonne heraus und die komplette Truppe machte sich zum Nordic – Walking rund um den Grüntensee auf. Bei der abschließenden Verabschiedung bedauerten

alle, dass das 19. APS schon Geschichte ist. Zum Trost gab es die Ankündigung, dass es wieder ein APS in Unterjoch, dann zum 20. Mal, geben wird.

Jubiläumveranstaltung am 2. – 4. 10. 2015
(siehe Vorankündigungen auf der Homepage der AG www.diabetes-sport.de).

Bilder und Text : Dr. P. Zimmer



Arzt – Patienten - Seminar (APS) für Typ 1 – Diabetiker über Diabetes und Sport wieder eine runde Sache: 15 Typ 1 Diabetiker aus ganz Deutschland waren von dem diesjährigen APS restlos begeistert: Die Mischung aus Auffrischung von längst vergessenen Schulungsinhalten, Sportausübung und sozialen Kontakten in einem 4 tägigen Kompaktkurs traf auf einhellige Zustimmung.