



Eine Idee bewegt sich – vom Allgäu ins Sauerland

1. Diabetes- und Sport-Wochenende für Typ-1-Diabetiker in Nordrhein-Westfalen

Vor 20 Jahren noch als Insider-Tipp unter sportbegeisterten Typ-1-Diabetikern gehandelt, haben sie sich längst zu einem fest etablierten Herbstevent im Allgäu entwickelt: die jährlich stattfindenden Arzt-Patienten-Seminare für Typ-1-Diabetiker in Unterjoch unter der Leitung von Dr. Peter Zimmer. Was in Bayern begeistert, sollte doch auch in Nordrhein-Westfalen funktionieren. Dank der Initiative der Diabetologin Dr. Ulrike Becker und der Sportwissenschaftlerin Petra Wirtz veranstaltete die AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG vom 07.–09. Oktober 2016 erstmalig ein Diabetes- und Sport-Wochenende für Typ-1-Diabetiker in Nordrhein-Westfalen. Winterberg im Sauerland hieß das Ziel – beste Bedingungen – gut 800 m über NN – für ein spannendes Aktiv-Wochenende.

Bewegung erleben und genießen, den Glukosestoffwechsel mittels kontinuierlichem Glukosemonitoring dabei kontinuierlich im Visier haben, kurzweilige Fachvorträge rund um das Thema Diabetes und Sport und

natürlich ganz viel Ideen- und Gedankenaustausch erwartete die 11 sportbegeisterten Typ-1-Diabetiker im Alter zwischen 26 und 80 Jahren.



Mit der Diabetesassistentin Nicole Dieckmann, dem Diabetesberater Heiko Müller und den beiden Diabetologen Dr. Franz-Rudolf Fendler und Dr. Meinolf Behrens stand Dr. Ulrike Becker und Petra Wirtz ein erfahrenes Betreuungsteam vor Ort zur Seite.

Kaum in der Sportschule Langewiese Winterberg angekommen, hatte Heiko Müller die Teilnehmer schon mit Sensoren zum kontinuierlichen Glukosemonitoring versorgt.



Etwas Theorie vorab, dann konnte am Freitagnachmittag das Sportprogramm gleich starten: Mountainbiking oder Nordic Walking stand für die Teilnehmer auf dem Programm. Nach über 3 Stunden Nordic Walking oder Mountainbiking bergauf durch Schlamm und über Geröll – und zum

Glück auch bergab – wussten letztlich am Abend alle, was sie geleistet hatten.

Da passte das Thema für den sportwissenschaftlichen Abendvortrag nur zu gut ins Programm: Petra Wirtz präsentierte Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik.

Wie entscheidend die richtige Basalrate als Voraussetzung für das Glukosemanagement allgemein, aber insbesondere auch beim Sport ist, erörterte Heiko Müller anhand einzelner Beispiele. Dazu gab es reichlich Tipps für das Glukosemanagement in der anstehenden Nacht.

Kaum zu glauben – aber am nächsten Morgen verpasste fast keiner die Morgengymnastik (um 7.00 Uhr!) mit Petra Wirtz. Beweglichkeit, etwas Kraft und ganz viel Koordination waren gefragt.

Hinauf zum Kahlen Asten, dem zweithöchsten Gipfel in Nordrhein-Westfalen, ging es für die Gruppe am Samstagvormittag. Nach der insgesamt vierstündigen Rundwanderung gab es schließlich noch Gelegenheit zur Entspannung beim Saunagang in der Sportschule.



Im Anschluss bot sich einmal mehr die Möglichkeit, Dosisanpassungen, Basalraten und Glukosewerte individuell auszuwerten und zu besprechen.

13.000 Läufer, 34 Hindernisse, Baden im Eifelschlammbad und 24-km-Strecke – der Fisherman's Friend StrongmanRun am Nürburgring zählt zu den härtesten Hindernisrennen. Ihr Typ-1-Diabetes war für Katja Matthay dabei allerdings kein Hindernis. Eindrucksvolle Bilder von der Teilnahme am StrongmanRun 2016 und ihrem weiteren Hobby, dem Eisklettern, präsentierte Katja Matthay beim abendlichen Grillen und gemütlichen Beisammensein.



Am Sonntagvormittag stand dann abschließend die praktische Leistungsdiagnostik auf dem Programm. Unter sportwissenschaftlicher Anleitung von Petra Wirtz erfolgte

neben der Besprechung trainingsrelevanter Leistungsparameter eine Körperfettmessung und Analyse der Körperzusammensetzung mittels Nah-Infrarotlicht-Technologie.

Am Ende waren sich alle einig: das 1. Diabetes- und Sport-Wochenende für Typ-1-Diabetiker in Nordrhein-Westfalen war ein voller Erfolg und ruft nach Wiederholung.

Die Veranstaltung fand mit freundlicher Unterstützung der Medtronic GmbH, die die Glukosesensoren für die Veranstaltung zur Verfügung gestellt hat, und der Lilly Deutschland GmbH statt.

*Dr. Meinolf Behrens, Diabeteszentrum Minden,
E-Mail: mb@diabetes-minden.de*