

23. Arzt – Patienten – Seminar der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG vom 21.9. – 23.09. 2018

Sentimentalität und großartige Abschlussfeier

Die 23. Durchführung des Arzt – Patienten – Seminars (APS) sollte eigentlich kein besonderes Event werden. Also „Business as usual“. Die bevorstehende Schließung des Hauses Unterjoch und der 70. Geburtstag des Seminarleiters machten dieses APS jedoch zu einem Ereignis der besonderen Art. Inwieweit die Erkenntnis, dass damit das Ende einer Ära angebrochen sei, dazu beigetragen hat, dass die Beteiligung überdurchschnittlich war, sei dahin gestellt. Jedenfalls waren viele, die das Schließungsszenario im Vorfeld mitbekommen hatten, beseelt von dem Gedanken, das außergewöhnliche Flair dieser Veranstaltung noch einmal mitzerleben, auch wenn ein Hauch von Nostalgie während der ganzen Veranstaltung präsent war.

Freitag, 21.9.2018

Dr. P. Zimmer eröffnete das von B. Hansel betreute 23. Arzt – Patienten – Seminar und begrüßte die Teilnehmer aus nah und fern. 25 Patienten mit Typ 1 Diabetes hatten teilweise lange Anreisewege in Kauf genommen (Hamburg, Sachsen-Anhalt, Baden – Württemberg, Wegscheid bei Passau, Alzenau bei Aschaffenburg), um an dieser finalen Veranstaltung in Unterjoch teilzunehmen.



Abb. 1: Check up der Sensoren

Der Schwerpunkt der von den Firmen Medtronic, Abbott, Dexcom, Lilly und NovoNordisk unterstützten Veranstaltung war dem Thema „Neue Technologien und Hilfestellungen bei der Analyse von Gewebezuckerkurven gewidmet. Unter dem Motto der Veranstaltung des vergangenen Jahrs **„Sport, der Spaß macht, Theorie, die das Leben leichter macht, und Geselligkeit, die die Lebensqualität erhöht“** subsumiert sich ein Dreiklang aus wissenschaftlichen Vorträgen, aktiver Sportausübungen und geselligem Austausch eigener Erfahrungen mit dem Ziel, die Durchführung von Sport und Bewegung trotz Diabetes Typ 1 beherrschbar und vorhersehbar zu machen.

Nach Anlegen bzw. Überprüfung der Sensoren (FGM, Dexcom und Medtronic), dem Mittagessen und einem Vortrag von Dr. P. Zimmer über die hormonelle Feinregulierung bei körperlicher

Betätigung sowie den möglichen Algorithmen, um Hypo- bzw. Hyperglykämien zu vermeiden, machte sich die ganze Gruppe bei sommerlichen Temperaturen auf den Weg zum Sonnenhang und nach Unterjoch. Schon diese Nordic Walking Runde verursachte so manche Stoffwechselfurbulenz, welche aber zusammen mit den begleitenden Ärzten gut zu beherrschen waren.



Abb.2: Aufbruch zum Nordic Walking



Abb.3: Kneippen in Unterjoch

Bei der „Night Session“ referierte zunächst Dr. H. Schütz über neue Technologien der Firma Medtronic, besonders über das gekoppelte rtCGM – System und dessen Algorithmen für die Steuerung der neuen Insulinpumpen. Auch über die sog. Looper – eine Vereinigung von Pumpenfreaks zum Einstieg in die

geregelte, vom Patienten unabhängige Insulinversorgung – wurde gesprochen. Im zweiten Vortrag des Abends ging Dr. A. Dapp auf die zunehmende Datenflut der kontinuierlichen Gewebezuckermessung ein, deren Analyse zum einen ein ganz neues Verständnis für korrespondierende Kompartimente, zum anderen neue Messwerte verlangt, die erst mal in das Bewusstsein der Anwender und Analytisten kommen müssen. In diesem Zusammenhang bietet das neue Schulungsprogramm „Flash“ wichtige Hilfestellungen, besonders für Diabetiker, die das FGM-System der Fa. Abbott nutzen.

Samstag 22.9.2018

Der Wettergott hatte ein Einsehen, er ließ es nachts regnen. So konnte nach einer flotten Morgengymnastik, moderiert durch S. Kelke, das Neunerköpfe mit immerhin 800 Höhenmetern in Angriff genommen werden. Unter der Führung von F. Wolf und der Überwachung von Drs. C. Sieh und J. Völkl gelangten mit vielen Sport-BE's und deutlich reduzierter Basalrate alle wohlbehalten am Gipfel an und genossen das einmalige Panorama bei sich auflösenden Nebelschwaden. Die schwächeren Teilnehmer rundeten derweil den nahe gelegenen Vilsalpsee. Bei einem entspannenden Saunagang wurden die Erfahrungen des Tages lebhaft diskutiert. Anschließend Diskussion der Gewebezuckerkurven in der großen Runde – ein Programmpunkt, der zu vielen Erkenntnissen beitrug und so manchen Fehler in der Berechnung der Insulindosis zutage förderte.



Abb. 4: Auf dem Weg zum Gipfel

Der Gesellschaftsabend wurde mit einem Rückblick über die vergangenen 23 Jahre eröffnet. Wie Dr. P. Zimmer darstellte, war 1996 die unbefriedigende Schulungssituation bzgl. Diabetes und Sport bei Typ 1 Diabetikern Anlass zur Initiierung des 1. APS in Unterjoch. Es nahmen sieben Teilnehmer daran teil. In den folgenden Jahren konnte das APS auf zunehmende Teilnehmerzahlen zurückblicken. Das Sportangebot änderte sich, vom Tennis hin zu Gymnastik, Nordic Walking, Berg- und Radtouren. Insgesamt eine Erfolgsgeschichte, die die Komponenten Schulung, aktive körperliche Betätigung und individueller Erfahrungsaustausch unter der wachsenden Begleitung diabetologisch kompetenter Ärzte zu einem sinnvollen Ganzen zusammenbrachte.



Abb. 5: Gipfel im Nebel

Freibier anlässlich des 70. Geburtstags des Seminarleiters, ein bayrisches Büffet sowie Live Musik trugen dazu bei, die Stimmung am Abend zum Kochen zu bringen. Bis spät in die Nacht wurde von Jung und Alt gesungen, getanzt und die Erlebnisse aus den vergangenen und aktuellem APS ausgetauscht – ein Beispiel geglückter Integration.

Sonntag 23.9.2018

Wieder Glück beim Wetter! Nach nächtlichem Regen zunehmender Föhn mit Temperaturen bis 25°. Bei angenehmen Temperaturen begaben sich die Mountainbiker und Nordic Walker zum Grüntensee, den sie auf unterschiedlichen Touren umrundeten. Nach dem Mittagessen bereiteten N. Wilhelm und A. Hainzinger der versammelten Diabetikergruppe einen letzten Kick: Ein Ernährungsquiz auf Dalli – Dalli – Basis.



Abb. 6: Trink- und Orientierungspause

Bei der wehmütigen Verabschiedung ging Dr. P. Zimmer nochmals auf die Situation des Hauses Unterjoch ein, ließ jedoch bereits anklingen, dass die großartige Einrichtung APS weiter leben wird und an einem anderen Ort fortgesetzt werden soll.

Dr. P. Zimmer