

„Bewegung für alle...“ in der Schwerpunktpraxis

## Von der Schulungsgruppe bis zum Leistungssport...

Viele Diabetes-Journal-Leser waren schon mal in einer Diabetes-Schwerpunktpraxis (DSP). Wussten Sie auch, dass man dort sehr viel Unterstützung bekommt in Sachen Neubeginn mit Sport?

Der große gesundheitliche Nutzen des Ausdauer- und Krafttrainings für Menschen mit Diabetes ist wissenschaftlich gut belegt. Wie können die theoretischen Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden? Bewegungsangebote sind regional sehr unterschiedlich: Vereine, private Gesundheitsstudios,

Rehabilitationszentren, Arztpraxen, Kliniken, Krankenkassen bieten Bewegungsangebote für Menschen mit Diabetes an.

Menschen mit Diabetes sind eine sehr vielschichtige Gruppe; Bewegungsangebote müssen natürlich diese Vielfalt abbilden. Es gibt nicht den „richtigen“ Sport – weder für Menschen ohne noch für Menschen mit Diabetes. Natürlich muss und soll auch nicht jeder Diabetiker den Sport in einer speziellen Sportgruppe ausüben. Gerade jüngere Diabetiker treiben ihren Freizeit- oder Leistungssport problemlos in einem Sportverein. Spezielle Bewegungsangebote für Diabetiker richten sich in erster Linie an Personen, die – warum auch immer – länger nicht körperlich aktiv gewesen sind und auf diesem Wege wieder Zugang zur Bewegung suchen und finden.

wegung vermittelt. Individuelle Interessen und Neigungen sind bei der Auswahl zu berücksichtigen. Sicherlich müssen auch bestehende Diabeteskomplikationen oder Begleiterkrankungen berücksichtigt werden. Hierüber sollten Sie mit Ihrem Hausarzt oder Diabetologen sprechen. Eine günstige Sportart fordert idealerweise alle sensomotorischen Beanspruchungsformen: Kraft, Ausdauer und Koordination. Das Nordic Walking bildet vieles davon ab.

### Schwerpunktpraxis hilft

Wie kann Sie Ihre Diabetologische Schwerpunktpraxis beim (Wieder-) Einstieg in die Bewegung oder bei der Umsetzung unterstützen? Am Beispiel der Diabetologischen Schwerpunktpraxis (DSP) Minden sollen hier die Möglichkeiten einer Diabetologischen Schwerpunktpraxis dargestellt werden: Ein Schwerpunkt der Diabetesbetreuung ist das Bewegungs- und Sportangebot. Ferner werden natürlich die Patienten mit Diabetes auch außerhalb der

### Breiten- und Leistungssportler



In Diabetes-Schwerpunktpraxen werden viele Breitensportler betreut – und natürlich auch Leistungssportler, die Diabetes haben!

### Die richtige Sportart?

Welche Bewegungsform oder Sportart ist nun die richtige? Prinzipiell richtig ist die Sportart, die Ihnen Spaß und Freude an der Be-

Sportgruppen in ihren Freizeit- und Leistungssportarten gezielt betreut. Praktisch als Basis wird in den Schulungskursen regelmäßig das Schulungsmodul „DiSko – wie Diabetiker zum Sport kommen“ angeboten. In dieser Schulungsstunde wird ein halbstündiger Spaziergang gemacht.

**Disco? Oder DiSko?**

Vorher und nachher werden Puls und Blutzucker gemessen. Bei fast allen Teilnehmern ist der Blutzucker nach dem halbstündigen Spaziergang deutlich abgefallen, was viele erstaunt; ein gutes Argument, nun regelmäßig aktiv zu werden. Ein Anfang ist gemacht, und viele Patienten nehmen die DiSko-Schulung zum Anlass, sich einer Diabetessportgruppe anzuschließen. Die DSP Minden bietet gemeinsam mit dem Kreissportbund Minden-Lübbecke Diabetessportgruppen an.

Schwerpunkte sind Gymnastik, Tanzen, Laufen, aber auch kleine Ballspiele. Zielgruppe sind eher die älteren Patienten mit mitunter erheblichen Begleiterkrankungen. Die Teilnahme erfolgt über die Verordnung von Rehabilitationssport. Eine solche Verordnung erfolgt im Regelfall für 50 Einheiten (18 Monate). Die Verordnung macht Ihr Hausarzt oder Diabetologe (vorher: Risiko-Check!).

Patienten mit insbesondere orthopädischen Begleiterkrankungen oder deutlichem Übergewicht bevorzugen die Wassergymnastikgruppe. Auch hier erfolgt die Teilnahme über die Verordnung von Rehabilitationssport in Kooperation mit dem Kreissportbund Minden-Lübbecke. Träger könnte natürlich auch ein Sportverein sein. Eine der Diabetessportgruppen trifft sich regelmäßig zum Nordic Walking. Eine Übungsleiterin für Diabetessportgruppen, die gleichzeitig Diabetesberaterin ist, betreut die Gruppe.

**Nordic-Walking-Trainer**

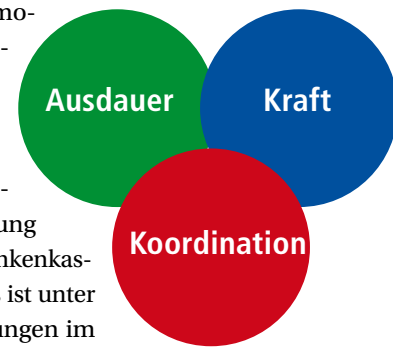
Die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft hat über 600 Diabetesberaterinnen/-assistentinnen und Ärzte zu Nordic-Walking-Trainern Diabetes ausgebildet. In dem Rahmen können auch Nordic-Walking-Kurse für Patienten angeboten werden, die an den Diabetes-Behandlungsprogrammen („DMPs“) teilnehmen. Die Kosten werden von einigen Krankenkassen (z. B. Barmer) fast komplett übernommen.

**Sport im Gesundheitsstudio**

Ein Fitnesskurs wird in Kooperation mit dem Fitnesscenter Relax in Minden angeboten. Angesprochen

sind Patienten mit Typ-1- oder Typ-2-Diabetes, die an einem gezielten Kraft-Ausdauer-Training teilnehmen möchten. Unter physiotherapeutischer Anleitung (1-mal/Woche) erfolgt in einer Kleingruppe über 3 Monate ein Programm, das viele Aspekte eines modernen Kraft- und Ausdauertrainings berücksichtigt: Zirkeltraining, Cross-Trainer, Fahrradergometer- und Laufbandtraining. Eine Teilerstattung der Kosten durch die Krankenkasse für einen solchen Kurs ist unter bestimmten Voraussetzungen im Rahmen des Präventionsauftrages der Krankenkassen (geregelt im § 20 SGB V) möglich.

Gegenwärtig erarbeitet die AG Diabetes und Sport Kriterien für die Zertifizierung von Gesundheitsstudios. Diese werden zukünftig Kooperationen von Diabetespraxen mit entsprechend qualifizierten Gesundheitstudios erleichtern. Die diabetologische Betreuung sporttreibender Diabetiker auch außerhalb von Sportgruppen ist eine zentrale Aufgabe der Schwerpunktpraxen. In jeder DSP werden viele Breiten- und Leistungssportler betreut. Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen sowie die Erarbeitung spezieller Therapieschemata für Training und Wettkampf können in Ihrer Schwerpunktpraxis erfolgen.



Die ideale Sportart beinhaltet Elemente von Ausdauer, Kraft und Koordination.

**Beispiel Diabetessportgruppe Minden**



Die Diabetes-Sportgruppe „Spiel, Spaß, Bewegung“.



Diabetessport in Minden.



Die Nordic-Walking-Gruppe.

**Kontakt**



**Dr. med. Meinolf Behrens**  
 Internist/Diabetologe  
 DDG/Sportmediziner  
 Bismarckstr. 43  
 32427 Minden  
 E-Mail:  
 mb@diabetes-minden.de