Laufen mit Diabetes wir sind dabei beim DPD

Laufprogramm Diabetiker zum Laufen bringen – das ist das Ziel des Diabetes Programms Deutschland (DPD). Auch in Minden in Nordrhein-Westfalen sind viele mit Begeisterung dabei. Von ihren Erfahrungen erzählen der Diabetologe Dr. Meinolf Behrens vom Diabeteszentrum Minden, Lauftherapeut Theodor Block und die Teilnehmer Marianne und Rolf Rötker.

Endlich Frühlingsanfang: Es geht wieder los – und wir sind dabei





"Es geht darum,

bei einem einzigar-

tigen Projekt dabei

zu sein, dem Dia-

betes Programm

Deutschland."

Links: Dr. Carsten Volkery, Dr Astrid Volkery, Carina Kohlmeier, Marlis Müller, Anna Epp, Caroline Fette (Team DSP Minden). Rechts: Kerstin Sielemann, Carina Kohlmeier, Marlis Müller (Team DSP Minden) (jeweils v.l.n.r.).

eit dem 20. März ist Frühling. Für die Mindener Teilnehmer am diesjährigen *Di*abetes Programm Deutschland hat der Frühling schon drei Tage früher begonnen: Seit dem 17. März 2014 trainieren "unsere" Diabetiker wieder für das große Laufereignis im September, den Köln-Marathon am 14. September 2014. Getragen von der Begeisterung der Teilnehmer im letzten Jahr rund um ihren Lauftrainer Theo Block war es für unser Team keine Frage, dass wir auch in 2014 wieder dabei sind.

"Wer im Frühling nicht sät, wird im Herbst nicht ernten", so ein deutsches Sprichwort. Für das Team des Diabeteszentrums Minden haben die Vorbereitungen aber schon im Januar begonnen.

Seit Anfang des Jahres geht es wieder darum, die Werbetrommel zu rühren und Freude am Laufen zu vermitteln. Unter dem Motto "Ansteckende Begeisterung" haben in

den letzten Monaten zahlreiche Arzt-Patienten- und Beratungsgespräche stattgefunden.

Die Informationsveranstaltung zum Diabetes Programm Deutschland 2014 ist zu-

dem frühzeitig terminiert und mittels Flyern, Plakaten und natürlich auch über unser Wartezimmer-TV beworben worden. Fotoimpressionen vom Training und von Lauf-Events aus dem letzten Jahr haben

wir im Vorfeld ebenfalls im Wartezimmer-TV präsentiert. Die lokale Presse hat uns neuerlich mit engagierten Berichten unterstützt, so dass sich zur Informationsver-

> anstaltung am 5. März über 30 Interessierte eingefunden haben.

Seit der Auftaktveranstaltung am 17. März trainieren wieder 29 Mindener Diabetiker eifrig für das

große Event im Herbst. Trainiert wird in zwei Gruppen, montags und donnerstags. Wenn die Zeit es erlaubt, sind die Mitglieder des Betreuungsteams auch beim Training dabei.

Text: Dr. Meinolf Behrens.

Diabetes Programm Deutschland TREFFPUNKT

Fast alle Teilnehmer haben ihre sportmedizinische Untersuchung im Diabeteszentrum Minden durchführen lassen. Drei Beratungstermine mit unseren Diabetesberaterinnen sind für die Teilnehmer im Rahmen des Programms bis Ende 2014 noch geplant.

Warum dieser Aufwand?

Bleibt die Frage: Warum betreibt eine Diabetologische Schwerpunktpraxis diesen Aufwand für letztlich 29 Teilnehmer?

Es geht diesmal nicht ums Geld - ein Honorar für den Diabetologen ist gar nicht vorgesehen. Es geht um viel mehr, nämlich darum, bei einem in Deutschland einzigartigen Projekt dabei zu sein, dem Diabetes Programm Deutschland, das dank eines riesigen Engagements der Organisatoren in Köln jetzt im vierten Jahr deutschlandweit Menschen mit Diabetes in Bewegung setzt. So viel Rückenwind für die Bewegungstherapie in Deutschland gibt es sonst nur durch die AG Diabetes und Sport der DDG.

Dieses Projekt wird sich aber nur weiterentwickeln, wenn Diabetesteams in ganz Deutschland die große Chance für sich und ihre Patienten nutzen. Die Schaffung eines Wir-Gefühls mit unseren teil-

nehmenden Patienten hat letztlich auch dazu geführt, dass das Laufprogramm nicht "nur" unsere Patienten in Bewegung gesetzt hat, sondern das ganze Team mit dem Bewegungsvirus infiziert hat. Ob beim Mindener Volkslauf, Möllberger Fun-Triathlon oder Münster-Marathon - das Team vom Diabeteszentrum Minden hat 2013 kaum ein lokales Sportevent ausgelassen und wird sicherlich 2014 auch wieder regelmäßig an den Start gehen.

Zumindest unsere teilnehmenden Patienten und wir vom Diabeteszentrum Minden sind stolz. ein Teil dieses einmaligen Projektes zu sein.



Autor

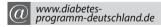
Dr. Meinolf Behrens Diabeteszentrum Minden E-Mail: mb@ diabetes-minden.de

Was sollten Trainer in der Anfangsphase beachten?

ass wohldosiertes Laufen positive Wirkungen auf den ganzen Menschen hat, habe ich an mir selbst gespürt. Als Lehrer im Hauptberuf versuche ich, nach einer Lauftherapeutenausbildung seit 2008 diese Erfahrungen in Präventionskursen weiterzugeben. In der Zusammenarbeit mit dem Team des Diabeteszentrums Minden erfüllt sich für mich ein Traum, weil Dr. Behrens und Dr. Volkery nicht nur Medikamente, sondern auch Bewegung verordnen. Der ärztliche Beistand erleichtert die Überzeugungsarbeit: Bewegung fördert die Lebensqualität.

Herausforderungen...

Im Folgenden beschreibe ich Herausforderungen, vor denen Trainer



im Diabetes Programm Deutschland (DPD) in der ersten Phase des Programms stehen können.

Theoretisches Basiswissen zum Thema Diabetes wird in Übungsleiterausbildungen für Diabetessportgruppen vermittelt. Praktische Erfahrungen beim Radsport mit meinem insulinpflichtigen Sohn haben mein Verständnis zur Anpassung der Diabetestherapie bei körperlicher Belastung vertieft.

Das Trainingsprogramm sieht zu Anfang einen Wechsel von Laufen und Gehen vor. Beginnend mit einer Minute Laufen und drei Minuten Gehen werden die Laufintervalle kontinuierlich gesteigert und die Gehpausen langsam abgebaut. Bei gleichbleibender Laufgeschwindigkeit werden die Laufintervalle, abgestimmt auf die Laufgruppe, behutsam gesteigert. Für den Erfolg des Programms erscheint es hilfreich, dass einmal pro Woche selbständig geübt wird.

Bei ungeübten Teilnehmern treten in den ersten Trainingseinheiten nicht selten spontane Beeinträchtigungen an Muskeln, Sehnen und Bändern auf. Die Organisation des Trainings sollte in diesen Fällen Einzelbetreuung ermöglichen, ohne die Bewegungsaufgabe der Gruppe zu stören. Häufig helfen geeignete Dehnübungen, um z. B. Sehnenreizungen oder Muskelverspannungen zu lindern. Klingen die Beschwerden trotz häuslichem Dehnen und dem Einsatz von entzündungshemmender Salben bis zur nächsten Trainingseinheit nicht ab. ist ärztlicher Rat einzuholen.

Um orthopädische Risiken beim Laufen zu minimieren, wird ein

Laufstil vermittelt, der sich am Barfußlaufen orientiert und die natürlichen Dämpfungseigenschaften des Körpers nutzt. Der Mittelfußaufsatz lässt sich schnell vermitteln und die korrekte Ausführung durch wenig Übung erspüren. In den kognitiven Phasen der Trainingseinheiten können die Technikelemente demonstriert und erläutert werden. Anstelle einer Gehpause werden geeignete Übungen dazu erprobt und gegebenenfalls korrigiert. Im anschließenden Laufintervall konzentrieren sich die Teilnehmer auf die Umsetzung jeweils eines dieser Technikelemente.

Text: Theodor Block, Dipl.-Lauftherapeut (DLZ) Laufschule Porta E-Mail: th.block @teleos-web.de.



Die Auswahl des Trainingsgeländes ist in allen Phasen wichtig: Anfangs sind ebene, ungepflasterte Parkwege ohne hervortretendes Wurzelwerk erste Wahl, weil daTrainingsauftakt: erste Laufschritte!

TREFFPUNKT Diabetes Programm Deutschland

durch Stoßbelastungen reduziert und ein Umknicken aufgrund von Unebenheiten weitestgehend verhindert werden können. Rundkurse können hilfreich sein, weil der Trainer am Startplatz mit der gesamten Gruppe immer wieder in Kontakt treten und dabei auf Fragen reagieren und Instruktionen geben kann.

Zur notwendigen Ausrüstung zählen – neben passenden Laufschuhen, Funktionsshirts, die die



Feuchtigkeit vom Körper nach außen transportieren und Laufsocken - auch besonders diabetikerspezifische Materialien. Dazu gehören ein Blutzuckermessgerät inklusive

Teststreifen, schnellwirksame Kohlenhydrate (Gels, Fruchtsäfte) und für alle Typ-1-Diabetiker zusätzlich Ketonteststreifen.

Solange die Teilnehmer nicht genau wissen, welches Schuhwerk für sie geeignet ist, ist eine Fachberatung in einem Laufsport-Shop empfehlenswert. Anstelle einer Pulsuhr wird die Belastung über die Atemfrequenz und durch das Messen des Radialispulses gesteuert.

Lauftraining für Diabetiker: Marianne und Rolf Rötker schildern ihre Erfahrungen

Text: Marianne und Rolf Rötker, Minden.

√ir – Rolf und Marianne Rötker - sind das Teilnehmerehepaar, das durch einen Artikel in der Mindener Presse auf das Diabetes Programm Deutschland 2013 aufmerksam wurde. Wir sind beide über 60 Jahre alt, und Sport hat in unserem Leben nie keine Rolle, aber doch nur eine kleine Rolle gespielt. Wir wandern gern, fahren gern mit dem Fahrrad, haben mal an einem Walking-Kurs teilgenommen und Schwimmen ist vor allem Rolfs Leidenschaft.

So haben wir beide unsere Kondition zwar nicht hoch eingeschätzt, aber dass sie kaum vorhanden ist. war uns nicht bewusst.

Wir beschlossen also mutig, uns dem Programm anzuschließen, nachdem uns die begleitenden Ärzte versichert hatten, dass unsere nicht vorhandene Bikinifigur kein Hinderungsgrund ist.

Vorausgegangen war dem Entschluss natürlich die Diagnose Diabetes Typ 2, die Marianne schon seit 2009 – ziemlich unwillig – mit sich herumträgt. Rolf hat diese Diagnose seit 2010.

Die ersten Treffen verliefen vielversprechend: Eine Minute laufen, drei Minuten gehen – da konnten wir gut mithalten und hatten trotzdem nach einer Stunde das Gefühl. etwas für unsere sportliche Fitness getan zu haben. Wir waren voller Tatendrang und wurden außerdem sehr unterstützt von Freunden und

Freundinnen, die uns scheinbar doch für größere Sportmuffel gehalten hatten, als wir dies selber taten.

So positiv ging es aber nicht weiter. Rolf bekam Probleme mit dem Knie, und Marianne dachte, sie hätte ein nicht erkanntes Lungenleiden: ein Kilometer laufen ohne Gehpausen verursachte große Luftnot und

"Wir haben unse-

re Kondition nicht

hoch eingeschätzt -

dass sie kaum vor-

handen ist, war uns

nicht bewusst."

fast Übelkeit. Wir sind beide überzeugt, wären wir ohne die Gruppe mit einem Laufversuch gestartet, hätten wir an dieser Stelle große Probleme gehabt, wirklich weiterzumachen.

Aber Rolf hat die Signale seines Körpers sehr ernst genommen und dem Knie zwischendurch immer wieder eine Laufpause verordnet, die aber nicht auf dem Sofa stattfand, sondern im Schwimmbad. Marianne hat wirklich "die Zähne zusammengebissen" und sich gesagt: "Ich gebe jetzt nicht auf!" Schön war, dass wir uns gegenseitig motivieren konnten, und auch unser Lauftrainer Theo Block hat uns immer wieder Mut gemacht. Wir beide fanden es auch sehr hilfreich, dass Dr. Meinolf Behrens uns dabei unterstützte, ein Auf und Ab von gemessenen Blutzuckerwerten nicht zu ernst zu nehmen.

Heute laufen wir meistens ohne Kniebeschwerden und mit ausreichend Luft eine Strecke von fünf

Kilometern, manchmal auch etwas mehr. Es gibt immer noch Tage, an denen das Laufen schwerer fällt, aber meistens freuen wir uns daran, unsere Kondition deutlich verbessert zu haben. Mariannes HbA₁-Wert hat sich von 6,7 auf 6,3 verbessert, Rolfs letzte Untersuchung ergab den Wert 6,8, nachdem ein

> Jahr zuvor 7,2 gemessen worden war. Diese positive Entwicklung ist, wie wir erfahren haben, kein Einzelfall im Programm. Auch viele andere Teilnehmer konnten ihre

Langzeitzuckerwerte senken, die Medikamentendosis reduzieren und insgesamt ihre Gesundheitswerte verbessern.

In diesem milden Winter haben wir versucht, z.T. mit Begleitung, manchmal auch ohne, zweimal in der Woche zu laufen. Das hat nicht immer geklappt, zumal Rolfs Knie sich wieder meldete und Marianne durch eine heftige Bronchitis vier Wochen pausieren musste. Beide wollen wir auf alle Fälle verhindern, dass unsere Kondition wieder im "Keller" verschwindet, und so haben wir uns auch für 2014 wieder am Diabetes Programm Deutschland angemeldet. Rolf hat als Ziel für uns beide zehn Kilometer angegeben – ist er wahnsinnig?

Marianne und Rolf Rötker haben durch das Diabetes Programm Deutschland 2013 mit dem Laufen begonnen – 2014 sind sie wieder mit dabei.



www.diabetologie-online.de