

Die Initiativgruppe Diabetes und Sport – seit Juni 02 Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)

Mit der Anerkennung als offizielle Arbeitsgemeinschaft der DDG erhält die Initiativgruppe Diabetes und Sport den Status, den sich ihre Gründungsmitglieder im Jahr 2000 anlässlich des Münchner DDG – Kongresses erhofft hatten. Die sich immer mehr verdichtenden Hinweise, dass Bewegungssteigerung und Fitness im Stande sind, den Übergang von der pathologischen Glukosetoleranz zum offenen Diabetes Typ 2 in hohem Maße zu verhindern (laut letzter Studien bis zu 60% innerhalb des Beobachtungszeitraumes von vier Jahren [2,4]) und damit die erhöhte Sterblichkeit von Menschen mit pathologischer Glukosetoleranz und Diabetes zu reduzieren [1], schafften die Grundlage für das Vorsymposium über Diabetes und Sport in München. Aber auch die positiven Erfahrungen mit Rehabilitationssportgruppen für Menschen mit Typ 2 Diabetes sowie mit Arzt-Patienten-Seminaren für Typ 1 Diabetiker [5] sollten einem größerem Publikum präsentiert werden. Getragen von der positiven Resonanz dieses Vorsymposiums hat sich am Rande des Diabetes Kongresses in München eine Gruppe von engagierten Diabetologen, Bewegungstherapeuten und Sportpädagogen spontan zusammengefunden und die Initiativgruppe Diabetes und Sport gegründet. Folgende Ziele wurden bei der Gründungsveranstaltung festgelegt:

- Eine größere Zahl von Betroffenen in Bewegung zu bringen
- Ärzte zu motivieren, ihren Patienten den Zugang zu regelmäßiger körperlicher Bewegung zu verhelfen und ihnen Bewegungsangebote zu vermitteln
- Dafür Modelle zu entwickeln und diese zu evaluieren
- Hilfen bei Umsetzung in den therapeutischen Alltag zu geben
- Dafür die Ausbildung von Übungsleitern bundesweit zu fördern und einheitliche Standards zu gewährleisten
- Die bestehenden Diabetikersportgruppen und Bewegungsinitiativen zu vernetzen
- Handlungsanleitungen bzgl. Sport und Diabetes flächendeckend in die Schulung von Typ 1 Diabetikern zu implementieren

Inzwischen hat sich die Initiativgruppe anlässlich des DDG- Kongresses in Aachen zu einem gemeinnützigen Verein entwickelt (Vorstandschafft siehe Kasten). Ein wichtiges Ziel, die Darstellung und Vermittlung des Themas „Sport und Diabetes“ während des Diabetologenkongresses, ließ sich, dank der Unterstützung der Tagungspräsidenten Prof. Göke und Hanefeld, bereits erreichen. Mit dem Symposium „Sport - gegen und trotz Diabetes“ während des DDG – Kongresses in Dresden wurde aufgezeigt, dass die Bewegungstherapie längst den Kinderschuhen entwachsen ist und einen Evidenzlevel erreicht hat, der zumindestens in der Prävention in die Leitliniendebatte Eingang erhalten müsste. Diese durch Steigerung der körperlichen Betätigung positiven Auswirkungen im prädiabetischen Stadien lassen sich aber auch noch nach Manifestation nachweisen und ausnutzen, wie dies bei mehreren Vorträgen während des Dresdener Symposiums zum Ausdruck kam [3].

Ein besonderes Anliegen der Initiativgruppe ist dabei die praktische Umsetzung von Bewegungsangeboten für Patienten mit Typ 2 Diabetes. Nur die in Rehabilitationssportgruppen nutzbare Gruppendynamik, davon ist die Vorstandschafft überzeugt, vermag die festgefahrenen Verhaltensmuster der Patienten aufzuweichen und somit einen ersten Damm zu mehr Mobilität, Abbau von Risikofaktoren und zu einem zunehmenden Empowerment zu bauen. Der der praktischen Umsetzung gewidmete Workshop „Wie gründe ich eine Diabetikersportgruppe“ zeigte Wege und Modalitäten für die Gründung von Rehabilitationssportgruppen auf. Die zum DDG – Kongress aufgelegten Flyer fassen alles Wichtige im Hinblick auf Ausbildung der Übungsleiter, Organisation und Durchführung einer Rehabilitationssportgruppe zusammen.

Die weitere Verdichtung des Netzes der Gruppen, aber auch Evaluation und wissenschaftliche Begleitung der Rehasportgruppen in der BRD bleibt deshalb ein wichtiges Betätigungsfeld der Initiativgruppe. Dazu ist die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, z. B. den Fachverbänden für Rehasport in den lokalen Behindertensportverbänden, der Deutschen Sportmedizin, Gesundheitsakademien und besonders auch den niedergelassenen Ärzten und dem VDBD nötig.

Ein wichtigen Raum wird die Öffentlichkeitsarbeit einnehmen müssen, will man erreichen, dass die positiven Effekte der Bewegungstherapie in der primären und sekundären Prävention vom Gros der Betroffenen überhaupt registriert werden. Motivation von Ärzten und Betroffenen und Umsetzung solcher Bewegungsinitiativen im Spannungsfeld einer Gesundheitspolitik, die sich zum einen zwar zu einer Primärprävention bekennt, die dazu notwendigen Mittel aber nicht zur Verfügung stellen will, wird nur allmählich möglich sein und bedarf eines Zusammenschlusses aller Interessengruppen. Auch hierin will die Initiativgruppe Diabetes und Sport die nötige Plattform sein.

Die nächsten Aktivitäten der Initiativgruppe Diabetes und Sport sind:

Mitgliederversammlung am 30.11.02 in Würzburg (Tagesordnung unter u.g. Adresse)
Symposium über Diabetes und Sport anlässlich der Jahrestagung der DDG in Bremen

1. **Vorsitzender: Dr. Peter Zimmer, Krumenauerstr. 25, 85049 Ingolstadt**
2. Vorsitzender: Dr. Rüdiger Klare, Alte Landstr. 12, 78315 Radolfzell
Schatzmeister: Birger Tornuß, Th.-Klotzbücher-Str. 12, 97980 Bad Mergentheim
Schriftführer: Dr. Peter Borchert, Weidenau 1a, 86316 Friedberg
Beisitzer: Ulrike Thurm, Heidenfeldstr. 10, 10249 Berlin
Geschäftsstelle: Th.-Klotzbücher Str. 12, 97980 Bad Mergentheim, Tel.: 07931/594127,
Fax: 07931/ 594 89 127, Email: Sport@diabetes-zentrum.de

Wegweisende Literatur :

- [1] Eriksson K.F., Lindgräde P: No excess 12 year mortality in men with impaired glucose tolerance who participated in the Malmö Preventiv Trial with diet and exercise. Diabetologia 41(1998) 1010-1016
- [2] Tuomiletho J. et al: Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. N Engl. J Med 344 (2001) 1343-1350
- [3] N.G. Boule et al: Effects of Exercise on Glycemic Control and Body Mass in Type 2 Diabetes Mellitus, a Meta-analysis of Controlled Clinical Trials. JAMA, Sept. 12, 2001 Vol 286 No 10
- [4] Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle intervention or Metformin, DPP Research Group, N Engl J Med, Vol 346, No 6 Feb. 7,2002
- [5] P. Zimmer, M. Bilinski: Kontinuierliches Glukose-Monitoring als diagnostisches Instrument bei Arzt-Patienten-Seminaren über Diabetes und Sport, Poster DDG-Kongress 2002

Dr. P. Zimmer