

Ärzte, Clubs & Diabetes

Diabetiker sind eine lohnende Herausforderung für beide Seiten - Clubs wie Ärzte!

Dr. med. Meinolf Behrens ist Diabetologe im Diabeteszentrum Minden. Er war im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft

(DDG) und konzentriert sich heute als Mitinitiator und Leiter des Projekts „Fitnesstraining für Diabetiker“ neben seiner Praxis auf diese herausfordernde Aufgabe. BODY-MEDIA interviewte Dr. Behrens zu dem Projekt der AG Diabetes und Sport der DDG, da die Zielgruppe der Diabetiker für Fitness-Studios immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Diabetiker erfordern eine höhere Aufmerksamkeit

Dr. Meinolf Behrens: „Es gibt zwei grundlegende Aspekte, die es erforderlich machen, dass der Diabetiker im Fitness-Studio eine besondere Aufmerksamkeit erhält. Der eine Punkt ist, dass viele Diabetiker Medikamente einnehmen, die bei körperlicher Aktivität eine Unterzuckerung bewirken können. Ein normal funktionierender Stoffwechsel regelt im richtigen Moment dagegen. Beim Diabetiker kann das bis zur Bewusstlosigkeit führen. Es ist wichtig, dass der Studiobetreiber und seine Mitarbeiter über diese Problematik aufgeklärt sind und wissen, wie man eine Unterzuckerung rechtzeitig erkennt und wie man sie ggf. dann auch behandelt, z.B. mit Traubenzucker oder Apfelsaft. Die meisten Produkte,

die es an der Fitnesstheke gibt, sind zuckerfrei und nützen nichts bei einer Unterzuckerung. Dem Diabetiker

muss zudem zugebilligt werden, dass er seinen Blutzucker vor, während und nach dem Training messen kann, und Traubenzucker oder ein zuckerhaltiges Getränk mit zur Trainingsfläche nehmen darf. Wir sollten uns aber auch darüber im Klaren sein, dass andererseits der Diabetiker nicht an der Tür die Verantwortung an den Trainer oder Übungsleiter abgibt. Diese verbleibt beim Patienten.

Der zweite Punkt ist, dass Diabetiker ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen haben. Drei von vier Patienten mit Typ-2-Diabetes sterben an den Folgen eines Herzinfarktes oder einer koronaren Herzerkrankung. Diesem erhöhten Risiko muss Rechnung getragen werden. Bluthochdruck ist sehr häufig mit dem klassischen Typ-2-Diabetes verbunden und wenn wir über Diabetiker reden, dann sind davon 95% Typ-2-Diabetiker und diese wiederum zu mehr als 80% übergewichtig. Früher sprach man vom sogenannten Altersdiabetes, heute wird er häufig Lifestyle-Diabetes genannt. Die meist kommunizierte Zahl ist, dass wir in Deutschland zwischen 6-7 Millionen Diabetiker haben, die behandelt werden und auch um ihre Diagnose wissen mit einer Dunkelziffer von ca. 3 Millionen.“

Entscheidend ist die Kommunikation zwischen Arzt und Fitness-Studio

Dr. Behrens empfiehlt jedem Diabetespatienten eine ärztliche Untersuchung durchzuführen, bevor er mit dem Fitnesstraining beginnt, wobei Patienten mit Diabetes zum überwiegenden Teil in einer strukturierten Behandlung sind. Sie gehen alle drei Monate zum Arzt, lassen den Blutdruck messen, ihre Füße untersuchen und bestimmte Laborwerte durchführen. Im Rahmen dessen kann auch der Besuch eines Fitness-Studios besprochen werden, so dass



zur normalen Untersuchung nur noch ein Belastungs-EKG erforderlich wird. Zudem ist es ratsam, dass ein Diabetiker vor Beginn mit Sport einen Augenarzt aufsucht. Entscheidend für den Erfolg ist die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen Arzt und Fitness-Studio.

„Im Rahmen der Zertifizierung empfehlen wir, dass ein Fitness-Studio mit einem Arzt kooperiert, der im vierteljährlichen Rhythmus das Studio besucht und ansprechbar ist, wenn fachliche Fragen auftauchen. Optimal wäre, wenn er selbst – wie ich das auch mache – im Fitness-Studio trainiert. Ist es dem Studio nicht möglich, einen ärztlichen Ansprechpartner zu finden, so bleibt immer noch die Verantwortung des Patienten, mit seinem Arzt über sein Trainingsprogramm zu sprechen.

Die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Studio dient auch der Vertrauensbildung. In Minden haben wir eine gemeinsame Anzeige in einer lokalen Zeitung geschaltet mit der Ankündigung einer Informationsveranstaltung, auf der ich einen Vortrag in einem Fitness-Studio für Diabetikerpatienten gehalten habe. Solche Veranstaltungen sind immer gut besucht. Wenn ein Fitness-Studio alleine auftritt, besteht häufig das Problem, dass viele Diabetiker das Studio nicht mit dem Image eines Gesundheitsanbieters verbinden.

Und vielen fehlt einfach auch ein wenig der Mumm, ein Fitness-Studio zu betreten. Meiner Meinung nach kann hier die Arztpraxis eine gute Unterstützung sein. Als nächste Aktion planen wir, ein Bewegungsnetzwerk aufzubauen zwischen Ärzten, gesundheitsorientierten Studios und Vereinen, denn nur gemeinsam kann es funktionieren.

Eine weitere Hürde ist natürlich, dass viele Diabetiker bislang keinen Sport getrieben haben und dazu nur schwer Zugang finden. Wenn wir ein Viertel der Patienten erreichen, sind wir zufrieden. Unsere Hauptzielgruppe sollten diejenigen sein, die jetzt gerade erst Diabetes bekommen und noch keine Organkomplikationen haben. Diese Patienten müssen wir motivieren und ihnen verdeutlichen, dass sie noch die Chance haben, die möglichen Komplikationen, die mit Diabetes verbunden sind, zu verhindern. Es ist ein schwieriges Thema und es spielen viele Faktoren rein, die eine Barriere auf-



Die Lieblingsbotschaft von Dr. med. Meinolf Behrens:
Krafttraining ist bei Diabetikern äußerst wichtig und sinnvoll

bauen können und dennoch bin ich davon überzeugt, dass die Fitness-Studios die optimalen Partner bei Diabetes sind, weil sie ein breites Spektrum an Bewegungsangeboten haben. Ich bin fest überzeugt, dass sich das Training im Fitness-Studio für Diabetiker etablieren wird, wenn wir am Ball bleiben.“

Optimal ist ein kombiniertes Kraft-Ausdauertraining

Früher lautete die Empfehlung, dass Diabetiker ausschließlich Ausdauertraining absolvieren sollten. Mittlerweile gibt es gute Daten, die sehr schön zeigen, dass ein Krafttraining mindestens genauso wichtig ist, wie ein Ausdauertraining und die überwiegenden Daten zeigen, dass eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining optimal ist. Mit dem Krafttraining sollte im Bereich der Kraftausdauertraining begonnen werden, um dann die Muskelaufbaumethode mit moderaten Intensitäten anzuschließen, d.h. niedrige Gewichte bei hoher Frequenz.

Dr. Behrens betont: „Meine Lieblingsbotschaft lautet: Krafttraining ist bei Diabetikern äußerst wichtig und sinnvoll. Wir haben viele neue wissenschaftliche Untersuchungen, die aufzeigen, welche positiven Effekte die Muskulatur auf den Stoffwechsel hat.

Im Frühstadium kann durch eine Lebensstilintervention Diabetes entweder ganz verhindert oder zumindest

sehr weit hinauszögert werden. Hierzu gibt es große Präventions- und Therapiestudien, Leitlinien und Positionspapiere wie beispielsweise die Leitlinie der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG), oder das Positionspapier der amerikanischen Diabetesgesellschaft (ADA).“

TÜV-Siegel Training für Diabetiker

Das TÜV Rheinland Præ-Fit „Fitness- und Gütesiegel Diabetiker“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetesgesellschaft und dem TÜV Rheinland. Hierzu bemerkt Dr. Behrens: „Ich war einer der Ideengeber und betreue das Projekt federführend. Die Idee entstand vor sechs Jahren aus der Nachfrage der Teilnehmer unserer Reha-Sportgruppen nach mehr Abwechslung. Insbesondere die Jüngeren fragten an, ob wir nicht mal ins Fitness-Studio gehen könnten. So kam der Kontakt zu einem großen Studio bei uns vor Ort zustande, das der Idee offen gegenüberstand.

Wir hatten eine gute Resonanz und es haben auch aus jedem Kurs einige Teilnehmer eine reguläre Mitgliedschaft abgeschlossen. Parallel dazu gab es zahlreiche neue Studien, die aufgezeigt haben, dass Krafttraining Sinn macht. Daraufhin haben wir im Vorstand der DGG die Zusammenarbeit zwischen Arzt und Fitness-Studio zur Diskussion gestellt. Um die Qualität zu gewährleisten war die Konsequenz



Eines der Kriterien für das Qualitätssiegel ist ein Blutzuckermessgerät

die Zertifizierung. Der TÜV-Rheinland hatte zu dieser Zeit bereits Fitness-Studios in anderen Bereichen zertifiziert, so dass sich dieser als Partner angeboten hat. Anfang April 2011 wurde das erste Studio in Köln zertifiziert. Ich selbst habe inzwischen für mich ebenfalls das Training im Fitness-Studio entdeckt.

Herzstück der Zertifizierung ist die Qualifikation der Mitarbeiter. Vorausgesetzt wird die Fachqualifikation und die Basisqualifikation Diabetes für jeweils mindestens einen Studiomitbewerber, wobei gewährleistet sein muss, dass immer ein Mitarbeiter im Studio ist, der eine dieser beiden Ausbildungen vorweisen kann. Verantwortlich für den Bereich Diabetes im Fitness-Studio ist der Mitarbeiter mit der Fachqualifikation. Er führt das Eingangsgespräch, trägt dafür Sorge, dass ein Blutzuckermessgerät vorhanden ist und regelmäßig überprüft wird und ist Ansprechpartner des betreuenden Arztes.

Für die Fachqualifikation wird mit verschiedenen Anbietern zusammengearbeitet, wobei ein Ausbildungsteil auch hier die Basisqualifikation darstellt, die ausschließlich von einem Arzt durchgeführt werden kann und von der DGG als dreistündiges Intensivseminar Diabetes und Sport angeboten wird. Die Basisqualifikation, die alle drei Jahre aufgefrischt werden muss, wird für Studios, die sich zertifizieren lassen wollen, auch als Inhouse-Schulung durchgeführt.

Zusätzlich müssen ein Blutzuckermessgerät und ein Blutdruckmessgerät im Studio vorhanden sein, zudem Apfelsaft oder Traubenzucker. Außerdem

muss eine Kooperation mit einem Arzt nachgewiesen werden. Der Arzt steht als Ansprechpartner dem Studio zur Verfügung und einmal pro Quartal findet ein Kontakt statt. Das entspricht den Vorgaben der Rahmenvereinbarung für Reha-Sportgruppen.

Für den Notfall gibt es im Rahmen der Zertifizierung eine Notfallkette (Notfallsystem vor Ort). Ziel ist, dass der Diabetiker auf ein Umfeld trifft, das Verständnis für seine Erkrankung hat und Grundkenntnisse vorweisen kann. Eine Qualitätskontrolle erfolgt jährlich durch den TÜV Rheinland. Im ersten Jahr entstehen Kosten für die Überprüfung und Zertifizierung in Höhe von 995 €. Die Folgekosten ab dem zweiten Jahr betragen für die jährliche Vor-Ort-Überprüfung des Studios 750 €.

Durch das Qualitätssiegel haben wir viel Rückenwind erfahren und können das Thema Bewegungstraining für Diabetiker im Fitness-Studio kommunizieren. Wir werden häufig auf Interviews angesprochen und sind regelmäßig auf Kongressen vertreten. Mittlerweile sind ca. 20 Studios in Deutschland zertifiziert. Wir erleben sehr engagierte Fitness-Studios, die ideell in das Thema investieren. Aber auch Studios, die mit einer „Plug and Play“-Mentalität an die Sache herangehen. Wenn das Studio die Philosophie, die innere Bereitschaft nicht mitbringt, sich dieser Gruppe anzunehmen, dann wird es nicht funktionieren.!

Interdisziplinäres Symposium „Diabetes und Bewegung“

Ziel des Symposiums im Rahmen der FIBOMed ist, dass sich die Ärzteschaft

gegenüber den Trainern und Studios öffnet und natürlich das Thema „Fitnessstraining für Diabetiker“ bekannter zu machen. Dr. Meinolf Behrens: „Bislang waren wir Ärzte auf dem Diabeteskongress unter uns. Nun wollen wir neue Möglichkeiten aufzeigen, neue Kontakte knüpfen und die Thematik breiter angehen. Das Stichwort ist interdisziplinär: Mediziner, Sportwissenschaftler, Trainer, Übungsleiter, Clubbetreiber, also alle, die offen sind für neue Konzepte in der Bewegungstherapie, an einen Tisch zu bringen. Wir wollen unserem klassischen Klientel zeigen: Geht auf die FIBO und ihr werdet sehen, was für tolle Bewegungsprogramme und Fitnessgeräte es gibt, die wir für unsere Diabetiker nutzen können. Der Arzt ahnt oft nicht, was hier schon möglich ist. Mit der FIBOMed werden die richtigen Signale gesetzt!

Anita Knöller



Zur Person

Dr. med. Meinolf Behrens, Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe DDG, Sport- und Ernährungsmediziner, ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) und seit 10 Jahren als Diabetologe im Diabeteszentrum Minden zugelassen. Zuvor war er Oberarzt am Herz- und Diabeteszentrum in Bad Oeynhausen. Er hat lange im Vorstand der AG Diabetes und Sport der DDG gearbeitet und konzentriert sich heute auf die Betreuung des Projekts „Fitnessstraining für Diabetiker“. Zusätzlich ist Dr. Behrens beim Landessportbund NRW Experte für den Bereich Rehabilitationssport und Diabetes.

Kontakt und Informationen

www.diabetes-sport.de bzw.
info@diabetes-minden.de

Bei formellen Fragen
und zu den Kosten
www.tuv.com bzw.
Yvonne.Fritsche@de.tuv.com