

# Erfolg mit Diabetikern

## Best Practice Report über das Sport-Studio Aggertal

*Das Sport-Studio Aggertal in Lohmar-Donrath ist eines der inzwischen ca. 20 Studios in Deutschland, die mit dem TÜV Rheinland Prae-Fit „Fitness- und Gütesiegel Diabetiker“ zertifiziert sind. Inhaber Helmut Meyer und sein Team haben bereits seit vielen Jahren Erfahrungen in der Betreuung von Mitgliedern mit gesundheitlichen Einschränkungen. So war es nur konsequent, sich auch auf die Zielgruppe der Diabetiker zu konzentrieren.*

### **Das Sport-Studio Aggertal setzt auf Zertifizierung**

In dem seit 1983 bestehenden Sport-Studio Aggertal werden bis auf die Raucher- und Suchtmittelentwöhn-

nung alle Präventions- und gesundheitsfördernde Maßnahmen nach § 20 Abs. 1 SGB V durchgeführt, die die Krankenkassen anbieten, wie beispielsweise Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Ernährungskurse, Entspannung- und Stressbewältigungskurse sowie Kurse für das Herz-Kreislauf-System. Rehabilitations-Sport wird über den kooperierenden Aggertaler Gesundheitssportverein e.V. angeboten. „Damit wollen wir einen Beitrag zur Wiedergewinnung der Gesundheit und der körperlichen Leistungsfähigkeit von Menschen leisten“, begründet Helmut Meyer, Inhaber des Sport-Studio Aggertal, die Zusammenarbeit mit dem Verein. „Der Verein hat Reha-Sportgruppen, in denen die Teilnehmer auf ärztlicher

Verordnung trainieren.“ Das Sport-Studio in Lohmar-Donrath war zudem eines der ersten Studios in Deutschland, das sich der TÜV-Zertifizierung unterzogen hat und das international anerkannte Prüfzeichen des TÜV Rheinland erlangte. Helmut Meyer: „Das ist nun 13 Jahre her. Damals wollte ich wissen, ob wir im Dienste unserer Gäste unsere Arbeit gut machen. Jeder behauptet ja von sich selbst, gut zu sein.

Das wollte ich mir durch einen neutralen und kompetenten Außenstehenden bestätigen lassen. Ein Qualitätszeichen zu kaufen, kam für mich nicht in Frage. Deshalb haben wir uns den Kriterien des TÜV Rheinland unterworfen.“ Die Prüfung bezieht sich unter anderem auf die Qualifikation der Mitarbeiter, die Sicherheit der Geräte, die Hygiene im Studio, das Notfallmanagement, das Trainingsangebot und die Trainingsbetreuung. Nach bestandem Qualitäts-Check werden diese Kriterien jährlich kontrolliert.

Helmut Meyer: „Nach der Erstqualifizierung befindet sich der Betrieb im „Qualitätsrädchen“, so dass die



**ZIELGRUPPE DIABETES**

weiteren Überprüfungen immer noch gründlich, aber nicht mehr so aufwendig sind.“

### Spezielles TÜV-Siegel „Fitnessstraining für Diabetiker“

Mit der regelmäßigen Zertifizierung durch den TÜV Rheinland hat das gesundheitsorientierte Sport-Studio Aggertal auch die grundlegende Voraussetzung für den Erhalt des TÜV-Siegels „Fitnessstraining für Diabetiker“ erfüllt. Helmut Meyer: „Als Betreiber eines Fitness-Studios und als Gesundheitsanbieter ist es wichtig, sich immer wieder neu zu positionieren und perspektivisch zu denken. Diabetes ist eine der größten und teuersten Volkskrankheiten und die Anzahl der Betroffenen wird laut Experten in den nächsten Jahren weiter steigen. Deshalb haben wir uns entschlossen, in unserem Sport-Studio, die Voraussetzungen für ein Training für Diabetiker zu schaffen.“

Dazu wurde zunächst der Kriterienkatalog beim TÜV Rheinland angefordert, woraus ersichtlich war, dass die meisten der Anforderungen bereits vorlagen. „Somit war es für uns keine große Aufgabe, dieser weiteren Zertifizierung standzuhalten. Hier machte sich bezahlt, dass wir seit Jahren nach den TÜV-Qualitätskriterien arbeiten. Für den Diabetiker gibt das Siegel die Sicherheit, dass wir in der Lage sind, mit seiner Krankheit umzugehen“, resümiert Helmut Meyer. „Das TÜV-Qualitäts-Siegel „Fitnessstraining für Diabetiker“ haben wir nun seit Mai 2012.“

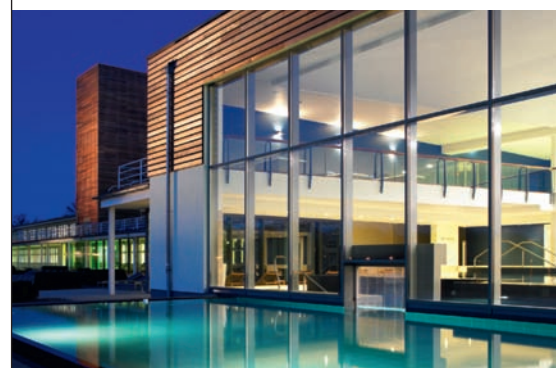
Zusätzlich zur allgemeinen TÜV-Zertifizierung für Fitnessanlagen wird für das spezielle Siegel die Fach- und eine Basisqualifikation für Diabetes der Mitarbeiter vorausgesetzt. Wobei gewährleistet sein muss, dass während der Öffnungszeiten mindestens ein Mitarbeiter mit einer Basisqualifikation anwesend ist. Im Sport-Studio Aggertal wurden im Rahmen der Zertifizierung alle Mitarbeiter der Basisqualifikation bei Dr. med. Meinolf Behrens unterzogen. Inhalte waren u.a. allgemeine Informationen über Diabetes Typ 1 und 2, die Ursachen von Diabetes sowie die positive Wirkung von Sport auf den Blutzuckerspiegel. Zudem, wie man sich im Falle eines diabetischen Schocks verhält. Die Voraussetzungen für die Fachqualifikation für Diabetiker lagen bereits durch eine speziell für Diabetiker ausgebildete Mitarbeiterin vor. So musste nur noch ein betreuender Arzt für die Zertifizierung begeistert werden. Helmut Meyer: „Die Suche nach einem kooperierenden Arzt war nicht schwierig, da uns die ortansässigen Ärzte bereits seit vielen Jahren kennen und schätzen.“ Medizinischer Berater des Sport-Studio Aggertal in Lohmar-Donrath ist Dr. med. Uwe Schmandt, Facharzt für Innere und Sportmedizin. Ein weiteres Kriterium zum Erhalt des Siegels ist das Führen eines Protokolls, das die wöchentliche Kontrolle der Blutzuckermessgeräte dokumentiert.

Helmut Meyer: „Aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung im Umgang mit den unterschiedlichsten Krankheitsbil-



## Reservation Assistant™

Spa & Activity Software



„Reservation Assistant nimmt uns organisatorische Arbeit ab und hilft uns, unsere Gäste mit praktischen Funktionen, wie etwa Gutscheinen, zu begeistern. Die Software unterstützt uns dabei, aufmerksam auf unsere Gäste zuzugehen und unsere Clubs zu einer außergewöhnlichen und stilvollen Erfahrung zu machen. Der kompetente und stets verfügbare 2nd-Level Service ist ein weiterer Pluspunkt im täglichen Betrieb. Mit Reservation Assistant haben wir uns auf jeden Fall für die richtige Software entschieden.“

Michael Sieber  
Group Technology Director

ASPRIA  
Be More



TAC Informationstechnologie GmbH  
Schildbach 111 | 8230 Hartberg | Österreich  
T: +43 3332 6005 990  
E: office@reservationassistant.com

www.reservationassistant.com





Mitglieder mit gesundheitlichen Einschränkungen suchen sich wie beim Arzt ein Studio ihres Vertrauens.

den können Diabetiker darauf vertrauen, hier gut aufgehoben zu sein. Die Basis dafür bildet insbesondere die Qualifikation unserer Mitarbeiter, die mit den Problemen, die ein Diabetiker hat, umgehen können.“

### Ablauforganisation beim Training mit Diabetikern

Für die Gäste mit Diabetes gibt es eine klar definierte Ablauforganisation. Der Diabetiker wird nach der Erstberatung an den behandelnden Arzt oder Diabetologen verwiesen, damit dieser die für das Training notwendigen Informationen zur Verfügung stellt. Auf einem entsprechenden Formular, der sogenannten Sporttauglichkeitsbescheinigung, vermerkt der Arzt unter anderem den Augendruck, die medikamentöse Diabetestherapie, die Blut- und Blutzuckerwerte, das Hypoglykämierisiko und ob eine koronare Herzerkrankung vorliegt. Außerdem wird durch den Arzt ein Belastungs-EKG durchgeführt. Helmut Meyer: „Wir sind selbstverständlich ebenfalls in der Lage ein Cardio-Diagramm zu erstellen, aber bei Diabetikern empfehlen wir dies vom Arzt durchführen zu lassen. Aufgrund der ermittelten Daten teilt uns der Arzt mit, mit welcher Ober- und Untergrenze der Diabetiker bei uns im Ausdauerbereich belastet werden darf.“ Der Kooperationsarzt Dr. med. Schmandt wird bei speziellen Fragen kontaktiert. Mit ihm findet ein regelmäßiger Austausch statt, sowohl persönlich, als auch telefonisch. Er kommt regelmäßig ins Studio und kontrolliert unter anderem, ob das Protokoll über die Funktionsfähigkeit des Blutzuckermessgerätes ordnungsgemäß geführt wird. Aufgrund des Ausdauertests durch den Arzt und der Testung der weiteren sportmotorischen

Fähigkeiten, wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination durch das Studio, erhält der diabetische Gast einen Trainingsplan für ein individuelles Bewegungsprogramm mit den entsprechenden Herzfrequenzen im Ausdauerbereich unter Berücksichtigung seiner Kontraindikationen. Der Trainingsplan wird im Rahmen von Personaltrainer-Stunden erklärt. Dieses 1:1 Training erhält jeder Gast so lange, bis er den Trainingsablauf auch wirklich erlernt hat. Helmut Meyer: „Für den Diabetiker ist natürlich das Krafttraining genauso wichtig. Wir wissen ja, dass die Muskulatur neben der Leber das größte Stoffwechselorgan ist.“

Die Gäste im Sport-Studio Aggertal durchlaufen ein komplettes Gesundheitscoaching. Das bedeutet, dass sie bereits nach vier Wochen ein weiteres 1:1 Training zur Anpassung des Trainingsplans erhalten und anschließend nach den ersten drei Monaten. Hier wird der Eingangstest wiederholt, um die Verbesserung und den Handlungsbedarf zu erkennen, wobei beim Diabetiker wiederum die Durchführung des Ausdauertests durch den Hausarzt empfohlen wird. Innerhalb des Gesundheitscoachings werden alle Werte der Tests, alle biometrischen Daten und die Trainingshäufigkeit dokumentiert und ausgewertet, inklusive den vereinbarten Zielen. Aufgrund der Messung der Blutzuckerwerte kann überprüft werden, ob sich der Zustand des Diabetikers verbessert hat.

### „Gesundheitstraining ist grundsätzlich Vertrauenssache“

Helmut Meyer: „Der Diabetiker und auch andere Mitglieder mit gesundheitlichen Einschränkungen, suchen

sich wie beim Arzt ein Studio ihres Vertrauens. Beim ersten Schritt erleichtert das TÜV-Siegel sicher die Entscheidung. Diabetiker sind aber generell eine sensible Gruppe, zu denen man erst mal Zugang finden muss. Wenn sie die Erfahrung gemacht haben, dass Fitnessstraining hilft, haben wir eine gute Chance, dass sie dabei bleiben. Diabetiker wissen ja grundsätzlich, woher ihre Krankheit kommt und was sie falsch machen. Sie zu motivieren ist nicht einfach. Wir haben einige Gäste, die aufgrund krankheitsbedingter Schmerzen extern motiviert werden oder vom Arzt aufgefordert werden, zum Fitnessstraining zu gehen. Der Diabetiker ist noch sensibler im Hinblick darauf, sich für ein Bewegungsprogramm zu entscheiden.“

Deshalb gibt es im Sport-Studio in Lohmar-Donrath Motivationsprogramme, wie Stempelkärtchen, mit denen Trainingsfleiß belohnt wird. In den ersten drei Monaten erhalten Neukunden in bestimmten Abständen Gutscheine, T-Shirts oder Verzehrguthaben für ihr regelmäßiges Training mit immer wieder unterschiedlichen Inhalten. Helmut Meyer: „Bei vielen unserer Gäste bedeutet das Training eine drastische Lebensstilveränderung. Wir sind nicht das klassische Fitness-Studio in Bezug auf die Mitgliederstruktur. Die meisten unserer Gäste kommen nicht freiwillig, um vorbeugend etwas für ihre Gesundheit zu tun, sondern weil sie bereits gesundheitliche Einschränkungen haben. Daher auch unser Gesundheitscoaching, mit dem wir unsere Mitglieder begleiten, solange sie bei uns trainieren.“

### Zur Person

Der Dipl.-Fitnessökonom und Fitnessfachwirt Helmut Meyer arbeitet seit 30 Jahren in der Branche. Er hat in dieser Zeit viele Aus- und Fortbildungen absolviert, ist anerkannter Reha-Trainer und Rückenschullehrer und war immer mit als erster dabei in Bezug auf Qualifikationen und Zertifizierungen.