



**FIT MIT
DIABETES**

ZERTIFIZIERUNG
VON FITNESS- & GESUNDHEITSSTUDIOS
IN DEUTSCHLAND

Die diabetologische Perspektive

Die diabetologische Perspektive

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG

Diabetes mellitus

Diabetes und
Begleiterkrankungen

Diabetestherapie

Diabetes, Sport und Bewegung

Fit mit Diabetes – Grundidee

Fit mit Diabetes - Zertifizierung

Die diabetologische Perspektive

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG

Diabetes mellitus

Diabetes und
Begleiterkrankungen

Diabetestherapie

Diabetes, Sport und Bewegung

Fit mit Diabetes – Grundidee

Fit mit Diabetes - Zertifizierung

[Zurück zur DDG Hauptseite](#)



DDG ARBEITSGEMEINSCHAFT

Diabetes, Sport & Bewegung

Zertifizierung

Fit mit Diabetes - neues

Gütesiegel für sicheres
Fitnessstudio

- Regelmäßige körperliche Aktivität als integralen Bestandteil der Therapie des Diabetes zu etablieren.
- Wissenschaftliche Grundlagen- und Übersichtsarbeit leisten.
- Entwicklung pragmatischer Modelle zur Implementierung in die tägliche Praxis, u. a. Förderung von Bewegungsnetzwerken.
- Menschen mit Diabetes Anleitung und praktische Erfahrung bei der Anpassung der Diabetes-Therapie an körperliche Aktivität vermitteln.
- Entwicklung von Beratungstools und Schulungsmodulen zur Bewegung.
- Zusammenarbeit mit Politik, Krankenkassen und anderen Institutionen bei der Prävention und Bewegungsförderung bei Diabetes.

Hochschule für Management und der Experten
Allianz für Gesundheit e.V. ein neues
Gütesiegel entwickelt, das Menschen mit
Diabetes ein sicheres Training in Fitness- und
Gesundheitsstudios in Deutschland
ermöglichen soll.



Die diabetologische Perspektive

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG

Diabetes mellitus

Diabetes und
Begleiterkrankungen

Diabetestherapie

Diabetes, Sport und Bewegung

Fit mit Diabetes – Grundidee

Fit mit Diabetes - Zertifizierung

Diabetes mellitus in Zahlen



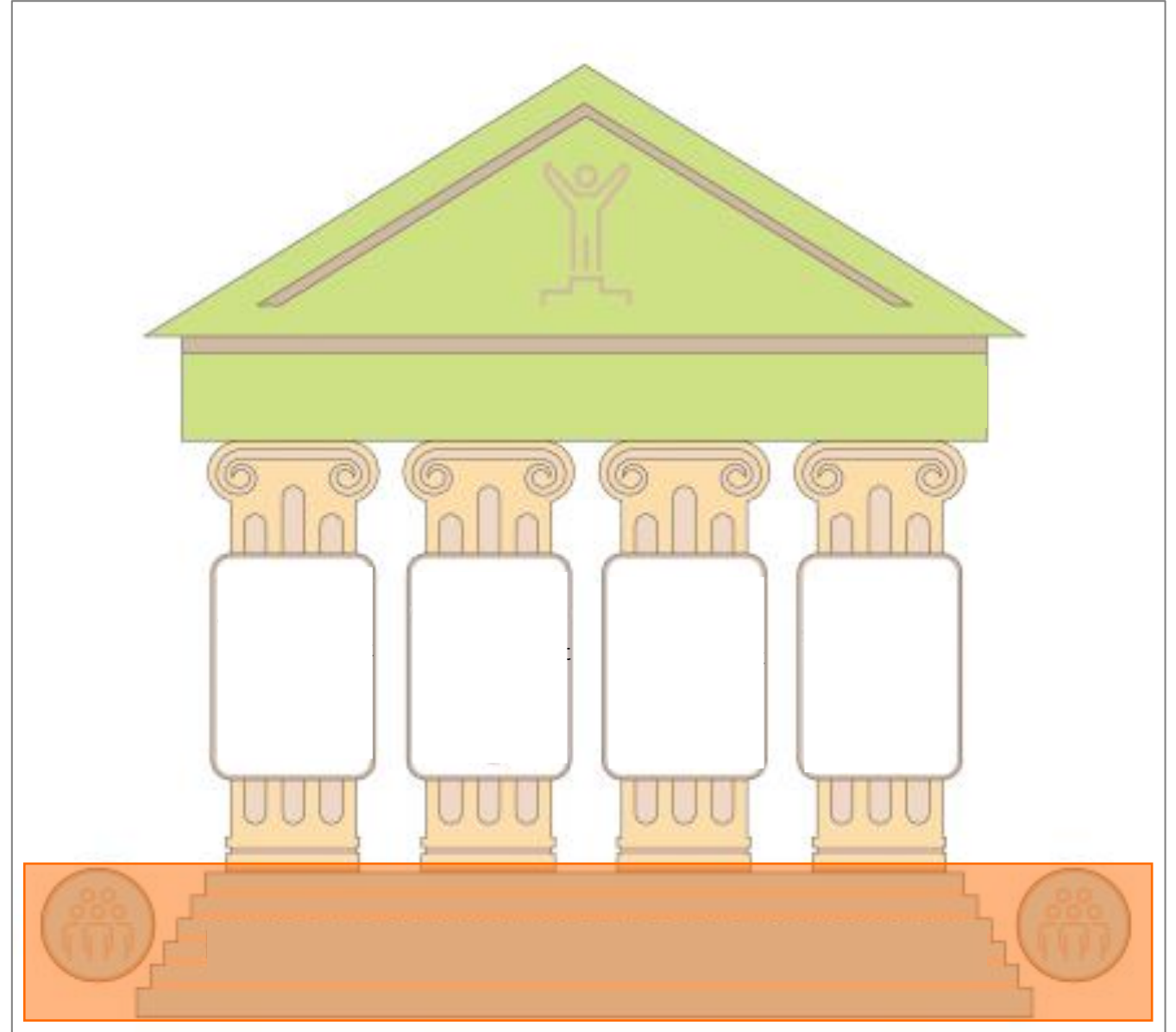
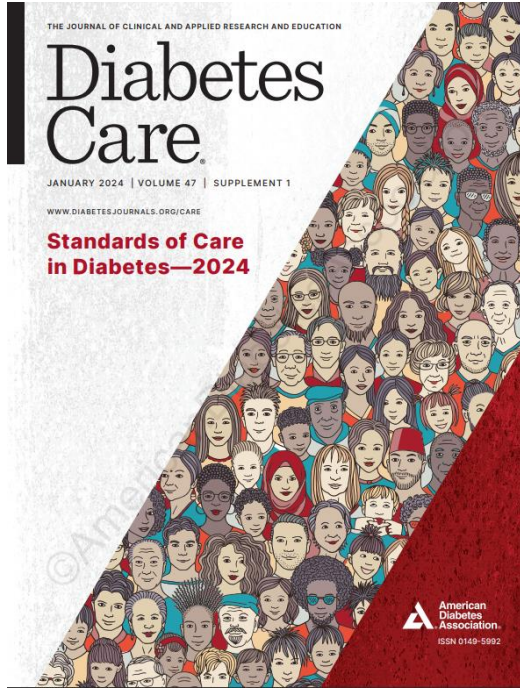
- **Inzidenz:**
In Deutschland erkranken jährlich mehr als eine halbe Million Erwachsene neu an Diabetes.
- **Prävalenz:**
Aktuell sind etwa **8,9 Millionen** Menschen betroffen. Dunkelziffer: mindestens zwei Millionen.
- **Perspektive:**
Bei gleichbleibender Entwicklung ist davon auszugehen, dass bis zum Jahr 2040 etwa 12,3 Millionen Menschen an Diabetes erkrankt sein werden.



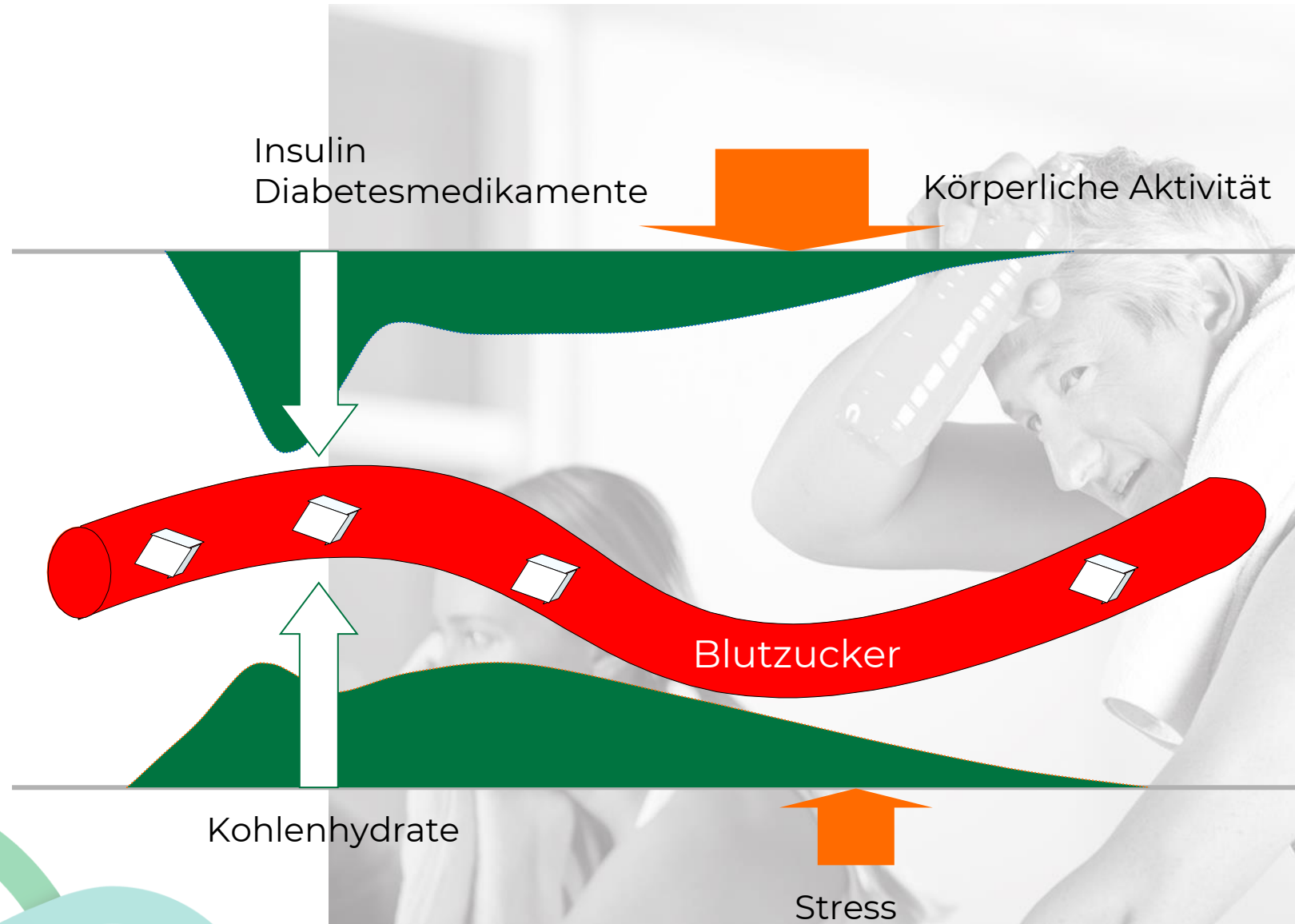
Bildnachweis: 123RF
39498729_m



Multifaktorielle Therapie unbestritten



Stoffwechselentgleisungen vermeiden



modifiziert nach Achermann, Die grafische Darstellung von Blutzuckerwerten, 2006

Reichlich Einflussfaktoren auf Glukosewerte

Diabetes

Diabetesdauer
C-Peptid-Status
Insulinresistenz
„Double Diabetes“
(In)stabilität

Bewegung

Intensität
Dauer
Saisonzeitpunkt
Trainingsstatus
Training/ Wettkampf
Typ

Emotionale Status

Stress
Exhaustion
Müdigkeit

Diabetestherapie

Insuline
ICT
CSII

Geschlecht

Hormone
Menstruationszyklus

Vorangegangene Hypoglykaemie
Vorangegangener Sport

Stoffwechsellage

Ausgangsglukose
IOB, Glukosetrend
Essenaufnahme
Ketonaemie
HbA1c-Wert

Körperstatus

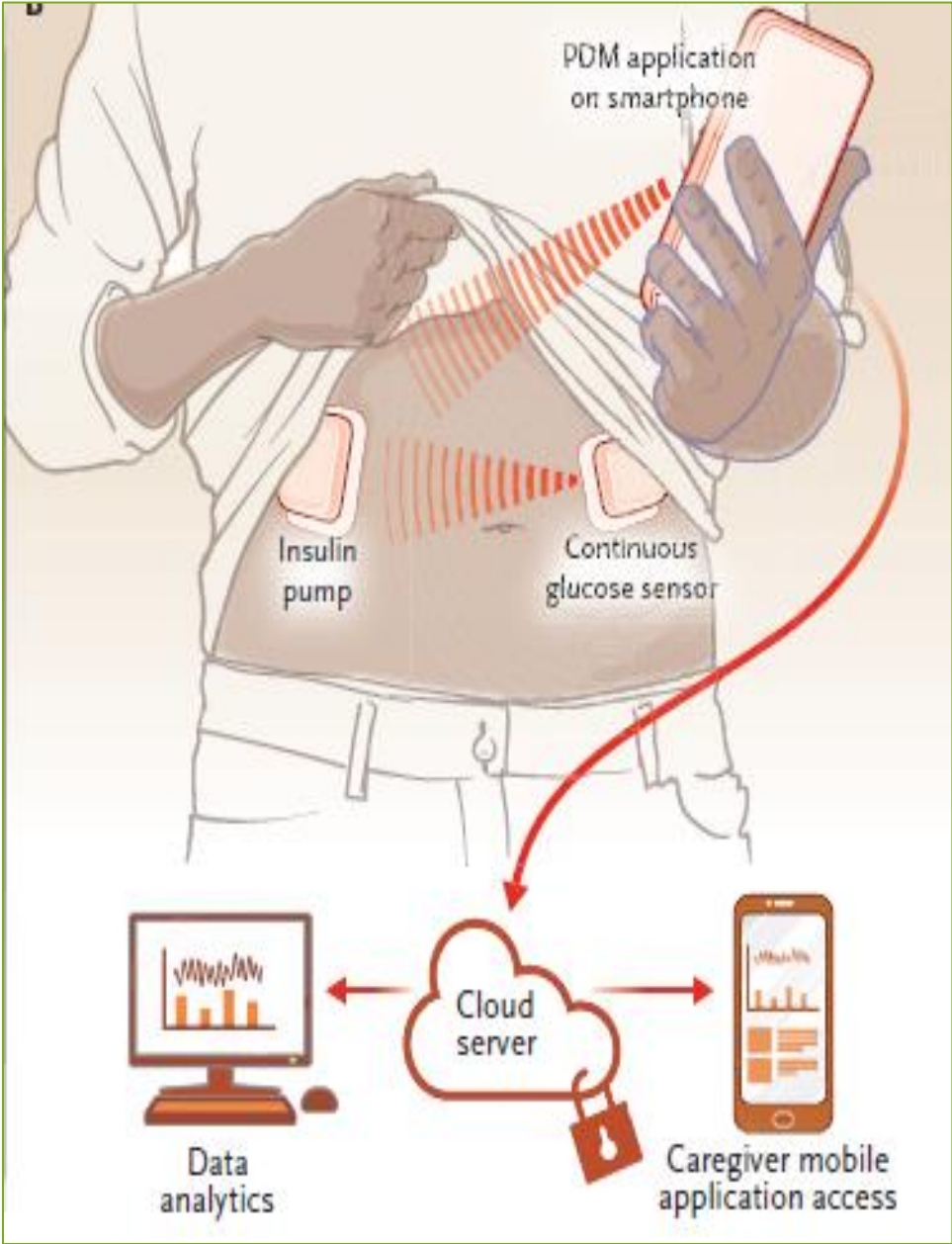
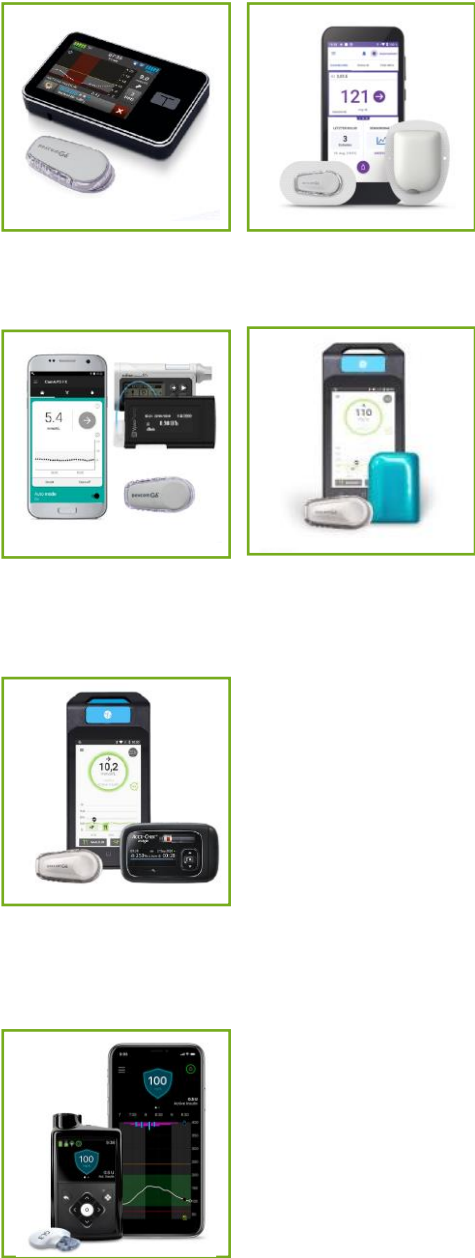
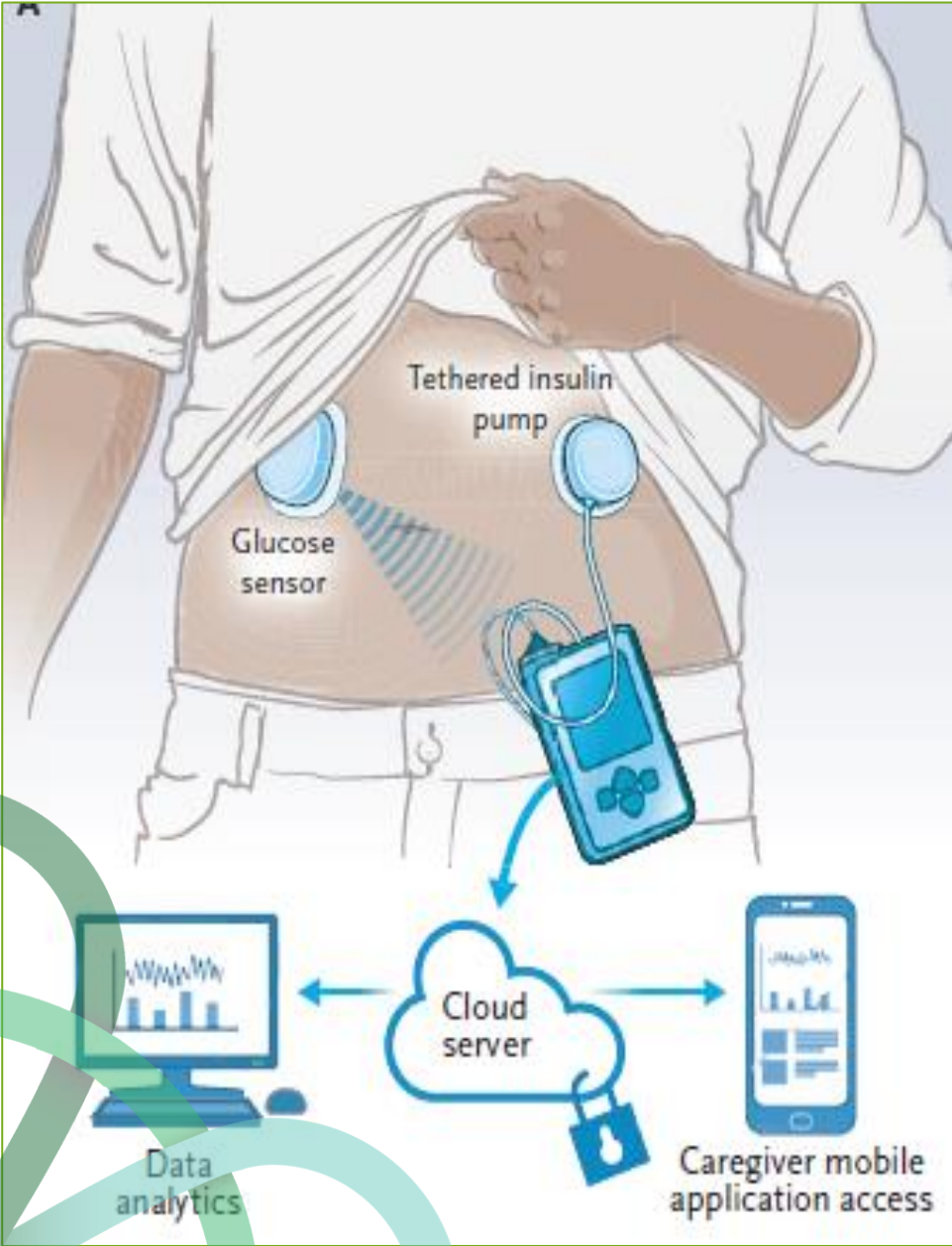
Körpergewicht
Körperkomposition
Glykogenspeicher
Hydratation

Umgebung

Tageszeit
Hitze, Kälte
Feuchtigkeit
Höhe



Diabetestechnologie: Stetig neue Entwicklungen



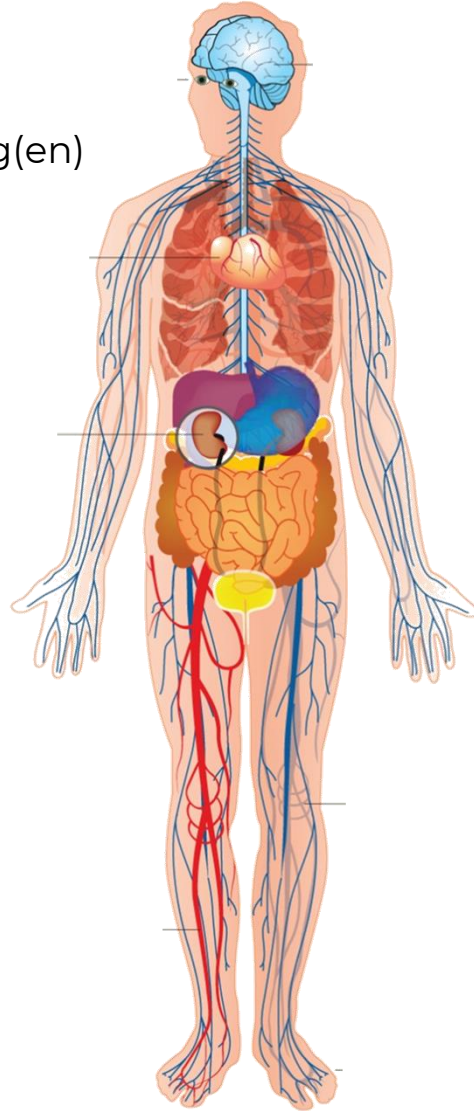
Begleit- und Folgeerkrankungen des Diabetes mellitus

Erkrankungen der kleinen Gefäße

Diabetische Augen(hintergrund)erkrankung(en)
Sehminderung, Erblindung

Diabetische Nierenerkrankung
Dialysepflichtiges Nierenversagen

Diabetische Nervenerkrankung
Diabetischer Fuß
Erkrankungen innerer Organe



Erkrankungen der großen Gefäße

Durchblutungsstörungen der Hals- und Hirngefäße
Schlaganfall
Demenz

Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße
Herzinfarkt
Herzmuskelschwäche
Herzrhythmusstörungen

Durchblutungsstörungen der Bein- und Beckengefäße
Diabetischer Fuß

Adipositas
Arterielle Hypertonie
Fettstoffwechselerkrankungen
Schilddrüsenerkrankungen
Bauchspeicheldrüsenerkrankungen
...

Die diabetologische Perspektive

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG

Diabetes mellitus

Diabetes und
Begleiterkrankungen

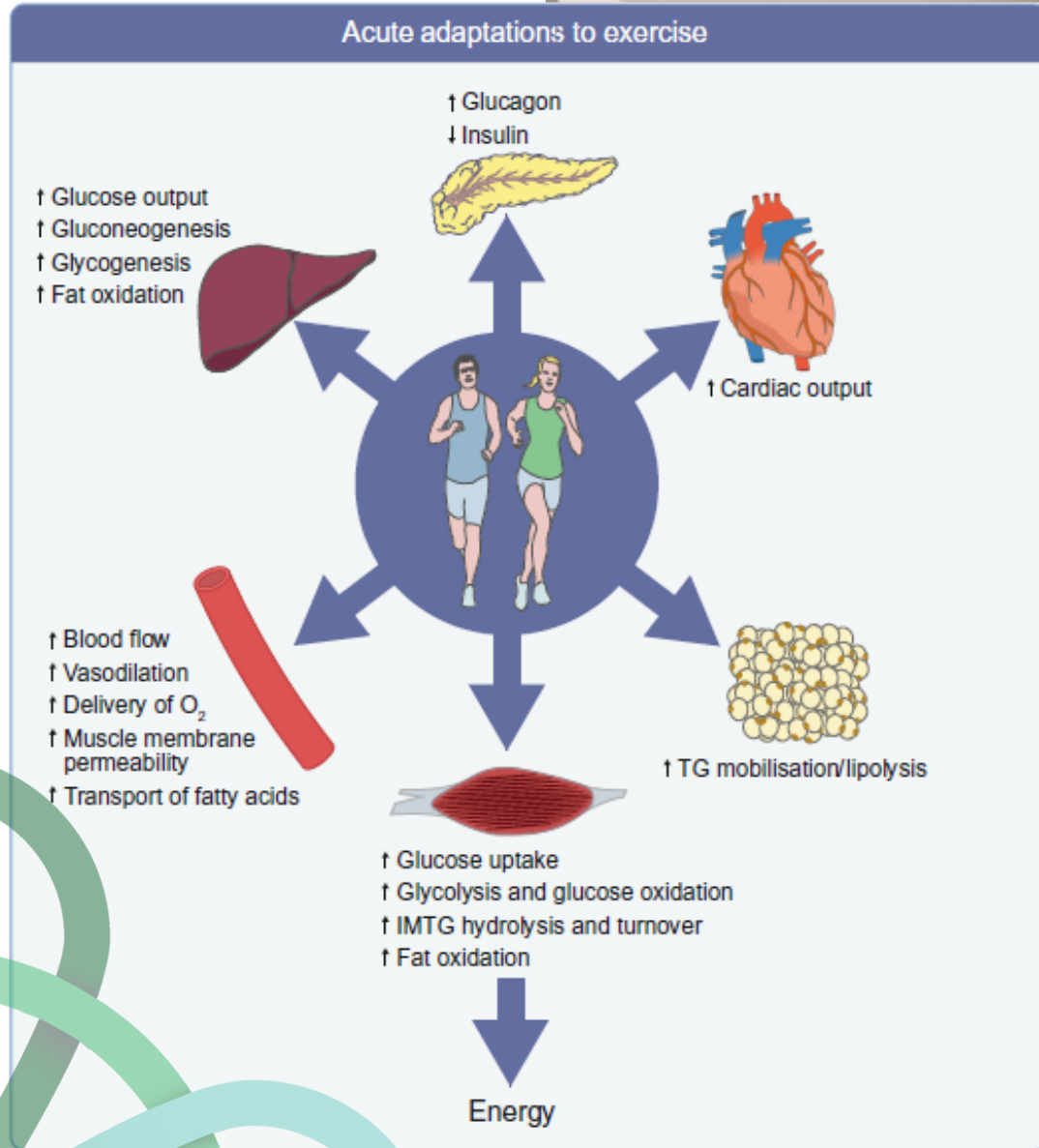
Diabetestherapie

Diabetes, Sport und Bewegung

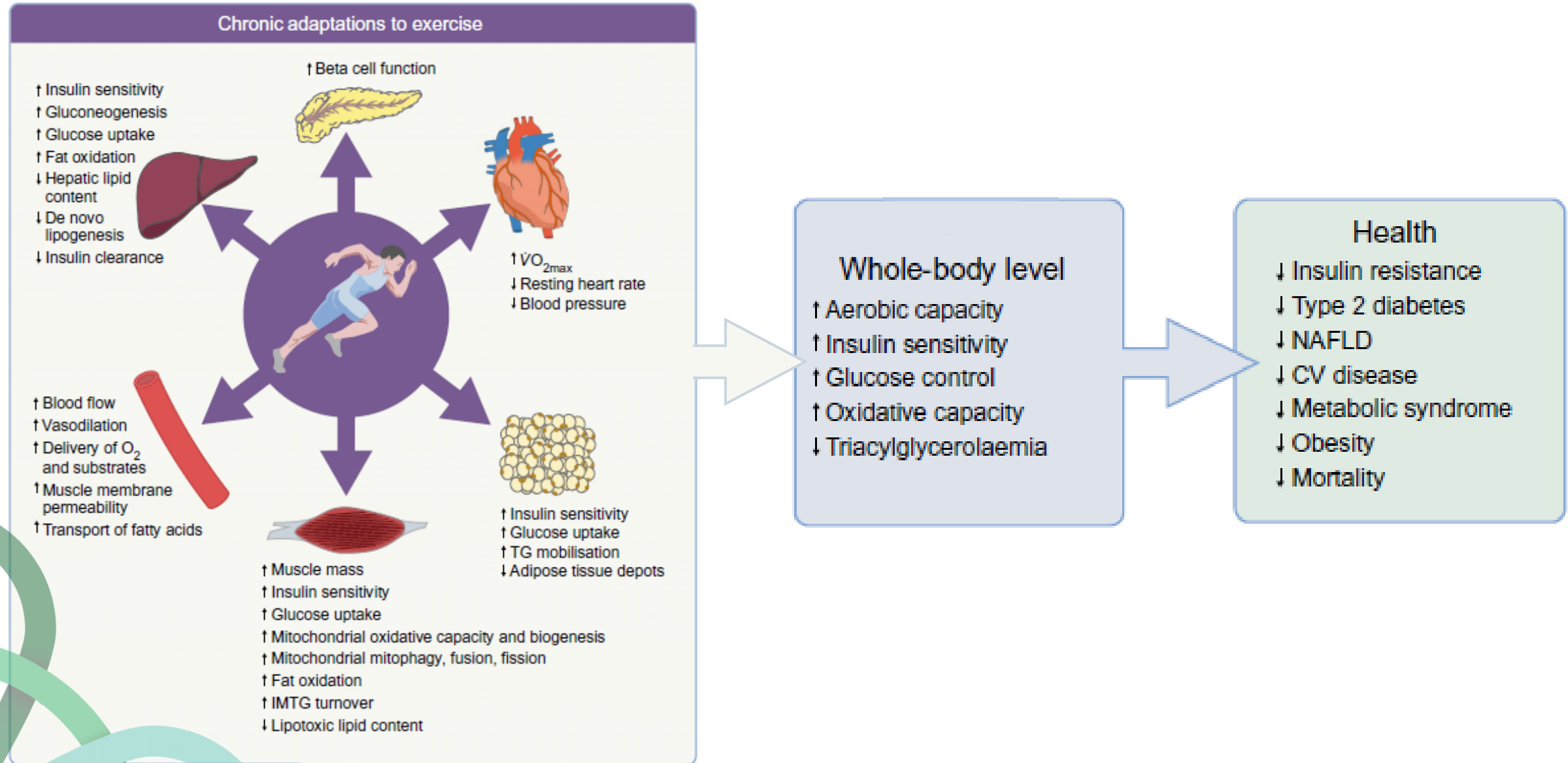
Fit mit Diabetes – Grundidee

Fit mit Diabetes - Zertifizierung

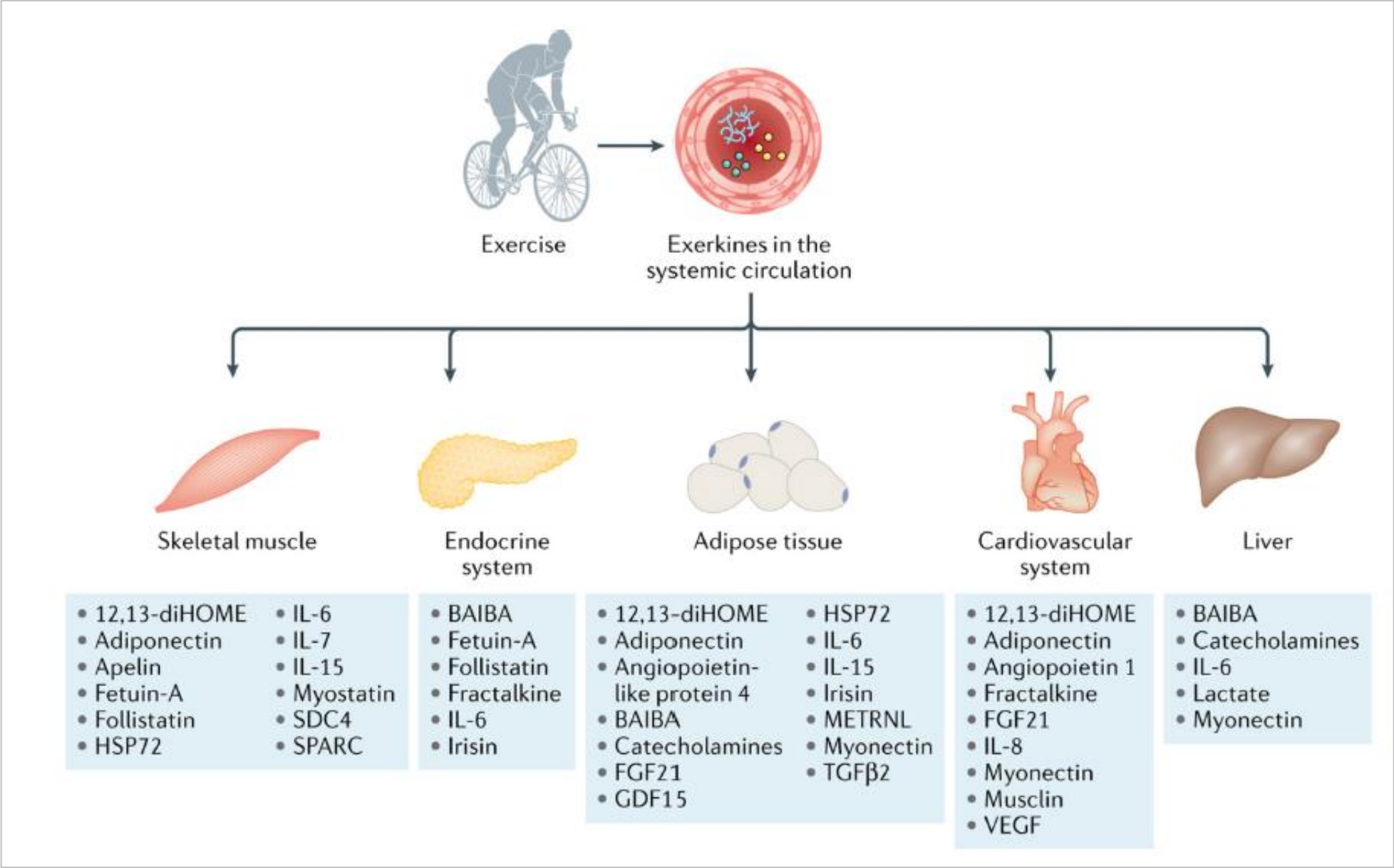
Akute kardiometabolische Effekte körperlicher Aktivität



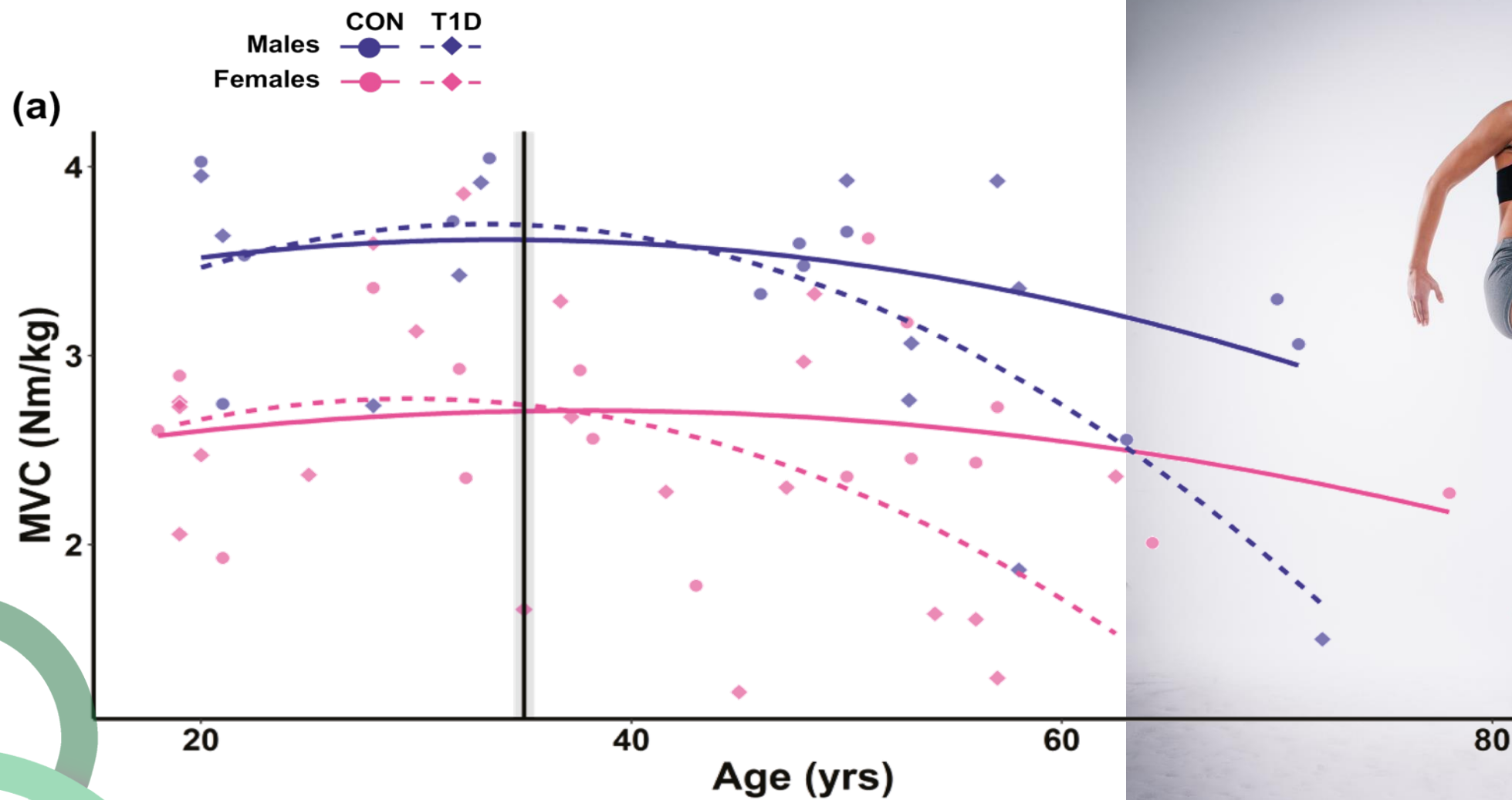
Chronische kardiometabolische Effekte körperlicher Aktivität



Crosstalk der Organe



Stärkerer Verlust an Muskelkraft bei Menschen mit T1DM



Accelerated loss of maximal muscle strength in type 1 diabetics. (A) Maximal voluntary contraction (MVC)

Gesicherter Nutzen für Menschen mit T1DM und T2DM



Kanaley JA, et al Exercise/Physical Activity in Individuals with Type 2 Diabetes: A Consensus Statement from the American College of Sports Medicine. Med Sci Sports Exerc. 2022
Riddell MC et al Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol. 2021
Wake AD. Protective effects of physical activity against health risks associated with type 1 diabetes: "Health benefits outweigh the risks" World J Diabetes 2022
Chimen et al.: What are the health benefits of physical activity in type 1 diabetes mellitus? A literature review. Diabetologia 2012
Esefeld M et al. Diabetes, Sport und Bewegung. Diabetologie 2022
Behrens M, Brinkmann C. Exercise and type 1 diabetes mellitus. Dtsch Z Sportmed. 2023; 74: 242-247. doi:10.5960/dzsm.2023.579

Bildnachweis: iStock-1462871528

Die diabetologische Perspektive

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG

Diabetes mellitus

Diabetes und
Begleiterkrankungen

Diabetestherapie

Diabetes, Sport und Bewegung

Fit mit Diabetes – Grundidee

Fit mit Diabetes - Zertifizierung

Bewegungsangebote für Menschen mit Diabetes

Beratungstools

Mut- und Sorgenkarten
Lebensstilpyramide
Therapieplan für Bewegung
„BEL“ - Bewegung neu erleben
„DiSKo“ plus – Wie Diabetiker zum Sport kommen
„PRIMAS“ - Zusatzmodul: Diabetes und Sport
Fuß- und Sprunggelenksübungen für PwDM
Digitale Gesundheitsanwendungen

Bewegungskonzepte

„AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP) (BZgA)
„Rezept für Bewegung“ (DGSP, DOSB, BÄK)
Präventionsangebote der GKV, § 20 SGB V
Rehabilitationssport u. Funktionstraining, § 64 SGB IX
Ergänzende Leistungen zur Rehabilitation, § 43 SGB V
Praxis in Bewegung
Regionale Initiativen

Sonstige Initiativen

Nordic Walking Trainer Diabetes

FIT MIT DIABETES

Sportseminare für Betroffene
IDAA Deutschland Vereinigung diabetischer Sportler
CHALLENGE-D, IDAA/ Charité Berlin
...

ZERTIFIZIERUNG

VON FITNESS- & GESUNDHEITSSTUDIOS
IN DEUTSCHLAND



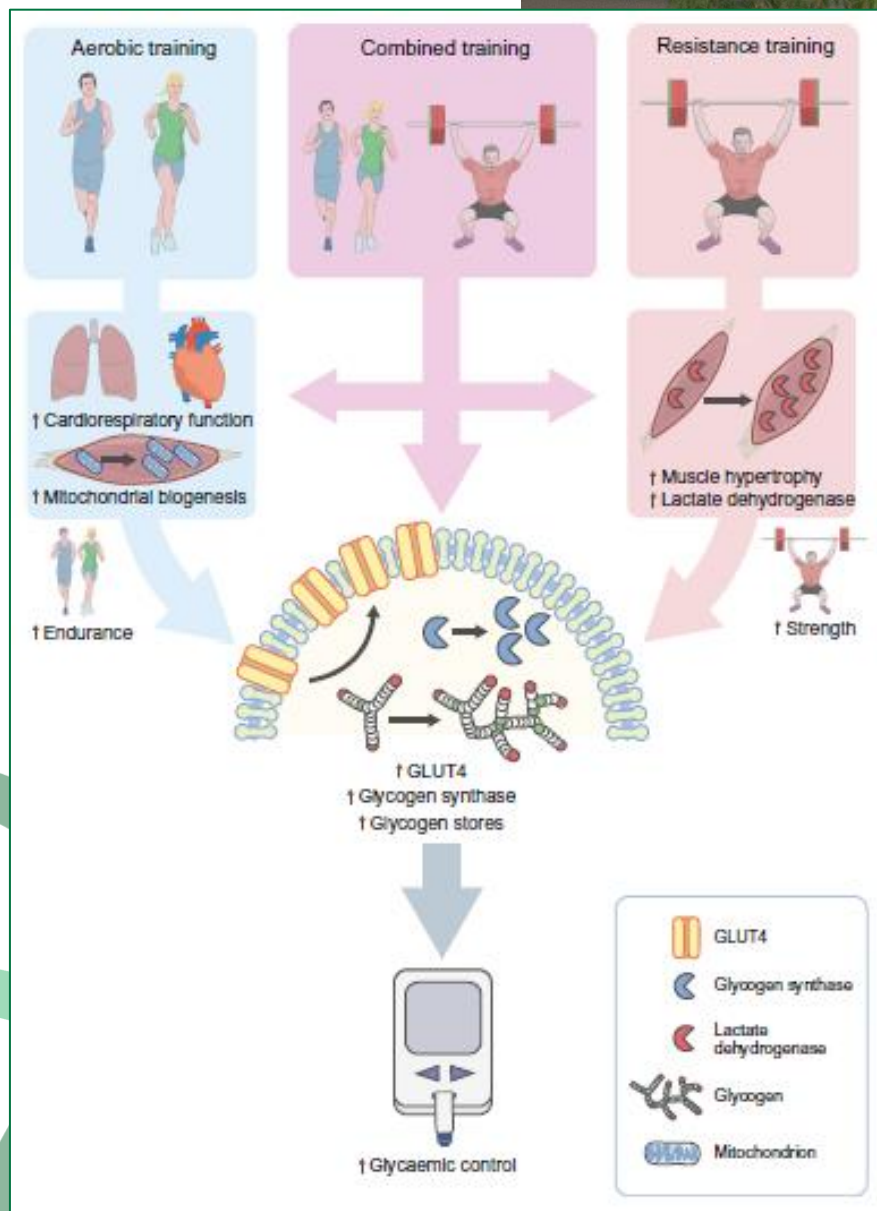
In Anlehnung

Dunstan DW, Dogra S, Carter SE, Owen N. Sit less and move more for cardiovascular health: emerging insights and opportunities. Nat Rev Cardiol. 2021 Sep;18(9):637-648. doi: 10.1038/s41569-021-00547-y. Epub 2021 May 20. PMID: 34017139.

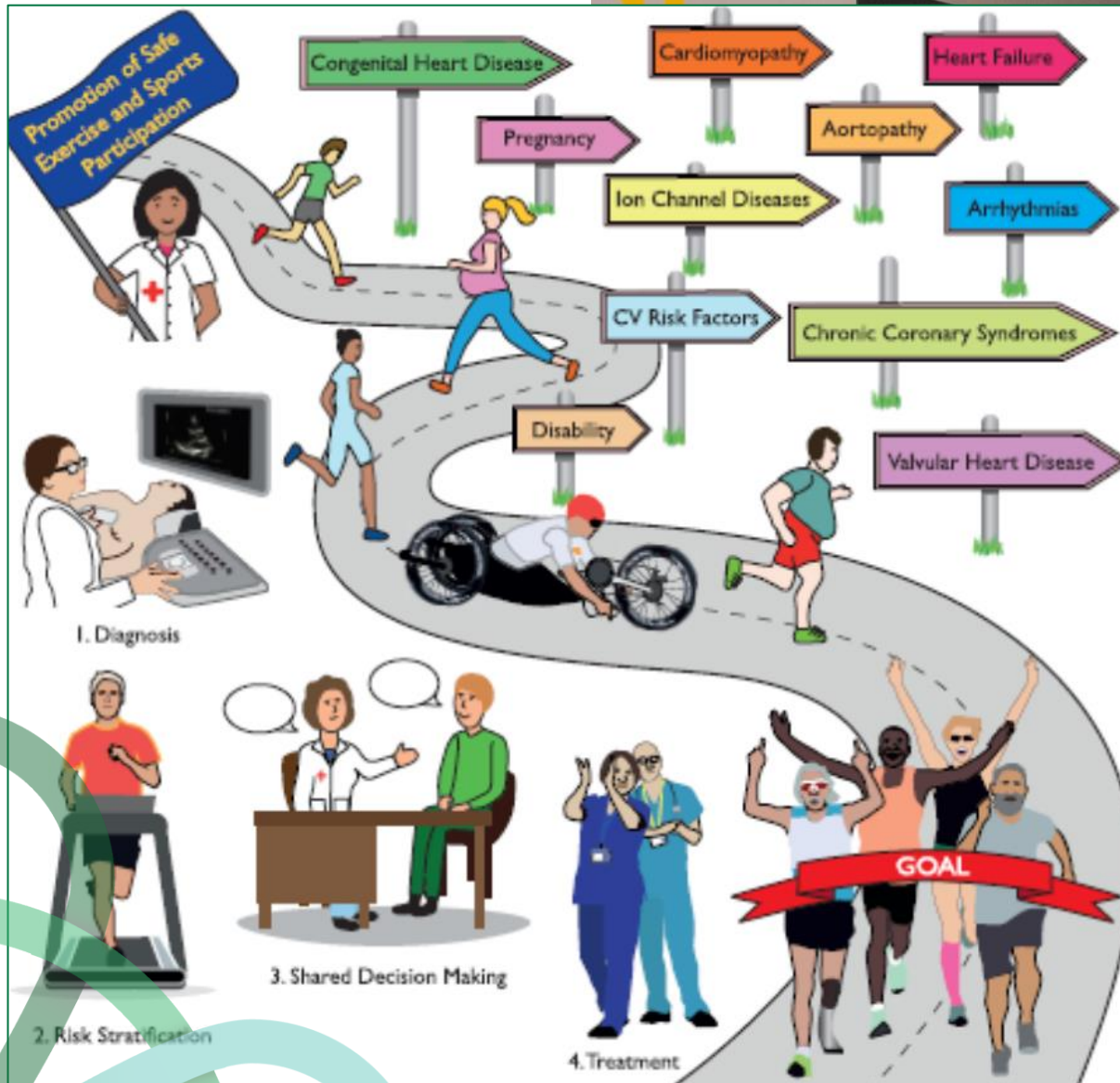
Vielfalt: Training in Fitness- und Gesundheitsstudios



Train like an athlete: applying exercise interventions to manage T2DM



Idealerweise qualifizierte Bewegungsangebote für viele Menschen



Die diabetologische Perspektive

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG

Diabetes mellitus

Diabetes und
Begleiterkrankungen

Diabetestherapie

Diabetes, Sport und Bewegung

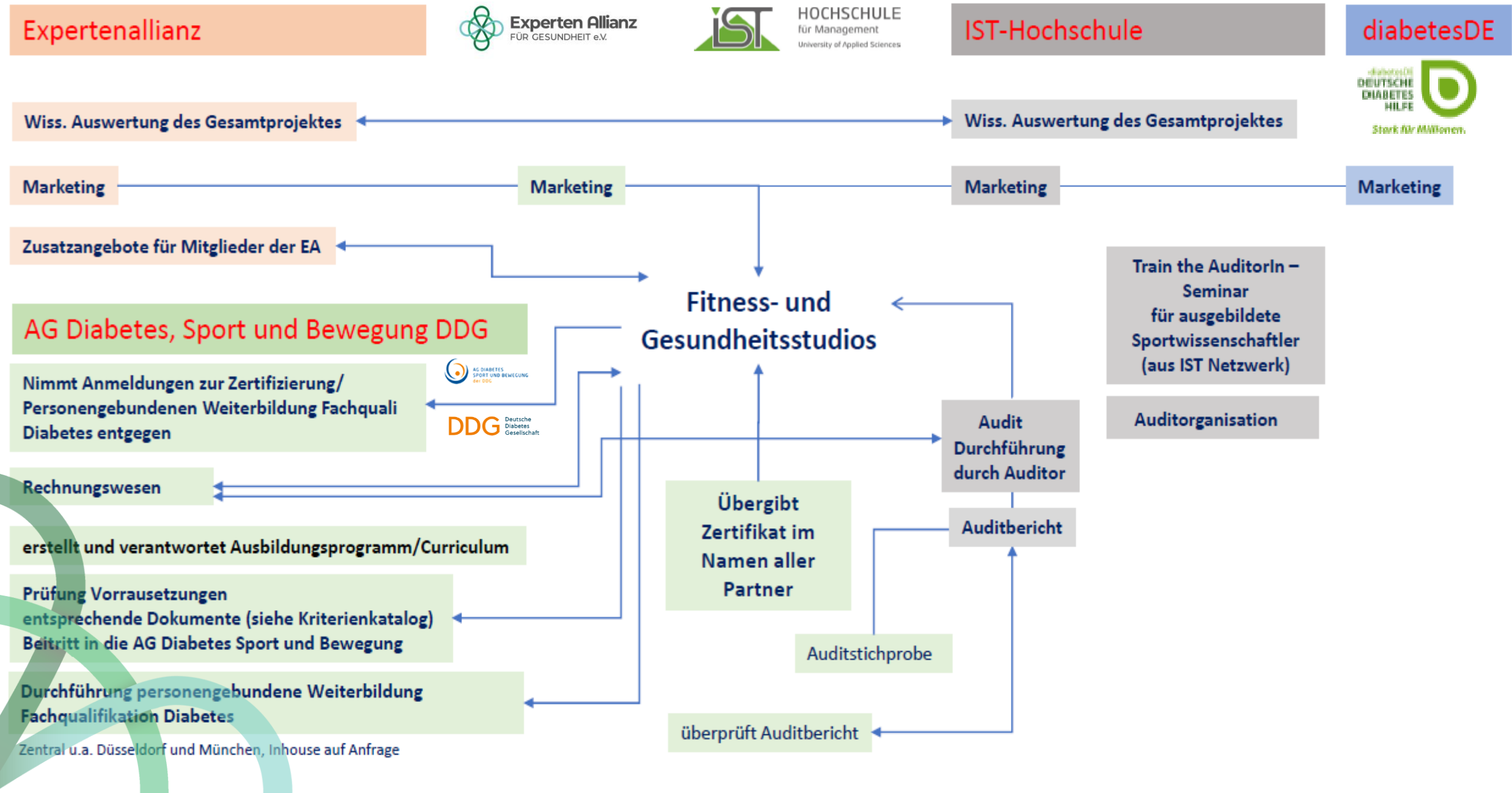
Fit mit Diabetes – Grundidee

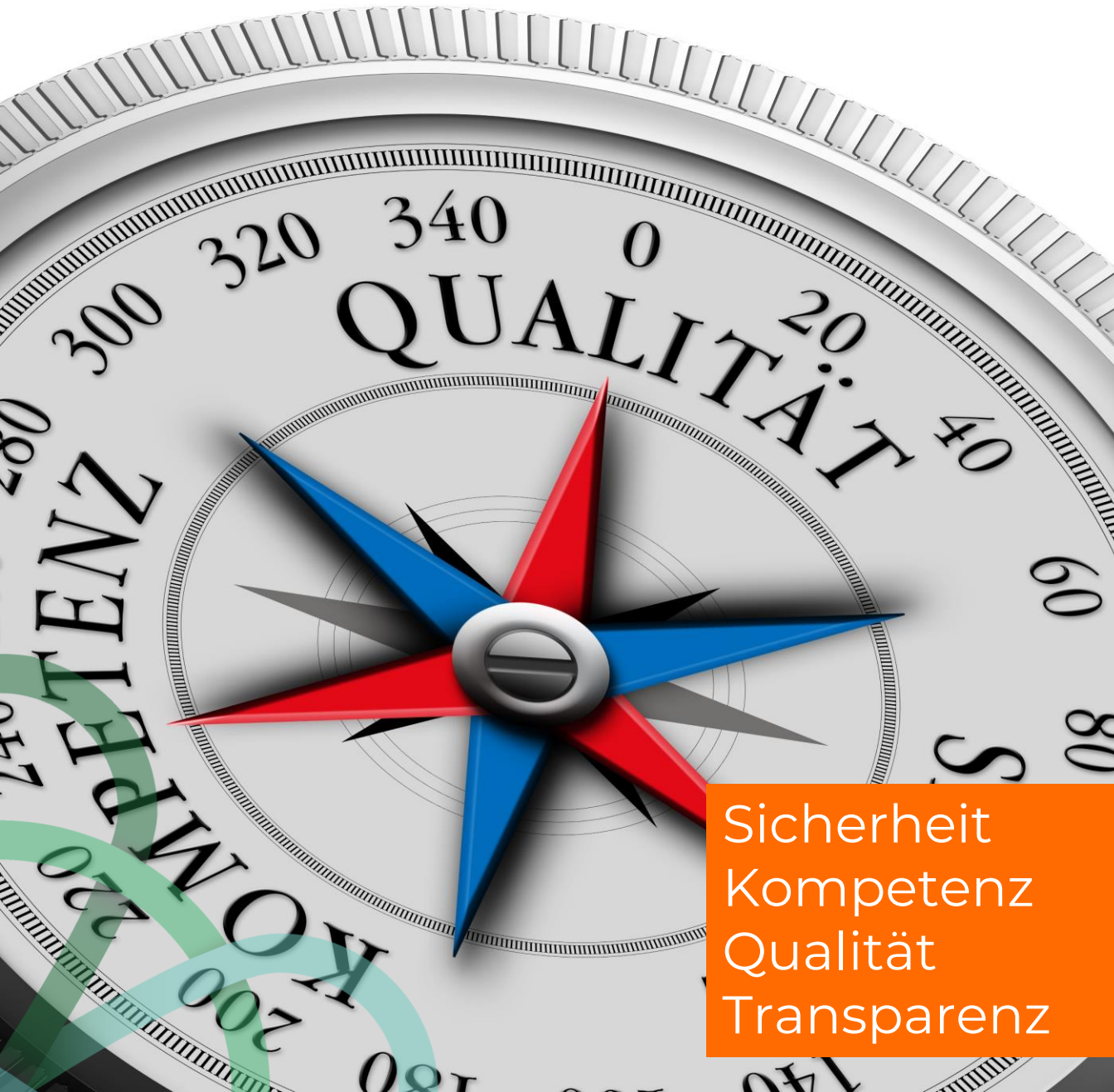
Fit mit Diabetes - Zertifizierung

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG
Experten Allianz für Gesundheit
IST Hochschule
diabetesDE



Organigramm *Fit mit Diabetes*





Sicherheit
Kompetenz
Qualität
Transparenz