

## Bewegungstherapie bei Diabetes | 25 FP



Die Anzahl der Menschen mit Diabetes mellitus steigt kontinuierlich an. Im Juli 2024 haben nach Aussage des Deutschen Diabeteszentrums (DDZ) ca. 9.2 Millionen eine diagnostizierte Diabetes Typ-2 Erkrankung, vgl. <https://ddz.de/diabetes-uhr/>.

Hinzu kommt eine geschätzte Dunkelziffer von 2 Millionen Menschen sowie der Typ-1 Diabetes, Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes) und Prädiabetes.

Ohne die Bewegungsinterventionen steigen die Prävalenzen und Risiken für etliche Folgekrankheiten an.

Dazu gehören beispielsweise das „Diabetische Fußsyndrom“ (die häufigste Ursache für Amputationen), Retinopathie (Verlust der Sehkraft und Erblindung), Herzinfarkt und Schlaganfall, die Nephropathie (Versagen der Nieren, Ursache für Dialyse) und schleichende Entzündungen (Polyneuropathie) und Störungen der kognitiven Leistungsfähigkeit (Demenz, und neurodegenerative Krankheiten, Depressionen).

Wissenschaftliche Studien belegen, die geplante und strukturierte Bewegungstherapie. Die Lebensstilintervention Bewegung spielt für präventive, kurative und rehabilitative Mechanismen eine sehr wichtige Rolle. Die Bewegungstherapie nach Anrich „Diabetyps for two®“ etabliert und verwirklicht stimmige Bewegungsmodalitäten. Effektive Anpassungsreaktionen sind eine Hoffnung für alle Menschen mit Diabetes!

### Themen des Kurses:

- Alle 55 Sekunden erkrankt in Deutschland ein Mensch an Diabetes

- Differenzierte Bewegungsmaßnahmen ermöglichen wirkungsvolle Rehabilitationsstrategien und Präventionskonzepte
- Hindernisse überwinden: Welche Bewegung (Setting-Ansatz) kann eine Person mit Diabetes überhaupt sinnvoll umsetzen (Trainierbarkeit, Sinnhaftigkeit, Zielorientierung und Zweckmäßigkeit)
- Zusatzqualifikation zur „Individuell verhaltensbezogene Prävention“ nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V (Maßnahmen bei Diabetes) und Leistungen zur verhaltensbezogenen Prävention  
§ 20 Abs. 5 SGB V
- Sinnvolle und wirksame Übungen für Menschen mit Diabetes mellitus in den Bereichen Kraft, HIIT-D (Hochintensives Intervalltraining bei Diabetes)
- Bedeutung von Beweglichkeitsübungen und Koordination (Vestibularmotorik) für wichtige Anpassungsreaktionen
- Welche kleinschrittigen Bewegungsmodule innerhalb der Bewegungstherapie verbessern effektiv den Krankheitsstatus?
- Verbesserung der Insulinsensitivität, Blutzuckerwert (HbA1c) sowie Ermöglichung von Remissionen
- Bewegungsmaßnahmen bei typischer Multimorbidität: Diabetes mit Bluthochdruck, Adipositas, Retinopathie, Diabetischem Fußsyndrom, Nephropathie, Polyneuropathie
- Bewegungstherapie in Verbindung mit Sarkopenie und Osteoporose (älteren Menschen mit Diabetes und spezifischen Komplikationen)
- Die Bewegungstherapie hat ein hohes Potential, um die gesundheitsorientierte Lebensqualität bei Diabetes und Komorbiditäten zu verbessern

#### **Ziel des Kurses:**

Bei der Weiterbildung lernen Physiotherapeuten\*innen und Reha-Fachkräfte wie man Diabetiker\*innen begleitet, damit rehabilitative Mechanismen erzielt werden können. Vermittelt werden die Gesundheitsrisiken (Prävalenzen), spezifischen Ängste, Hindernisse und Probleme der Menschen mit Diabetes und den jeweiligen Subtypen (Untergruppen).

Setzt man die geeigneten Bewegungsmaßnahmen strukturiert um, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass metabolisch bedeutende Anpassungsprozesse zu den gewünschten Verbesserungen führen.

|                           |                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Leitung</b>            | Christoph Anrich   Sportwissenschaftler, Fachbuch-Autor, Gesundheitsmanager, Experte für Diabetes und Bewegungstherapie                                    |
| <b>Kursgebühr</b>         | 440,00 €                                                                                                                                                   |
| <b>Beginn</b>             | 18.06.2027                                                                                                                                                 |
| <b>Ende</b>               | 20.06.2027                                                                                                                                                 |
| <b>Kurszeiten</b>         | Fr. 18.06. bis So. 20.06., 09:00 - 17:00 Uhr                                                                                                               |
| <b>Kursort</b>            | Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz                                                                                                                          |
| <b>Zielgruppe</b>         | Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Medizinische Fachberufe, Osteopathen |
| <b>Fortbildungspunkte</b> | 25                                                                                                                                                         |