

Qualifikation geschafft

Ausbildung in der A-Lizenz (Prävention) des DFAV e.V.

Die A-Lizenz-Ausbildung des DFAV e.V. wird durch die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) unterstützt. Durch diese Ausbildung erlangen Absolventen die Basisqualifikation Diabetes im Rahmen der TÜV-Zertifizierung „Fitnessstraining für Diabetiker“.

Mit der neuen Ausbildung A-Lizenz Fitness Trainer/in (Prävention) hat der DFAV auf die Tatsache reagiert, dass immer mehr Kunden das Fitnessstudio aufsuchen, die man vor Jahren eher in physiotherapeutischen Praxen oder Rehabilitationseinrichtungen vermutet hätte.

Absolventen dieser Medical Fitness-Ausbildung erwerben die Kompetenz, die Menschen zu beraten und zu betreuen, die ihre Gesundheit erhalten oder

wiederherstellen wollen. Dazu gehören z. B. Personen, die bereits einen oder mehrere Risikofaktoren besitzen, deren Belastungs- oder Leistungsfähigkeit vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt ist, oder die eine Therapie erfolgreich absolviert haben – Personen also, die trotz Einschränkung, aber mit Einverständnis ihres Arztes ihre Fitness trainieren möchten.

Der vielleicht am weitesten verbreitete Risikofaktor ist Diabetes.



**Prof. Dr.
Theodor Stemper**

*Sportwissenschaftler,
Privat-Dozent an der
Bergischen Universität
Wuppertal,
Vorsitzender der
Arbeitsgemeinschaft
Prae-Fit (DSSV,
DFAV, dflv) und
Ausbildungsdirektor
Fitness beim
DFAV e.V.*





Diabetes und körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist eine der wesentlichen Säulen in der Prävention und Therapie des Diabetes mellitus Typ 2. Durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen ist mittlerweile belegt, dass es durch gezielte und ausreichende körperliche Belastungen und Sport zu zahlreichen gesundheitlich wertvollen Anpassungen kommt. Vor allem die direkt mit dem Diabetes zusammenhängenden (Risiko-)Faktoren werden durch das Training positiv beeinflusst.

So lassen sich vor allem folgende Effekte nachweisen:

- ◆ Verbessertes Blutzuckerprofil
- ◆ Erhöhte Insulinsensitivität
- ◆ Verbessertes Lipidprofil, vor allem durch Erhöhung der HDL-Werte
- ◆ Verringerung des Blutdrucks
- ◆ Reduzierte Herzfrequenz in Ruhe und bei gegebenen Belastungen
- ◆ Verbesserte Gerinnungseigenschaften des Blutes
- ◆ Kontrolle des Körpergewichts, z.B. verbraucht man schon durch eine Stunde zügigen Walkens 300 kcal
- ◆ Verbesserte Körperzusammensetzung durch Reduktion des Körperfettanteils und Aufbau von Muskelmasse
- ◆ Verbessertes körperliches und psychisches Wohlbefinden.

Diabetes in der A-Lizenz

Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Diabetes und Sport sind auch Grundlage des entsprechenden Moduls in der neuen A-Lizenz-Ausbildung des DFAV. Da es aber in der Betreuung der Gruppe der Diabetiker und Prä-Diabetiker zum Standard gehört, dass diese medizinisch betreut werden, ist auch für die Ausbildung die Kooperation eines Diabetologen erforderlich.

Der DFAV ist daher sehr erfreut darüber, dass sich nun die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport bereit erklärt hat, dieses Modul nicht nur ideell mitzutragen, sondern auch großzügig personell zu unterstützen. Der sportwissenschaftliche Referent, Diplom-Sportlehrer Detlev Kraft, wird durch Dr. med. Meinolf Behrens, Diabetologe aus Minden-Porta und Vorstandsmitglied der Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Sport der DDG, unterstützt. Dr. Behrens übernimmt den ärztlichen Teil im Umfang von zwei Stunden bei den DFAV Seminaren.

Basisqualifikation für TÜV-Siegel

Das Modul „Diabetes & Sport“ hat gleichzeitig Bezug zum neuen TÜV-Gütesiegel für Diabetikertraining. Das Siegel soll dazu beitragen, Diabetikern unbegründete Berührungsängste vor dem Training im Fitnessstudio zu nehmen. Die Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG) hat gemeinsam mit dem TÜV Rheinland Kriterien für dieses Gütesiegel „Fitness-training für Diabetiker“ erstellt.

Dazu äußert sich der Sportmediziner Dr. Behrens wie folgt: **„Menschen mit Diabetes benötigen Sicherheit beim Sport.“** Dies gilt umso mehr für Sporteinsteiger, die die Wirkung von körperlicher Aktivität auf ihre Krankheit oft nur schwer einschätzen können.“

Fitnessstudios können ab sofort dieses Gütesiegel beim TÜV Rheinland beantragen. Die Verbindung zur A-Lizenz ergibt sich daraus, dass eine Fortbildung zu Diabetes & Sport, wie sie hier in Kooperation mit der DDG im Rahmen der A-Lizenz angeboten wird, als Basisqualifikation Diabetes im Rahmen der TÜV-Zertifizierung für die zertifizierten Fitnessstudios gilt. Damit wird sichergestellt, dass auch tatsächlich in den Studios, die mit dem Siegel ausgezeichnet werden, diabetologischer und sportmedizinischer Sachverstand vorliegt.

Der DFAV ist davon überzeugt, gemeinsam mit diesem hervorragenden Partner eine hochwertige, zukunftssträchtige und äußerst marktgerechte A-Lizenz-Ausbildung anzubieten, die angesichts der weiter stark zunehmenden Zahl der Diabetiker absolut zeitgemäß ist. Vorstand und Ausbildungsleitung des DFAV möchten sich daher an dieser Stelle nochmals ausdrücklich für das wohlwollende Entgegenkommen bei der Arbeitsgemeinschaft Diabetes & Sport, in Sonderheit bei Dr. Meinolf Behrens, bedanken. ● *Prof. Dr. Theodor Stemper*

Dr. med. Meinolf Behrens

Seit 2002 niedergelassener Arzt mit internistisch-diabetologischem und sportmedizinischem Schwerpunkt im Diabeteszentrum Minden-Porta. Vor seiner Selbstständigkeit ist er als Oberarzt am Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen tätig gewesen.

Seit 2005 ist Dr. Meinolf Behrens im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Diabetes und Sport der Deutschen Diabetes-Gesellschaft aktiv. Schwerpunktmäßig ist er hier für das Gütesiegel „Fitnessstraining für Diabetiker“ verantwortlich, das gemeinsam von der AG Diabetes und Sport der DDG/diabetesDE und dem TÜV Rheinland entwickelt worden ist. www.diabetes-minden.de

