

Mit Diabetes bei hoher Lebensqualität alt werden

58. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft **vom 8. bis 11. Mai 2024**

Angepasste Bewegung stabilisiert den Stoffwechsel, beugt Gebrechlichkeit und Demenzen vor

Berlin, April 2024 - In Deutschland sind mehr als zwei Drittel aller Menschen mit Diabetes mellitus über 65 Jahre alt. Unter den etwa 9 Millionen Menschen mit Typ-2-Diabetes gehört ein Viertel der Altersgruppe der über 75-Jährigen an und etwa 1 Million ist über 80 Jahre alt. Wie für jüngere Menschen mit der Stoffwechselerkrankung ist für Seniorinnen und Senioren eine stabile Glukoseeinstellung wichtig, um Folgeerkrankungen zu vermeiden und eine hohe Lebensqualität zu erhalten. Daher profitieren auch sie von regelmäßiger Bewegung. Außerdem beugen sie damit Stürzen und Gebrechlichkeit vor. Körperliche Aktivität kann auch die Entstehung beziehungsweise das Fortschreiten von Demenzen verhindern. Auf dem Diabetes Kongress 2024, der hybrid in Berlin und online stattfindet, diskutieren die Teilnehmenden, wie behandelnde Diabetesteams mehr Bewegung bei älteren Menschen fördern können. Dr. med. Stephan Kress stellte auf der Vorab-Presskonferenz (online) zum Diabetes Kongress am Dienstag, den 23. April 2024, aktuelle Erkenntnisse dazu vor.

„Was das grundsätzliche Pensum angeht, gelten für Seniorinnen und Senioren dieselben Bewegungsempfehlungen wie für Erwachsene anderer Altersgruppen“, sagt Dr. med. Stephan Kress, Vorsitzender der DDG Arbeitsgemeinschaft „Diabetes, Sport & Bewegung“, und Sektionsleiter der Abteilung für Gastroenterologie und des zertifizierten Diabeteszentrums am Vinzentius-Krankenhaus in Landau in der Pfalz. „Wir raten ihnen, mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche in moderater Intensität oder mindestens 75 bis 150 Minuten in höherer Intensität körperlich aktiv zu sein.“ Bei älteren Erwachsenen führe körperliche Aktivität nicht nur zu einer Verbesserung des Stoffwechsels, sondern erhalte auch Muskelkraft, Knochengesundheit sowie funktionelle und kognitive Fähigkeiten.

Die grundlegende bewegungs- und trainingsinduzierte Anpassungsfähigkeit, also die Trainierbarkeit, bleibt auch im Alter erhalten. „Die Herausforderung für Behandelnde ist die hohe körperliche Heterogenität der Gruppe älterer Menschen ab 65 Jahren: Manche Seniorinnen und Senioren benötigen mit 70 Jahren bereits Pflege und Hilfe im Alltag, während andere mit über 90 noch körperlich fit sind und selbständig leben“, erklärt Stephan Kress. Rein altersabhängige Empfehlungen würden dem nicht gerecht. Bewegungsfördernde Übungsprogramme müssen sich an der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit, Gebrechlichkeit und vorliegenden Erkrankungen orientieren, sagt der Diabetologe: „Bei körperlich aktiven Personen steht ein kombiniertes Ausdauer- und Muskeltraining im Vordergrund. Aber auch die Balance und funktionelle Beweglichkeit sollten trainiert werden.“ Dafür eigne sich besonders Radfahren oder Schwimmen, aber auch Tai Chi, Yoga und Tanzen. Bei bereits gebrechlicheren Seniorinnen und Senioren stünden Kraftübungen mit elastischen Bändern, Dehnübungen und Alltagsaktivitäten wie Gehen, Armbewegungen und Treppensteigen im Vordergrund. Stark bewegungseingeschränkte Menschen im Pflegeheim würden von Sitzgymnastik oder motorisiertem Bettfahrradtraining profitieren. „Aus Sicht der Diabetologie und Altersmedizin ist es sinnvoll, mehr aktivierende Bewegungsangebote für Menschen mit Diabetes in Pflegeeinrichtungen vorzuhalten und zu generieren, da besonders sie häufig unter Bewegungsmangel leiden“, betont Stephan Kress: „Je länger körperliche und geistige Fähigkeiten erhalten bleiben, desto selbstständiger können sich Menschen mit Diabetes Typ 1 oder

Typ 2 auch im Alter um ihre Therapie kümmern.“

Weitere Informationen finden Interessierte in der digitalen Pressemappe sowie in der Aufzeichnung der Vorab-Pressekonferenz unter: [Pressekonferenz im Vorfeld des Diabetes Kongresses 2024: Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. \(ddg.info\)](#).

Der diesjährige Diabetes Kongress wird wieder als Hybrid-Veranstaltung stattfinden. Vor Ort in Berlin können sich Teilnehmende mit Kolleginnen und Kollegen austauschen und vom gesamten Vortragsangebot profitieren. Zeitgleich werden einige Vorträge live gestreamt, die Teilnahme an Workshops ist jedoch ausschließlich vor Ort möglich. Im Nachgang der Tagung sind alle Vorträge 6 Monate digital on demand abrufbar. Die 58. Jahrestagung der DDG beginnt offiziell am Mittwoch, den 8. Mai 2024, um 17.00 Uhr mit einer Eröffnungsveranstaltung (reine Präsenzveranstaltung). Das Kongressprogramm ist im Internet unter [Diabetes Kongress 2024](#) abrufbar. Interessierte können sich direkt online anmelden unter [Registrierung | Diabetes Kongress 2024](#).

Terminhinweis für Journalist*innen und alle Interessierte:

Diabetes-Lauf (5 km Lauf oder Walk)

Donnerstag, den 9.5.2024 (Himmelfahrt)

Eröffnung: 17.30 Uhr, Start: 18.15 Uhr

Ort: City Cube, Berlin

Anmeldung: [Diabetes Lauf, 09.05.2024 : : my.race|result \(raceresult.com\)](#)

Anmeldung für den virtuellen Lauf vom 1. bis 31.5.2024:

<https://my.raceresult.com/278356/registration>

Terminhinweise für Journalist*innen:

Eröffnungsveranstaltung

Mittwoch, den 8. Mai 2024, 17.00 Uhr bis 18:00 Uhr (reine Präsenzveranstaltung)

Ort: Raum A8, CityCube Berlin

Anschrift: Haupteingang Messedamm, Messedamm 26, 14055 Berlin

Kongress-Pressekonferenz des Diabetes Kongresses 2024 (hybrid)

58. Jahrestagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG)

„Diabetes. Umwelt. Leben. - Perspektiven aus allen Blickwinkeln“

Termin: Freitag, 10. Mai 2024, 11.30 bis 12.30 Uhr

Ort: Saal M6, Level 3, CityCube Berlin sowie [hier online](#).

Anschrift: Haupteingang Messedamm, Messedamm 26, 14055 Berlin

Paul Langerhans-Vorlesung und Preisverleihungen

Freitag, den 10. Mai 2024, 14.00 Uhr bis 15:35 Uhr (hybrid)

Ort: Raum A8, CityCube Berlin

Anschrift: Haupteingang Messedamm, Messedamm 26, 14055 Berlin

Symposium „Bewegungsförderung von älteren Menschen - Welche Bewegung für wen?“

Samstag, den 11. Mai 2024, 10:45 Uhr bis 12:00 Uhr

Ort: Raum A8, CityCube Berlin

Anschrift: Haupteingang Messedamm, Messedamm 26, 14055 Berlin

Hier finden Sie die DDG in Social Media:

Twitter: https://twitter.com/DDG_Tweets

Facebook: <https://www.facebook.com/DDG.Fanpage>

YouTube: <https://www.youtube.com/@deutschediabetesgesellschaft9826>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/deutsche-diabetes-gesellschaft/>

Über die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG):

Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) ist mit mehr als 9300 Mitgliedern eine der großen medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaften in Deutschland. Sie unterstützt Wissenschaft und Forschung, engagiert sich seit 1964 in Fort- und Weiterbildung, zertifiziert Behandlungseinrichtungen und entwickelt Leitlinien. Ziel ist eine wirksamere Prävention und Behandlung der Volkskrankheit Diabetes, von der mehr als acht Millionen Menschen in Deutschland betroffen sind. Zu diesem Zweck unternimmt sie auch umfangreiche gesundheitspolitische Aktivitäten.

Im Jubiläumsjahr 2024 begeht sie ihren 60. Geburtstag und macht in zahlreichen Aktionen auf die Herausforderungen rund um den Diabetes mellitus und den steigenden Bedarf an Prävention, Forschung sowie modernen Therapien aufmerksam - und setzt sich für das Fach sowie für Menschen mit Diabetes ein.

Jetzt bewerben für die 11. DDG-Medienpreisausschreibung!

Diabetes und dann?! Behandlung, Leben, Begleiterkrankungen - so lautet das Thema der DDG-Medienpreisausschreibung 2024. In diesem Jahr feiert **die DDG ihren 60. Geburtstag** - passend dazu hat sie das diesjährige Motto der Medienpreise besonders offen gewählt. Ab jetzt können Journalistinnen und Journalisten ihre qualitativ hochwertigen Beiträge in den Kategorien **„Hören“**, **„Sehen“** und **„Lesen“** einreichen. Die Preise sind mit jeweils 2000 Euro dotiert. Eingereicht werden können **Beiträge**, die **zwischen dem 01.08.2023 bis 31.07.2024** erschienen sind/erscheinen werden. **Einsendeschluss** ist der **31. Juli 2024**. Weitere Informationen finden Sie auf der [DDG Webseite](#).