Diabetes? Alles klar!

Kapitel 13: Sondersituationen

13.68 - Sportwoche

Version 1.0
06.11.2025

Autor:innen: Daniela Abt
Medical Lead: Sabine Hofer, Nicole Blauensteiner
Review: Gabriele Berger, Elke Fröhlich-Reiterer, Katrin Nagl
(in alphabetischer Reihenfolge)

Inhalt

Sportwochen sind wichtig für alle 1
Packliste 1
Allgemeine Tipps und Infos 2
Bei der Sportwoche 2
Besondere Tipps Schiwoche 3
Abbildungsverzeichnis 5
Notizen 5

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Sportwochen sind wichtig für alle

Gemeinsame Aktivitäten wie Sportwochen fördern das **soziale Lernen** und den **Zusammenhalt der Klassengemeinschaft**.

Schüler:innen mit Diabetes sollen **an allen an schulischen Aktivitäten** wie einer Sportwoche **teilnehmen**. Dafür ist aber eine gute Planung wichtig.

Körperliche Bewegung und Faktoren wie Hitze, Kälte und Höhe können einen Einfluss auf Insulinbedarf und Glukoseverlauf haben.

Packliste

Genügend Diabetesmaterial mitnehmen (siehe auch 13.69 Reisen)!
Berechnen wie viel Insulin und Verbrauchsmaterialien für 1 Woche benötigt werden, davon **die doppelte Menge** mitnehmen

- ☐ **Insulin**: Ausreichender Vorrat an Insulin (mindestens doppelte Menge)
  - **schnellwirksames Insulin in Pen-Ampullen** (auch bei Insulinpumpentherapie, damit bei Pumpendefekt der Pen verwendet werden kann)
  - **langwirksames Insulin in Ampullen** (im Falle eines Pumpendefektes auch für Pumpenträger, ev. als Fertig-Pen)
- ☐ **Insulinpen** (+ Reservepen)
- ☐ **Pennadeln**
- ☐ **Sensoren** (geplante Menge + mindestens 2 Stück Reserve)
- ☐ **Lesegerät** für Sensor (bei Dexcom und Libre)
- ☐ **Desinfektionsmittel** und Tupfer
- ☐ **Fixierpflaster** / Tapes
- ☐ **Blutzuckermessgerät**
- ☐ **Stechhilfe**, Lanzetten und **Blutzuckerteststreifen**
- ☐ **Keton Teststreifen und Messgerät**
- ☐ 2 Stück **Baqsimi** Nasenspray bzw. **Glucagen Hypokit**
- ☐ **Batterien** für alle Geräte (Pumpe, Messgerät, Waage etc)
- ☐ **KE Tabelle/KH Tabelle**
- ☐ kleine **Waage**
- ☐ Kühltasche/**Isoliertasche** bei sehr heißen oder sehr kalten Außentemperaturen (für Insulin und Insulinpumpe)
- ☐ **Diabetes-Ausweis** (mehrsprachig)
- ☐ ausgedruckter aktueller **Therapieplan**
- ☐ **Hautpflege**
- ☐ **Reiseapotheke**
- ☐ Zusätzliches ausgedrucktes **Insulinrezept**
- ☐ **Reiseproviant** für Zwischenmahlzeiten und Hypobehandlung/Traubenzucker/Flüssigzuckersirup: ACHTUNG – im Ausland ist häufig kein Traubenzucker erhältlich!

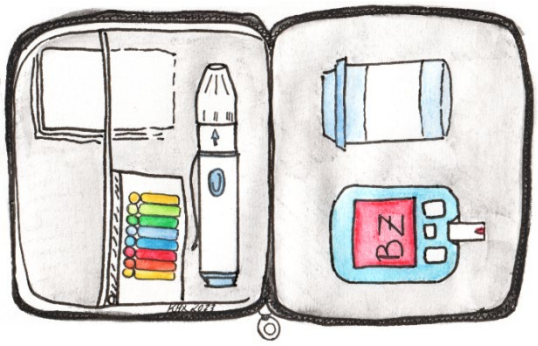

Abb. 1 – Blutzucker-Messgerät und Zubehör - Kinga Hailway "COSMO", 2025

Bei Insulinpumpe:

- ☐ Katheter und Reservoirs bzw. Pods (mindestens **doppelte Menge**)
- ☐ **Fixierpflaster**/Tapes
- ☐ **Reservebatterien**
- ☐ **Desinfektionsmittel** + Tupfer
- ☐ **Insulinpen** und Pen-Nadeln
- ☐ **Basalinsulin** (ev. als Fertigpen)
- ☐ Bei Auslandsreisen: **Urlaubspumpe** / Reserve PDM

Allgemeine Tipps und Infos

Bei sportlicher Betätigung ist meistens eine Anpassung der Insulinzufuhr notwendig.

Wie diese Anpassungen vorgenommen werden können, siehe Kapitel Sport 14.72, 14.73, 14.74, 14.75

Vorher vorbereiten und abklären:

- Hilfreiche **Kontaktadressen** und **Telefonnummern** mitnehmen (z.B. Handynummer der Eltern bei der Lehrperson hinterlegen)
- Vorab klären: welche konkreten **Aufgaben sollen die Lehr- und Betreuungspersonen** übernehmen?
- Vorab klären: wann sollen die Lehrpersonen/ die Kinder die Eltern kontaktieren?
- **Einschulung einer Lehrperson** für die Verabreichung von Glukagon (Baqsimi Nasenspray oder Glykogen Hypokit) im Notfall - Einschulung z.B. durch die Schulärztin / den Schularzt
- Vorab klären: Will eine Lehrperson eine **Follower-Funktion** (Glukosesensor, AID) übernehmen?
- Wenn möglich: vorab den **Speiseplan** der Unterkunft abfragen
- Telefonnummer und Adresse einer **Ärztin/Arzt für Allgemeinmedizin vor Ort** heraussuchen

Abb. 2 - Baqsimi - Kinga Hailwax "COSMO"

Bei der Sportwoche

- Das **Lesegerät** des Sensors (oder Handy) und das **Blutzuckermessgerät zu den Sportstätten** mitnehmen
- **Zusätzliche Kohlenhydrate**, Traubenzucker, Getränke zu den Sportstätten mitnehmen (im Winter vorher auspacken, da dies mit Handschuhen oder kalten Fingern schwierig sein kann)
- Bei Wassersportarten wie Segeln, Paddeln, ... sollte das **Diabetesmaterial wasserdicht** verpackt direkt am Körper getragen werden

Besondere Tipps Schiwoche

Abb. 3 - Schikurs - Berger, G. & chatGPT (openAI), 2025.

1. **Insulin und Diabetesgeräte sind sehr empfindlich bei Kälte!**
   Insulin vor Kälte schützen! (Insulin darf nicht frieren, sonst verliert es seine Wirksamkeit!) siehe 3.15

   Daher: Diabetesgeräte (auch Handy!), Insulinpumpe, Pens und ggf. Reserve-Insulin **IMMER ganz nah am Körper unter der Kleidung** tragen. z.B. in einer Brusttasche unter dem Fleece Pullover, um das Insulin vor Kälte zu schützen! NICHT im Rucksack oder in einer Außentasche tragen!

   Geräte sind auch empfindlich auf Kälte!
   Falls das Gerät zu kalt wurde, kann man versuchen, das **Gerät** in den Händen oder unter der Kleidung **aufzuwärmen**.

   Blutzuckermessung aus dem Finger möglichst **an einem warmen Ort** durchführen (z.B. Schihütte, Lifthäuschen). Messgerät, Streifen & Co in einem Plastikbeutel **vor Feuchtigkeit schützen**!

2. Auf der **Piste IMMER eine ausreichende Menge Traubenzucker und Sport-KH** (langsame Kohlenhydrate) in der Jackentasche eingesteckt haben.

3. Glukosewerte beachten und kontrollieren:
   a. **Bei jeder Pause** (z.B. Mittagspause), spätestens jedoch nach 2 Stunden Sport.
   b. IMMER **sofort bei Symptomen** einer Hypoglykämie. Falls in diesem Moment kein Sensorwert zur Verfügung steht, trotzdem Hypobehandlung mit 5g/10g/15g KH und dann den Blutzucker aus dem Finger messen
   c. Bei fehlendem Sensorwert und Symptomen einer Hypoglykämie → zuerst Hypo behandeln, erst dann Blutzucker aus dem Finger messen.
   d. **Nach dem Sport**
   e. Bei Sensor-Ausfall → Blutzucker messen!

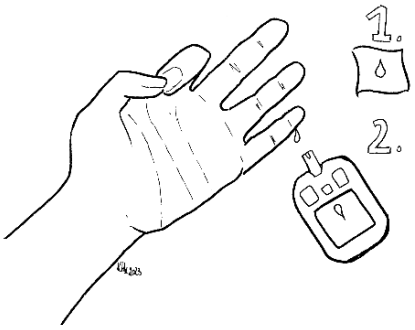

Abb. 4 - Blutzucker messen - Kinga Hailwax "COSMO"

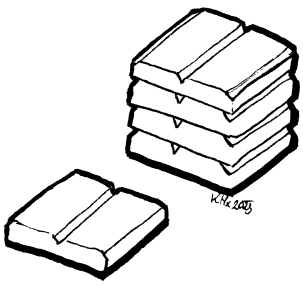

Abb. 5 – Traubenzucker: Hypo behandeln - Kinga Hailwax "COSMO"

4. Schifahren ist anstrengend. Schifahren ist für die meisten Jugendlichen keine alltägliche Bewegung. Das kann zu einem **raschen Absinken der Glukosewerte** führen. Beachte daher die **Tipps für Anpassung der Insulindosis** - siehe Kapitel Sport 14.72, 14.73, 14.74, 14.75

5. Ungewohnter Sport, wie Schifahren, **wirkt manchmal auch in der Nacht noch nach**. Daher kann nach einem intensiven Sporttag ohne längere Phasen mit hohen Werten für die **Nacht das Basalinsulin reduziert** werden - siehe Kapitel Sport 14.72, 14.73, 14.74, 14.75

6. Auch bei zu hohen Blutzuckerwerten darf kein Sport gemacht werden. → **IMMER Keton messen**, wenn der **Glukosewert mehr als 3 Stunden über 250mg/dl** liegt.

   Bei **positiven Ketonwerten**: **Korrigieren und keinen Sport** machen (siehe Kapitel 10.55 und 10.56)

7. Wenn eine nächtliche Glukose-Kontrolle durch Lehrpersonen durchgeführt wird, ist 2.00 Uhr eine gute Uhrzeit dafür.

8. Auf **ausreichende Trinkmenge** achten (mindestens 2 Liter pro Tag)

9. **Alkohol** ist bei Diabetes und Sport besonders gefährlich, weil das zu schweren Hypoglykämien führen kann! Deshalb gilt das Alkoholverbot auf Schikursen ganz besonders für Jugendliche mit Diabetes.

Abb. 6 - Kein Alkohol! - https://www.vecteezy.com/vector-art/6059766-no-alcohol-sign-wine-glass-and-bottle-prohibition-vector-icon-isolated-on-white-background

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 – Blutzucker-Messgerät und Zubehör - Kinga Hailway "COSMO", 2025 1

Abb. 2 - Baqsimi - Kinga Hailwax “COSMO” 2

Abb. 3 - Schikurs - Berger, G. & chatGPT (openAI), 2025. 3

Abb. 4 - Blutzucker messen - Kinga Hailwax "COSMO" 3

Abb. 5 – Traubenzucker: Hypo behandeln - Kinga Hailwax "COSMO" 3

Abb. 6 - Kein Alkohol! - https://www.vecteezy.com/vector-art/6059766-no-alcohol-sign-wine-glass-and-bottle-prohibition-vector-icon-isolated-on-white-background 4

Notizen

Unterstützt durch den Educational Grant der Firma Insulet Austria GmbH