

Team Tales

Christoph Anrich
Referent Aus-
und Fortbildung



"Lernen durch Lehren"

Er ist:

Sportwissenschaftler,
Theologe, Referent,
Gesundheitsmanager
und Autor zahlreicher
Publikationen.

Er war:

Athletiktrainer, pädagogischer Berater und Dozent für den DFB, WFV (Fußball) und DHB (Handball).

Christoph trainierte mit Miroslav Klose und anderen Spitzensportlern



Seine Leidenschaft:



Er beschäftigt sich
umfassend und
systematisch mit den
Themen Gesundheit,
Medizin, Prävention
und Rehabilitation

Expertenartikel in der wbrsAktive 2024 06

Aus- und Fortbildung

Diabetes als Herausforderung – Chancen der Bewegung für die Rehabilitation und Prävention

Die Anzahl der Menschen mit Diabetes mellitus steigt kontinuierlich. Wissenschaftliche Studien belegen, die Lebensstilveränderung Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Die Prognose der Gesundheitsrisiken sowie die Prävalenz der Begleitkrankungen verschärfen die Bedeutung der Bewegungstherapie bei Diabetes zukünftig sein könnte. Laut den Angaben des Deutschen Diabetes Zentrums leiden in Deutschland aktuell über 9 Millionen Menschen an Diabetes. Die Zahl der Diabetespatienten wird in den kommenden zwei Jahrzehnten weiter ansteigen. Schätzungen der Experten prognostizieren die Anzahl der Deutschen mit Typ-2-Diabetes im Jahr 2040 auf 12 Millionen Menschen.

➤ **Herausforderung:** Welche Bewegungsmöglichkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) kann eine Person mit Diabetes überhaupt sinnvoll trainieren?

Bei den Bewegungsprogrammen für Menschen mit Diabetes müssen metabolische Prozesse und der Energiestoffwechsel besonders beachtet werden. Nach heutigem Verständnis ist den Muskelübungsprogrammen in den Muskeln über ein Organismus eine Person mit Diabetes über ein Infarktursache Promote (Einschränkung), die meist unbekannt Hinweise, wie die Bewegungstherapie mit kognitiven Bewegungsoptionen prägen kann.

Die Chancen von effektiven Bewegungsprogrammen mit angemessenen Bewegungsintensitäten für die Rehabilitation werden höher nicht genutzt werden, ist es, diese beim



Übungen sowie ein stimmiges Setting in den Bereichen Ausdauer, Kraft, B-D (Herzinterventions) Intervalltraining und Diabetes, Weidungsmotivik und Koordination sowie Beweglichkeit und halten anderer Vorgehensprogramme, die häufig Begleitkrankheiten (z.B. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz) berücksichtigen, Heilung und Weiterleitung lernen. Bei der Fort- und Weiterbildung, die bei Diabetes-Fachkräfte, wie man Diabetespatienten begleitet, damit sich Lebenswerte Ziele, das ist, damit sich Diabetespatienten, erreicht werden können. Hilfreich ist eine individuelle Zielsetzung, die Verhaltensänderung und Zielsetzung, damit die Bewegungsinterventionen pädagogisch und nachhaltig gelingen. Menschen mit Diabetes sind relativ häufig Bewegungsaktiv, sie haben Bewegung nicht nur krankheitsbegleitend, sondern zudem ein niedriges Fitnesslevel. Die zertifizierten Bewegungstherapeuten/-innen (Fachsporttherapeuten/Diabetes mellitus) können Diabetespatienten, Ängste und Probleme der Diabetespatienten und den in weiten Subtypen (Übergewicht). Sie weiten Subtypen (Übergewicht) Module über welche kardiologischen Module der Bewegungstherapie die

disziplinäre Trainingslehre mit konkreten Tipps für die bewegungstherapeutische Praxis. Über verschiedene Module erwerben durch die HeLa-Trainer*innen neben dem notwendigen Grundlagenwissen, was Diabetes mellitus und Begleitkrankheiten

Veränderungen antwort und schließlich. Zielsetzung können die Durchblutungsstörungen Gefäße, wie beim diabetischen Fußsyndrom oder der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit (PAVK) und Organe wie Augen, Nieren geschädigt sein. In bzw. die neurologie nicht sein, was Ker*innen unter den Nervenparalyse lösen r Schädigung keine. In Zudem können ergebnisse auftragen.

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

Aus- und Fortbildung

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

➤ **Chancen:** Die Fort- und auf der Grundlage von, um allen schäften, Sport- und Pathologie, systematisch, wie sowie des der Paradies-therapie erfolgreich, e. Prozes- des Unter-Heilungsergebnisse, wie können, so. Am Ende, die

Seine Vision:

Bewegungsexpert*innen bieten wirksame Übungen in einem effektiven Bewegungsetting für Menschen mit Diabetes an



JETZT ANMELDEN



Fo-20-24

**Bewegungstherapie und Rehabilitation
bei Diabetes und Begleiterkrankungen**

Fo-27-24

**Bewegungsmodifikationen bei
Bluthochdruck, Herzschwäche bei
vorhandenen Gelenkproblemen**



Lerne direkt von Christoph